

Kiedy słyszę zdanie „cierpienie jest ceną za miłość”, zwykle w jego tle czuję dobrą intencję. Ktoś chce powiedzieć: skoro kochasz, to masz prawo cierpieć. Albo odwrotnie: skoro cierpisz, to znaczy, że to nie jest byle co. U mnie to hasło działało na początku jak obietnica i jak usprawiedliwienie. Dawało mi poczucie sensu w chwilach, w których sens był trudny do uchwycenia.

Tyle że z czasem zaczęłam rozróżniać dwie rzeczy, które wcześniej mieszały mi się w głowie. Miłość i cierpienie potrafią iść razem, ale nie muszą. A to, co łatwo nazwać „ceną”, czasem bywa po prostu zaniedbaniem granic, niewidzialnym kosztem dla jednego z rodziców albo brakiem wsparcia. Wtedy cierpienie nie jest jedyną monetą, którą płaci się za miłość. Jest skutkiem ubocznym, który można ograniczać.

Piszę to z <https://prawdziwy-sukces.pl/ksiazka/czy-warto-bylo-cierpiec-az-tak-katarzyna-sejna/> perspektywy rodzica, który nie ma w rodzinie idealnych historyjek. Są za to noce na pół gwizdka, decyzje pod presją, rozmowy urwane w połowie, i te ciche momenty, w których dopiero po czasie rozumiem, co tak naprawdę było wtedy najtrudniejsze.

## **Pierwsze tygodnie: miłość, która boli bardziej niż się spodziewałam**

Nie pamiętam dokładnie, kiedy zaczęłam używać słowa „cierpienie” w sensie codziennym. Na początku działały prostsze określenia: „nie wyrabiam”, „jest za dużo”, „jestem zmęczona na śmierć”. Potem zmęczenie zaczęło mieć charakter fizyczny, a potem psychiczny. Wstawałam, choć ciało prosiło, żebym nie podnosiła się z łóżka. Karmienie, przewijanie, uspokajanie, jeszcze raz, i znowu. Noc potrafiła się wydłużyć do kilku dni, a dzień stawał się tylko bardziej intensywnym przedłużeniem nocy.

I w tej dygotce pojawił się paradoks. Dziecko było dla mnie całym światem, a jednak czułam się jakbym traciła siebie. Miłość była obecna, ale nie miała jeszcze miękkiej formy. Była jak ostrze: intensywna, nieprzewidywalna, trudna do „oswojenia”.



Czy to cierpienie było ceną za miłość? Częściowo tak, bo jestem pewna jednego: tak głębokie przywiązanie nie przychodzi bez kosztu. Najpierw koszt jest w ciele, potem w czasie, a na końcu w tym, jak patrzysz na świat. W moim przypadku koszt nie był tylko emocjonalny, był konkretny: sen w kawałkach, nieustanne czuwanie, odruchowe wkręcanie się w pytania „czy robię dobrze”.



Ale druga część prawdy wyglądała inaczej. Część cierpienia wynikała nie z samej miłości, tylko z tego, jak bardzo byłam sama w procesie opieki. Nikt mi tego nie powiedział wprost. Nikt nie odmawiał pomocy. Po prostu pomoc nie miała struktury. Kiedyś myślałam, że „jakoś to będzie”, a potem okazało się, że „jakoś” oznacza, że ktoś i tak płaci, tylko nie w gotówce.

Gdy mąż wreszcie przejął wyjście z domu i załatwianie rzeczy, które wcześniej robiłam na autopilocie, zauważyłam różnicę w mojej psychice. Nie „magicznie”, ale wyraźnie: mniej wściekłości, mniej lęku, więcej cierpliwości do dziecka. To był sygnał, że cierpienie nie jest jedynym dopustem losu. Czasem jest efektem organizacji, rozkładu obowiązków i jakości wsparcia.

## Kiedy cierpienie zaczęło brzmieć jak brak granic

Z czasem pojawiło się coś, czego nie brałam pod uwagę: cierpienie potrafi się kamuflować jako „troska”. Przez długi czas myliłam brak odpoczynku z oddaniem. Myliłam nieustanne kontrolowanie z odpowiedzialnością. Myliłam trudność dziecka z moją osobistą porażką.

To było najpodstępniejsze, bo w takim stanie łatwo wpaść w spiralę: im bardziej cierpisz, tym bardziej próbujesz udowodnić, że zasługujesz na miłość. Im bardziej chcesz „wytrzymać”, tym bardziej jesteś sama ze wszystkim. A potem ktoś mówi: „no widzisz, to normalne”.

