

JAMIE C. MARTIN

# INTROWERTYCZNA MAMA

WYKORZYSTAJ SWOJĄ CICHĄ SIŁĘ  
W RODZICIELSKIEJ CODZIENNOŚCI



*Laurum*

INTROWERTYCZNA  
MAMA



„Jako pracująca na pełnym etacie mama piątki dzieci znalazłam w tej książce pokarm dla mojej umęczonej duszy. Jej lektura była dla mnie jak (ciche) spotkanie przy herbacie z przyjaciółką. Czytając, czułam płynącą ze słów autorki empatię i zrozumienie dla wyczerpanej introwertyczki, która czuje, że nie potrafi sprostać wymaganiom. Książka *Introwertyczna mama* zainspirowała mnie do docenienia siebie i pomogła mi poczuć się mniej samotną w moim macierzyństwie”.

Susan Storm, założycielka strony *PsychologyJunkie.com*

„Książka ta łączy moje dwa ulubione tematy: opisy typów osobowości i bohaterki literackie”.

Anne Bogel,  
autorka podcastu *Modern Mrs. Darcy* i książki *Reading People*

„Książka *Introwertyczna mama* to źródło nieustającej inspiracji dla tych z nas, które regularnie odczuwają wyczerpanie, usiłując dotrzymać kroku pędzącemu i głośnemu światu ekstrawertyków. Kiedy czytałam słowa Jamie, czułam się bardziej zrozumiana, pierwszy raz od dłuższego czasu. Postrzeganie mojej skłonności do introwersji jako zestawu wartościowych cech, a nie wydumanych dziwactw całkowicie zmieniło moje nastawienie, ponieważ przestałam koncentrować się na własnych niedoskonałościach, a zaczęłam doceniać to, jak wielkim darem może być moja osobowość. Chciałabym móc położyć egzemplarz tej książki na stoliku nocnym przy łóżku każdej introwertycznej mamy, aby jej przypominała, że lepsze zrozumienie samej siebie, pogodzenie się ze sobą oraz planowanie własnego życia w poszanowaniu dla własnych potrzeb jest największym darem, jaki może ofiarować sobie i swojej rodzinie”.

Lisa Grace Byrne,  
założycielka i autorka strony *WellGrounded Life*

„W świecie, który zmusza nas do intensywnego działania i ciągłego doskonalenia, Jamie zachęca introwertyczne mamy do tego, by uszanowały to, jakimi zostały stworzone przez Boga. Każdy rozdział, napisany ze swadą i odnoszący się do uroczych bohaterek literackich, sprawi, że poczujesz się, jakbyś piła herbatę z nową przyjaciółką.

Bardzo się cieszę, że Jamie miała odwagę ubrać w słowa to, z czym wiele z nas zмага się każdego dnia, przypominając nam, że nie jesteśmy same”.

Asheritah Ciuciu,  
założycielka strony *One Thing Alone* oraz autorka książki *Full*

„To genialne ze strony Jamie, że poświęciła czas na napisanie tej książki. Moim zdaniem każda kobieta powinna po nią sięgnąć. Wszystkie od czasu do czasu mamy ochotę uciec i naładować baterie, ponieważ to konieczne dla emocjonalnego, duchowego i psychicznego zdrowia. Jamie daje nam na to przyzwolenie i potwierdza zasadność tego, byśmy o siebie zadbały. Jako introwertyczka żałuję, że nie miałam tej książki wiele lat temu!”

Sally Clarkson,  
autorka, prelegentka, matka i introwertyczka  
prowadząca stronę *SallyClarkson.com*

„Jako mama szóstki dzieci poświęciłam zbyt wiele lat na słuchanie rad, które nie były dopasowane do mojej introwertycznej natury. Żałuję, że nie miałam wtedy pod ręką książki Jamie Martin! Jamie daje osobom takim jak ja przyzwolenie na bycie sobą oraz wyjątkowe wskazówki pomagające na co dzień cieszyć się życiem”.