W pewnym momencie zauważyłam, że moje reakcje na frustrację dziecka są dla mnie za drogie. Krótkie momenty zniecierpliwienia zaczęły zostawiać ślad: poczucie winy, napięcie w ciele, nerwowy sposób mówienia. Nie chodzi o to, że robiłam coś strasznego. Chodzi o to, że koszt wewnętrzny rósł, a ja nie miałam amortyzacji.

Granice nie polegają na odstawieniu dziecka od siebie. Granice to raczej decyzje, które pomagają przetrwać i zachować sens relacji. W moim przypadku przełomem były drobne zmiany, które nie miały nic wspólnego z „twardością charakteru”, a wszystko z higieną psychiczną.

Zaczęłam między innymi pilnować jednej rzeczy: krótkich okien odpoczynku, nawet jeśli trwały one mniej niż idealne czasy. Nie zawsze się dało. Ale kiedy udawało się choć raz dziennie wyjść na dziesięć minut sama, zauważałam, że wieczorem nie jestem już przyklejona do lęku.

## Dziecko nie jest powodem, by przestać dbać o siebie

Są rodzice, którzy potrafią utrzymać równowagę zaskakująco szybko. Ja należałam do tych, którzy uczą się równowagi stopniowo, czasem przez rozczarowanie. W pierwszym roku miałam okresy, w których cierpienie było

tak wyraźne, że zaczęłam myśleć w kategoriach „albo wytrzymam, albo wypadnę”.

To myślenie jest wygodne dla otoczenia. Ma prostą narrację: rodzicielstwo boli, ale to znak miłości. Tylko że w praktyce cierpienie w takiej wersji potrafi być destrukcyjne. Jeśli matka lub ojciec zaczyna funkcjonować na zaciągniętym kredycie psychicznym, relacja z dzieckiem staje się napięta, a miłość zaczyna działać jak jedyna latarnia w tunelu. Wtedy dziecko nie dostaje spokojnego dorosłego, dostaje człowieka, który walczy o przetrwanie.

Mnie pomogło przyjęcie innej wersji zdania: miłość to nie wytrzymywanie wszystkiego w milczeniu. Miłość to też szukanie wsparcia, także wtedy, gdy nie ma „katastrofy”, a jest tylko długotrwałe przeciążenie.

Najlepszym dowodem były dni, w których czułam, że mam zasoby. Zasoby nie oznaczały radości na okrągło. Oznaczały normalny ton głosu, zdolność do rozmowy z partnerem bez wybuchów, i łatwiejsze „wróćmy do tematu” w chwilach, kiedy dziecko robiło swoje, czyli wchodziło w tryb potrzeby i protestu.

W tamtych dniach cierpienie było mniejsze. Nie dlatego, że dziecko nagle stało się inne, tylko dlatego, że ja nie byłam we własnym konflikcie.

## **Sen, lęk i mechanika dnia: cierpienie ma swój rozkład**

Jednym z najbardziej konkretnych argumentów przeciwko idei „cierpienie to cena” jest to, jak szybko cierpienie reaguje na zmianę warunków. Jeśli ból ma zmienną w postaci snu, organizacji opieki i możliwości regeneracji, to nie jest tylko metafizyczna opłata. To jest problem do naprawy.

Z moich obserwacji wynikało, że największy ciężar psychiczny pojawiał się, gdy nakładały się trzy elementy: mało snu, wysokie tempo obowiązków i poczucie, że nikt nie przejmie steru na chwilę. To nie zawsze był dramat. Czasem to było „normalne, codzienne trudne”. Tylko że codzienne trudne potrafi zjeść człowieka, jeśli trwa tygodniami.

Przez jakiś czas próbowałam rozwiązać sytuację wyłącznie „wewnątrz siebie”. Miałam w głowie motywacje typu: jestem dorosła, dam radę, nie potrzebuję. W praktyce lepiej działały proste korekty mechaniczne: lepsze planowanie, krótsze listy zadań, zamiana części obowiązków na wsparcie z zewnątrz, wprowadzenie regularnych punktów odpoczynku.

Nie chodzi o to, żeby rodzicielstwo było bez wysiłku. Chodzi o to, by wysiłek nie przeradzał się w długotrwałe cierpienie bez sensu. I by nie karać się za to, że jesteśmy ludźmi.

## **Kiedy słowa o „cenie” przestają pomagać**

Słyszałam to zdanie w różnych wariantach: „jak kochasz, to cierpisz”, „taka jest kolej rzeczy”, „po prostu macierzyństwo jest trudne”. W pewnych momentach dawało mi ulgę, bo pozwalało przestać walczyć z tym, że czuję za dużo.