Jennifer Fulwiler,  
prowadząca audycje w stacji radiowej SiriusXM  
oraz autorka książki *One Beautiful Dream*

„W książce *Introwertyczna mama* najbardziej mi się podoba to, w jaki sposób autorka zachęca do akceptacji i uszanowania własnego stylu wychowywania dzieci. Mimo że wszystkie jesteśmy matkami, każda z nas ma wyjątkowe zdolności, ograniczenia, skłonności, wizje i emocje, które czynią nas różnymi. W tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki, które pozwolą ci zaakceptować swoją naturę, a jednocześnie poznasz teraz już słynne sposoby autorki na to, jak stać się najlepszą, najbardziej autentyczną wersją siebie”.

Jessica Kastner,  
autorka książki *Hiding From The Kids In My Prayer Closet*  
oraz autorka bloga „*JessicaKastner.com*”

„Kreatywnie przeplecione tu ze sobą mądrości klasyków literatury i głos Jamie dają nadzieję niewidzialnej połowie ludzkości. To hymn na cześć macierzyństwa, do którego mogą tańczyć introwertyczki. (Cichutko. W sypialni. Same)”.

Erin Loechner,  
założycielka strony *OtherGoose.com*  
oraz autorka książki *Chasing Slow*

„Jestem ekstrawertyczką, a mimo to byłam zachwycona tym, że mogłam odkrywać siebie na tyłu stronach tej książki. Ostatecznie przecież każda z nas ma w sobie czasem coś z ekstrawertyka i introwertyka. Książka Jamie to pokarm dla duszy”.

Sarah Mackenzie,  
autorka książki *The Read-Aloud Family*  
oraz prowadząca podcast *Read-Aloud Revival*

„Nie potrafię zliczyć, ile dostałem już wiadomości od wycieńczonych, introwertycznych mam ukrywających się w łazienkach, czyli jedynym miejscu w domu, gdzie można zaznać chwili wytchnienia. Wreszcie Jamie Martin napisała książkę specjalnie dla was, a dzięki niej przestaniecie dążyć do nieosiągalnego ideału ekstrawertycznej matki, odnajdziecie spokój i siłę, by żyć i kochać w zgodzie ze sobą. Zamknijcie drzwi łazienki, otwórzcie książkę i bądźcie wolne!”

Adam McHugh,  
autor książki *Introverts in the Church*

„Książka *Introwertyczna mama* przypomniała mi, że introwersja/ekstrawersja to spektrum zachowań oraz że w różnych okresach życia w jakimś sensie utożsamiamy się z oboma typami osobowości. Choć mnie samej bliżej jest do ekstrawersji, głośne, całodobowe macierzyństwo uświadomiło mi jasno jak nigdy wcześniej, że potrzebuję czasem się oderwać i naładować baterie. Słowa Jamie pokazały mi, że nie jestem w tym odosobniona, i dały mi przyzwolenie na zadbanie o siebie bez poczucia winy”.

Erin Odom,  
autorka książki *More Than Just Making It*  
oraz założycielka strony *TheHumbledHomemaker.com*

„Ta książka to otucha, jakiej mi brakowało, gdy moje dzieci były młodsze. Na jej stronach Jamie delikatnie przypomina nam, introwertyczkom, że nie jesteśmy odosobnione w swoich doświadczeniach, inspiruje nas też do tego, by zakasać rękawy i oddawać się wychowaniu naszych dzieci na własny sposób, w zgodzie z tym, jakie jesteśmy, zamiast walczyć z własną naturą. Jej głos jest pełen mądrości, humoru oraz tak bardzo potrzebnego wsparcia”.

Tsh Oxenreider,  
autorka książki *At Home In The World*

„Jamie potrafi z gracją wyjść naprzeciw introwertycznym mamom i dostarczyć im narzędzi, które pozwolą im przetrwać. Na stronach swojej książki daje wskazówki, które są szczere, praktyczne i namacalne. Podczas lektury poczułam się zrozumiana i uszanowana za to, jaka jestem. Co za wspaniały dar. Książka *Introwertyczna mama* pozwoli wielu kobietom odetchnąć z ulgą i doda im pewności siebie, by mogły żyć w zgodzie ze sobą”.

Rachel Macy Stafford,  
autorka bestsellera z listy „New York Timesa” – *Mama bez komórki: jak uwolnić się od telefonu, spalić listę spraw do załatwienia oraz skończyć z dążeniem do perfekcji, aby uchwycić to, co naprawdę się w życiu liczy!*

„Kiedy zostałam mamą ekstrawertyka, zaczęłam się zastanawiać nad tym, czy przypadkiem nie jestem introwertyczką, mimo że jestem towarzyska i otwarta. Teraz moja gromadka liczy już czwórkę i introwertyczna strona mojej natury ma z tym niemały problem! Lektura książki *Introwertyczna mama* uświadomiła mi, że nie jestem odosobniona w poczuciu przytłoczenia radosnymi hałasami wypełniającymi mój dom, że potrzeba wyciszenia nie czyni ze mnie złej matki oraz że są praktyczne sposoby na to, by zapewnić spokój mojemu kochającemu ciszę sercu. Czerpiąc z mądrości moich ulubionych bohaterów literackich, Jamie Martin napisała książkę, która jest balsamem dla duszy”.

Haley Stewart,  
autorka książki *The Grace of Enough*

JAMIE C. MARTIN

# INTROWERTYCZNA MAMA

WYKORZYSTAJ SWOJĄ CICHĄ SIŁĘ  
W RODZICIELSKIEJ CODZIENNOŚCI

PRZEKŁAD: MONIKA MALCHEREK

**L***aurum*



Tytuł oryginalny:  
Introverted Mum. Your Guide to More Calm, Less Guilt, and Quiet Joy

Menedżer projektu: Justyna Malatyńska  
Przekład: Monika Malcherek  
Redakcja: Lilianna Mieszczkańska  
Korekta: Maria Żółcińska  
Projekt okładki: Konrad Rószkowski  
Skład: Amadeusz Targoński | targonski.pl

Copyright © 2019 by Jamie C. Martin  
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,  
a division of Harper Collins Christian Publishing, Inc.  
All rights reserved.

Copyright © 2020 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.  
All rights reserved.  
Warszawa 2020

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl).

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w internecie.

MT Biznes Sp. z o.o.  
[www.mtbiznes.pl](http://www.mtbiznes.pl)  
[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)  
[handlowy@mtbiznes.pl](mailto:handlowy@mtbiznes.pl)

ISBN 978-83-8087-714-6

Mojej (ekstrawertycznej) mamie,  
która wciąż jest z nami,  
i mojemu (introwertycznemu) tacie,  
który patrzy na mnie z nieba.

Dziękuję za Waszą bezwarunkową miłość.





## Spis treści

Wstęp

MOŻLIWE, ŻE JESTEŚ INTROWERTYCZKĄ, JEŚLI..... 15

CZĘŚĆ I

## Jak żyć prawdziwie

Rozdział I

### TO ŻADNA ODLEGŁOŚĆ

Kiedy odkrywasz, że jesteś introwertyczną mamą.....	23
Jak przemierzyć ten dystans.....	24
Poszukiwanie wskazówek w dzieciństwie.....	29
Punkt krytyczny.....	32
Czego się nauczyłam o złości.....	36
Nasze motywacje i ich znaczenie.....	38

## Rozdział 2

**NAUCZ SIĘ ŻEGLOWAĆ**

Jak uwierzyć, że jesteś wystarczająco dobra.....	43
O sile w słabości .....	45
Wolna, by być kim? Konstrukcja introwertyka .....	47
Jak żeglować swoim statkiem: lekcje Louisy May Alcott .....	51
Czego introwertyczna matka może się nauczyć od rodziny Alcottów .....	56

## Rozdział 3

**NOWY DZIEŃ**

O wolności płynącej z akceptacji.....	65
Troska o siebie a samodoskonalenie .....	70
Bardzo długa lista pomysłów na to, jak introwertyczna mama może się o siebie zatroszczyć .....	72

## CZĘŚĆ II

**Jak dobrze tym wszystkim zarządzać**

## Rozdział 1

**NIE MA TEGO ZŁEGO**

Jak sobie radzić z bólem i rozczarowaniem .....	91
Jak introwertyk może sobie radzić w trudnych chwilach .....	95
Jak wyjść z cienia: lekcje od Lucy Maud Montgomery .....	100
Czego introwertyczne mamy mogą się nauczyć od Lucy Maud Montgomery .....	105