Problem zaczyna się wtedy, gdy przestaje być ulgą, a staje się kotwicą. Gdy ktoś przyjmuje cierpienie jako stałą normę, przestaje się pytać o wsparcie, o przyczynę, o to, czy da się zmniejszyć koszt. A koszt bywa do zmniejszenia.



W mojej historii najtrudniejszy okazał się okres, kiedy zaczęłam mieć coraz mniej tolerancji na chaos. Dziecko było energiczne, potrzebowało uwagi, reagowało na zmiany. Ja zaczęłam reagować na zmiany jak na zagrożenie. To nie była „wada charakteru”. To było przeciążenie. Niestety przeciążenie potrafi wyglądać na charakter, bo reakcje emocjonalne stają się automatyczne.

Wtedy zaczęłam szukać realnych sposobów wsparcia, nie tylko pocieszenia. Dla mnie realne wsparcie to rozmowa, w której ktoś bierze pod uwagę moje ograniczenia, a nie mówi mi, że powinnam „dać radę”, bo przecież kocham.

Jeśli ktoś ma tylko ten jeden argument, to on jest pocieszający tylko przez chwilę. Cierpienie potrzebuje większej liczby narzędzi: odpoczynku, organizacji, czasem diagnozy, czasem terapii, czasem zwykłej zmiany układu w domu.

## Co konkretnie pomagało mi zmniejszać „cenę”

Zamiast obiecywać, że w rodzicielstwie jest łatwo, wolę powiedzieć, co działało w praktyce. U mnie to były rzeczy dość zwyczajne, ale konsekwentnie powtarzane.

### Jedna krótka lista, która miała sens, gdy było najtrudniej

- pilnowanie choć jednego okna odpoczynku dziennie, nawet jeśli krótszego niż planowałam
- jasny podział zadań między dorosłych, najlepiej zapisany w prostych zdaniach
- ograniczanie bodźców, gdy widziałam u siebie narastającą irytację
- proszenie o konkretną pomoc, na przykład „weź dziecko na godzinę po południu”
- rozmowa z kimś, kto nie ocenia, gdy poczucie winy zaczyna rosnąć szybciej niż problem

To nie są magiczne recepty. To były kotwice, dzięki którym cierpienie nie rozlało się na całe moje funkcjonowanie.

Z czasem doszły kolejne rozwiązania, bardziej dopasowane do wieku dziecka. Gdy maluch stał się ruchliwy i zaczął testować granice, cierpienie nabrało innego kształtu. Mniej było nocnego zmęczenia, więcej walki o rutynę. Okazało się, że granice są równie ważne jak czułość, tylko muszą być stabilne, a nie nerwowe.

## Czułość bez samounicestwienia

Wielu rodziców czuje, że okazywanie miłości powinno wyglądać jak rezygnacja z siebie. Ja przez pewien czas ulegałam temu schematowi. Chciałam być zawsze dostępna, zawsze uważna, zawsze cierpliwa. A potem widziałam, że to nie jest cierpliwość. To jest gaszenie pożaru własnym ciałem.

Najbardziej zmieniło się we mnie to, jak podchodzę do czułości w chwilach napięcia. Czasem czułość oznacza przytulenie i uspokojenie. Innym razem oznacza oddech i przerwanie spirali. Czułość to także to, że rodzic jest w stanie powiedzieć: „jest mi trudno”, ale nie ucieka w karę, nie ucieka w karuzelę winy.

W praktyce wyglądało to tak, że nauczyłam się robić krótkie przerwy, kiedy czułam, że zaraz wybuchnę, i wracać do kontaktu dopiero wtedy, gdy emocje spadają o kilka stopni. Dziecko wcale nie potrzebuje dorosłego, który jest zawsze spokojny. Ono potrzebuje dorosłego, który potrafi regulować napięcie i wracać do relacji.

To już nie miało charakteru „ceny” za miłość. To był element dbania o jakość tej miłości.

## **Miłość i cierpienie jako różne zjawiska**

Mogę powiedzieć ostro: nie zgadzam się z ideą, że każde cierpienie jest ceną. Są różne rodzaje cierpienia.

Jest cierpienie, które wynika z tego, że opieka wymaga wysiłku, odpowiedzialności i rezygnacji z wygody. To cierpienie jest wpisane w rolę rodzica, zwłaszcza na początku. Ma charakter rozwojowy, nawet jeśli bywa bolesny.