## Rozdział 2

**TKLIWOŚĆ SERCA**

O małżeństwie i wychowaniu dzieci.....	113
Iskrzyć i tlić się: o różnych typach osobowości w małżeństwie .....	116
Mężu, jeśli twoja żona jest introwertyczką, oto, co musisz wiedzieć .....	120
Głośni i dumni: o wychowywaniu ekstrawertycznych dzieci przez introwertyczne matki .....	123
W samotności, razem: o budowaniu więzi i wychowywaniu introwertyków.....	126

## Rozdział 3

**JAK GAŁĄZ PRZYCIĘTA I ROZKRZEWIONA**

O poszerzaniu strefy komfortu .....	135
Nawet jeśli nie jesteś całkiem zdecydowana, może jednak warto się zdecydować .....	139
(Cichy) okrzyk na cześć wysoko wrażliwych .....	143

## CZĘŚĆ III

**Lepszy przewodnik**

## Rozdział 1

**ZAWSZE DOBRE TOWARZYSTWO**

O dobrych książkach i dobrych przyjaciółach .....	155
Połączone dzięki książkom: skrót do przyjaźni introwertycznej mamy .....	157
Jak wykorzystywać świetne książki, żeby wychować świetne dzieci .....	161
O rozwadze i romantyzmie: czego się nauczyłam od Jane Austen .....	165
Czego introwertyczne mamy mogą się nauczyć od Jane Austen .....	170

## Rozdział 2

**POCZUJ, ŻE SIĘ MODLISZ**

O tym, jak introwertycy znajdują połączenie z Bogiem .....	177
Jak podążać ścieżką wiary jako introwertyk .....	180
O słowach uwielbienia .....	184
Fragmety Biblii opisujące introwertyków .....	189

## Rozdział 3

**Z UPŁYWEM CZASU**

O tym, jak zmienia się nasza rodzina .....	199
Decyzje, decyzje, decyzje: co ze szkołą i z pracą? .....	201
O tym, że robi się lżej, a zarazem trudniej .....	207

## CZĘŚĆ IV Proste przyjemności

### Rozdział 1

#### CICHE MIEJSCA

O pielęgnowaniu wewnętrznego spokoju, gdykolwiek jesteś .....	219
Cisza w otoczeniu a cisza w twoim sercu .....	223
Życie w powolnym rytmie: czego możemy się nauczyć od Laury Ingalls Wilder .....	228
Czego introwertyczna mama może się nauczyć od Laury Ingalls Wilder .....	233

### Rozdział 2

#### TWOJE WŁASNE SZCZĘŚCIE

O odkrywaniu radości .....	241
Przestań starać się być szczęśliwa, a może to się ziści .....	244
Dzienny plan: narzędzie do priorytetyzowania pozytywnych doznań .....	248

### Rozdział 3

#### PIĘKNY SUKCES

O tym, jak się przekonać, co jest tak naprawdę ważne .....	259
Owocne życie: nowa definicja sukcesu .....	263
Śmiała i niedoskonała: o definicji sukcesu w życiu matki .....	266

MANIFEST INTROWERTYCZNEJ MAMY .....	277
-------------------------------------	-----

### Epilog

DROGIE INTROWERTYCZNE MAMY .....	283
PODZIĘKOWANIA .....	285

wstęp



## MOŻLIWE, ŻE JESTEŚ INTROWERTYCZKĄ, JEŚLI...

Jeśli kiedykolwiek ukryłaś zapas czekolady  
na najwyższej półce w łazience,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli czasem masz potrzebę, by powiedzieć komuś:  
„Marsz do swojego pokoju!”, a tym kimś jesteś ty sama,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli wcześniej wstajesz, a późno się kładziesz  
tylko po to, by chłonąć ciszę,  
być może jesteś introwertyczną mamą.



Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się błagać męża,  
by położył dzieci spać pod koniec długiego dnia,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli wiesz, że musisz znaleźć czas na wyciszenie  
po każdym spotkaniu w sali zabaw,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się nosić w uszach słuchawki  
w czasie, który spędzasz z własnymi dziećmi,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli w skrytości ducha czujesz ulgę,  
kiedy wspólne wyjście zostaje odwołane,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli odwozisz dziecko na lekcję i czujesz się szczęśliwa,  
że możesz sama posiedzieć w aucie,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli czasami chciałabyś zrobić więcej, ale  
twoje ciało, umysł i dusza mówią ci, że nie możesz,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli kiedykolwiek poprosiłaś, żeby ktoś inny  
zabrał dzieci na głośne przyjęcie urodzinowe,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli twoja wizja idealnego wieczoru  
to gorąca kąpiel i dobra książka,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli kiedykolwiek czułaś się winna, dlatego że  
pozwoliłaś dzieciom siedzieć przed ekranem,  
żebyś ty mogła się wyciszyć,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli pogawędki o niczym cię męczą, ale uwielbiasz  
głębokie rozmowy z bliską osobą,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli kiedykolwiek schowałaś się za drzwiami sypialni  
i płakałaś z bezsilności,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli nie odbierasz telefonu,  
o ile sprawa nie jest nagląca,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli wygospodarowałaś dla siebie obowiązkową godzinę  
lub więcej czasu na wyciszenie się po południu,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli swój pamiętnik uważasz za jednego  
ze swoich najważniejszych towarzyszy,  
być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli zastanawiałaś się, dlaczego zwykły dzień potrafi cię kompletnie wycieńczyć, być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli jesteś empatyczna, wrażliwa i z całych sił kochasz swoją rodzinę, być może jesteś introwertyczną mamą.

Jeśli wierzysz, że spokojny dom to najlepsze miejsce na świecie, być może jesteś introwertyczną mamą.

A jeśli jesteś introwertyczną mamą, ta książka jest dla ciebie.

Zastanawiasz się czasami, czy jesteś jedyną mamą, która tak się czuje? Jakby nikt cię nie rozumiał? Czy sposób, w jaki macierzyństwo na ciebie wpływa, oznacza, że nie jesteś stworzona do tej roli wymagającej stałej obecności?

Podejść bliżej, zdradzę ci pewien sekret: twoja osobowość to nie przypadek. Tak naprawdę masz wszelkie cechy potrzebne do tego, by być najlepszą i wyjątkową mamą dla swoich wyjątkowych dzieci. Możesz jednak czuć się oderwana od swojego prawdziwego „ja”, ponieważ żyjesz w wiecznym pędzie, w świecie, który bezustannie krzyczy, że głośniej i więcej znaczy lepiej. W świecie, który cię nie docenia, jeśli zamiast bez przerwy mówić i działać w sza-

leńczym tempie, uważnie słuchasz i oddajesz się refleksyjnym rozważaniom.

Ta książka wyjaśnia to nieporozumienie. Mówi o zrzuconiu z siebie brzemienia winy, którego nikt nie kazał ci dźwigać, o tym, jak zapewnić sobie ciszę, której tak bardzo potrzebujemy, o definiowaniu i odkrywaniu na nowo dobrego życia. Żyjemy w trudnych czasach – to jedno jest pewne. Bycie rodzicem w epoce technologii jest wyzwaniem, z jakim żadne wcześniejsze pokolenie nie musiało się mierzyć, a zachowanie równowagi, kiedy trzeba przez cały czas zonglować licznymi zobowiązaniami i negatywnymi doniesieniami mediów, wymaga odwagi. Jednak gdy wszystko coraz szybciej pędzi, światu i naszym rodzinom potrzebne są niezastąpione dary, które tylko my, introwertycy, możemy im dać. Potrzebna jest nasza wiara. Potrzebna jest nasza stałość. Potrzebna jest nasza obecność. Potrzebny jest nasz spokój. My jesteśmy potrzebni.

Szczegóły, które nas dotyczą, ogromnie się od siebie różnią: być może jesteś mamą pracującą poza domem, a może w domu. Twoje dzieci być może uczą się w domu, a może w szkole publicznej. Być może „mamo” mówi do ciebie kilkoro dzieci, a może tylko jedno. Być może nieoczekiwanie zostałeś sama, a może świętujesz właśnie dwudziestą piątą rocznicę ślubu. Być może masz biologiczne dzieci, a może twoja rodzina powiększyła się dzięki adopcji albo masz dzieci biologiczne i adoptowane, tak jak ja. Szczegóły mogą nas różnić, ale łączy nas introwersja.

Wróć na chwilę do początku tego wstępu. Policz, ile razy utożsamiałaś się z opisem „introwertycznej mamy”. Dziesięć? Więcej razy? Jeśli tak, witaj w klubie<sup>1</sup>. Poczujesz ulgę, kiedy się dowiesz, że nie wiążą się z tym żadne głośne imprezy. Będziemy tylko siedzieć obok siebie i czytać, wdzięczne, że ktoś wreszcie nas zrozumiał. Członkostwo jest bezterminowe, więc zapraszam. Bardzo się cieszę, że tu jesteś.

---

<sup>1</sup> Aby poznać więcej szczegółów na temat swojego typu osobowości, warto zrobić sobie test. Darmowe testy można znaleźć na stronie [truity.com](http://truity.com) oraz [16personalities.com](http://16personalities.com).

Część I

## JAK ŻYĆ PRAWDZIWIE

*„Życ prawdziwie to cieszyć się każdą mijającą chwilą,  
bowiem piękno życia z pewnością kryje się w tym,  
co nas otacza”.*

Laura Ingalls Wilder, *Writings from the Ozarks*



## Rozdział I



# TO ŻADNA ODLEGŁOŚĆ

Kiedy odkrywasz,  
że jesteś introwertyczną mamą

„Chętnie się przejdę. To żadna odległość,  
jeśli ma się dobry powód [...]”<sup>1</sup>.

Jane Austen, *Duma i uprzedzenie*

– Jesteś raczej... domatorką, prawda?

Jej ton wskazywał jasno, że to *niedobrze*.

Poczerwieniałam ze wstydu, ale nie chciałam dać po sobie poznać, że jej komentarz mnie dotknął.

– No nie wiem. Tak... Może? – odpowiedziałam, spoglądając na moje maleństwo leżące obok na kocyku (i myśląc o tym, jak bardzo życie może się zmienić, i to tak szybko).

---

<sup>1</sup> Jane Austen, *Duma i uprzedzenie*, tłum. Magdalena Gawlik-Matkowska, Prószyński i S-ka, Warszawa 2005, s. 30.



## JAK PRZEMIERZYĆ TEN DYSTANS

Byłam mamą dopiero od roku, a miałam już dwójkę dzieci. Jedno, które wyszło z mojego ciała, a drugie z innego końca świata. Na krótko przed tą rozmową zdobyłam się na najtrudniejszą rzecz, do jakiej dotychczas powołał mnie Bóg. Ucałowałam na pożegnanie mojego rocznego synka, Jonathana, mojego męża, Steve'a, i wsiadłam na pokład pierwszego z kilku samolotów lecących do kraju, do którego podróże odradza się obywatelom Stanów Zjednoczonych ze względu na niestabilną sytuację polityczną, a mianowicie do Liberii w Afryce Zachodniej.

Przed wyjazdem ze łzami w oczach napisałam do Jonathana list, który miał przeczytać w przyszłości:

---

Wczoraj wieczorem dowiedzieliśmy się, że mały Elijah zachorował na malarię i bardzo potrzebuje teraz mamusi. Dlatego jadę, ale wrócę i będę mamą dla was obu. Jak to możliwe, że ze wszystkich dzieci na świecie właśnie mnie trafili się dwaj najwspanialszy chłopcy?

---

Po tym, jak dostałam od agencji adopcyjnej wiadomość o chorobie Elijaha, załatwiliśmy szczepienia i dokumenty, żeby przyspieszyć mój wyjazd. Odczuwałam w mózgu fizyczny ból, kiedy próbowałam zorganizować wszystko w najdrobniejszych szczegółach. Wyrwana ze swojej strefy komfortu, kurczowo trzymałam się cytatu z książki, którą omawialiśmy nieco wcześniej na spotkaniu klubu dyskusyjnego: „Naprawdę wspaniałe chwile radości na tym

świecie to nie te, w których odczuwasz zadowolenie z siebie, lecz w których potrafisz sobie wybaczyć”<sup>2</sup>.

Patrząc wstecz, nie wiem, czy miałabym teraz tyle odwagi, żeby dokonać tego, na co się wtedy zdobyłam. Ale czy tak nie bywa z matkami? W jakiś sposób znajdujemy w sobie pokłady siły, które wydają się znacznie przekraczać nasze wewnętrzne zasoby i możliwości, żeby zrobić dla dzieci wszystko, co tylko się da. W tym przypadku jednak poświęcałam się dla dziecka, którego nie znałam. Nie widziałam nawet jego zdjęcia.