Jest też cierpienie, które wynika z zaniedbania, samotności, braku wsparcia, albo z tego, że w domu brakuje zasad. To cierpienie nie jest „cenną lekcją”. Ono nie uczy miłości. Ono uczy tego, jak łatwo człowiek może wypalić się w milczeniu.

Jest jeszcze trzecia warstwa, bardziej delikatna: cierpienie wynikające z realnych problemów zdrowia psychicznego. Tu nie da się mówić o cenie jako o czymś słusznym. Tu chodzi o pomoc i odzyskanie równowagi.

Kiedy miałam świadomość tych warstw, inaczej patrzyłam na siebie. Przystawałam traktować wszystkie trudności jako dowód na „prawdziwą miłość”, a zaczynałam sprawdzać: co jest normalnym kosztem, a co jest alarmem.

## **Druga mała lista, która porządkowała mi myśli**

- Jeśli cierpienie maleje, kiedy zmieniają się warunki (sen, wsparcie), to znaczy, że jest do ogarnięcia.
- Jeśli rośnie mimo zmian i narasta poczucie bezsilności, warto szukać pomocy z zewnątrz.
- Jeśli cierpienie zamienia się w strach przed reakcją na dziecko, to znak, że potrzebna jest regulacja, nie tylko przetrwanie.
- Jeśli w relacji z partnerem dominuje napięcie i wzajemne oskarżanie, priorytetem staje się odbudowa współpracy.
- Jeśli czujesz, że tylko miłość trzyma cię „na miejscu”, a w środku robisz się coraz bardziej pusta, to nie jest slogan, tylko realny sygnał.

Nie traktuję tej listy jak diagnozy. To raczej mapa do rozmowy ze sobą.

## **Prawdziwy koszt miłości to relacja, nie cierpienie**

Kiedy patrzę na to wszystko z perspektywy czasu, widzę, że „cena” jest pojęciem zbyt ciężkim, bo zamienia proces w transakcję. Miłość nie jest biletem do cierpienia. Miłość jest decyzją i praktyką. Ma koszty, ale nie musi przybierać formy ciągłego bólu.

W moim życiu największy koszt nie polegał na tym, że dziecko płakało albo że spałam źle. Największy koszt dotyczył tego, kim muszę się stać jako człowiek: mniej skupionym na idealności, więcej na sprawczości i

uczciwości wobec własnych granic.

Uczciwość okazała się kluczowa. Gdy jestem uczciwa, szybciej widzę, że „cierpię” nie zawsze znaczy „kocham cierpię”. Czasem „cierpię” znaczy: jestem przestymulowana, jestem niewyspana, jestem przeciążona, brakuje mi wsparcia. Czasem „cierpię” znaczy: potrzebuję rozmowy, a nie kolejnego pocieszenia.

A miłość? Miłość rośnie, gdy jest pielęgnowana w dobrych warunkach. Nie idealnych, bo idealne warunki w rodzicielstwie nie istnieją, przynajmniej nie w moim doświadczeniu. Chodzi o warunki wystarczające, w których rodzic nie musi niszczyć siebie, żeby trwać.

## **O zdaniu, które zostało ze mną, ale w zmienionej formie**

Nie wyrzuciłam do kosza przekonania, że miłość jest wymagająca. Po prostu przestałam traktować cierpienie jako jedyny dowód, że miłość jest prawdziwa. Dzisiaj wolę wersję: miłość kosztuje, ale ból nie musi być najwyższą walutą.

Gdy dziecko ma trudny dzień, rzeczywiście bywa ciężko. Bywa głośno. Bywa tak, że mam ochotę powiedzieć: „już nie potrafię”. Tyle że w tych chwilach pytam siebie inaczej niż kiedyś. Nie pytam tylko „czy to cena za miłość?”. Pytam: „co w moim systemie jest nie tak?”. Sen? Wsparcie? Zbyt wysokie wymagania wobec siebie? Brak współpracy z partnerem? Za dużo bodźców? Za mało przerw?

To pytanie nie zabiera miłości. Ono chroni miłość przed zamianą w cierpienie jako normę.

Jeśli miałabym jednym zdaniem opisać to, co przeszłam, powiedziałabym tak: miłość w rodzicielstwie bywa trudna, ale nie musi być samotnym bólem. A jeśli cierpienie robi się stałe i nieprzemijające, to nie jest dowód na to, że „tak ma być”. To jest sygnał, że warto zmienić układ, poprosić o pomoc i odzyskać przestrzeń dla siebie.

I dopiero wtedy cierpienie przestaje być ceną, a zaczyna być tylko elementem drogi, czasem bolesnym, ale nie decydującym o wartości tego, co daję dziecku.