Po podróży trzema samolotami, wykończona, wylądowałam w innym świecie. Do tego czasu zdążyłam już dołączyć do grupki innych rodziców adopcyjnych, którzy także przylecieli poznać swoje dzieci. Pracownik sierocińca zawiózł nas ciemną, wyboistą drogą do naszych kwater. Nigdy nie zapomnę szoku, jaki przeżyłam następnego ranka, gdy zobaczyłam ów dom w dziennym świetle: było to sklecone naprędce betonowe schronienie, które wyglądało, jakby zaraz miało się rozpaść.

Niedługo potem mój stan niewiele się różnił od tego pożałowania godnego budynku. Dwadzieścia minut później trzymałam w ramionach mojego sześciomiesięcznego synka, po policzkach płynęły mi łzy będące mieszanką radości, zachwytu, stresu i zmęczenia po długim locie, i właśnie wtedy Elijah na mnie zwymiotował. A potem jeszcze

---

<sup>2</sup> John Piper, *Don't Waste Your Life*, Crossway Books, Wheaton, IL 2003, s. 33.

raz. I jeszcze raz. Podczas naszej pierwszej, ciągnącej się w nieskończoność nocy czuwałam przy tym chorym, małym obcym człowieku i zastanawiałam się, czy on właśnie umiera. Następnego ranka pojechaliśmy do ambasady amerykańskiej, a potem do najbliższego szpitala: opieka podstawowa, czekanie wieczne. Po czterech godzinach lekarz w końcu oznajmił mi, że Elijah ma największe szanse na przeżycie, jeśli jak najszybciej znajdzie się w Stanach.

Biorąc pod uwagę, że moja podróż do Liberii trwała dwie doby, nie sądziłam, że fizycznie dam radę tak szybko udać się w podróż powrotną. Od mojego przylotu do Afryki Zachodniej spałam zaledwie kilka godzin. Bóg zesłał mi jednak anioła, misjonarza, który zaproponował, że popilnuje dziecka w nocy, żebym mogła trochę odpocząć.

– Dziękuję bardzo, ale chyba nie będę się czuła komfortowo, jeśli zostawię go na całą noc – powiedziałam. – Może prześpię się chwilę, a potem po niego przyjdę?

Ponad osiem godzin później obudziłam się, zdziwiona, że minęło aż tyle czasu. Pobiegłam po Elijaha, wymamrotałam serdeczne podziękowania do człowieka, który się nim zaopiekował, i przygotowałam się do powrotu na lotnisko. Lata, które minęły od tamtego czasu, i zmęczenie, jakie wtedy czułam, niemal zatarły w mojej głowie wspomnienie dwudniowej podróży do domu, ale jest coś, czego nigdy nie zapomnę.

Na brukselskim lotnisku okazało się, że z dużym prawdopodobieństwem możemy się spóźnić na samolot. Nasza bramka miała zostać zamknięta za dwadzieścia minut,

a kolejka do kontroli bezpieczeństwa była tak długa, że zapowiadało się co najmniej godzinne czekanie. Zdesperowane matki – niezależnie od typu osobowości – postępują desperacko, czyż nie? Bez głębszego zastanowienia pobiegłam na początek kolejki, minąwszy ponad setkę innych pasażerów. Z walącym sercem i Elijahem w nosidełku na piersiach powiedziałam do stojącego tam mężczyzny:

– Proszę pana, nasz samolot odlatuje za kilka minut, a ja próbuję przetransportować do domu to chore dziecko. Czy przepuści nas pan?

Zerknął na tłum ludzi za sobą, na długą, wijącą się za nim kolejkę. Spojrzał z powrotem na mnie i wypowiedział słowa, które zapamiętam na zawsze:

– W takiej sytuacji nie sądzę, żeby ktokolwiek mógł mieć coś przeciwko temu.

Zalała mnie fala wdzięczności, a chwilę później pędziłam już przez terminal, a w trakcie mojego sprintu do bramki głowa dziecka podskakiwała w górę i w dół. Dotarliśmy tam w ostatniej chwili. Usiadłam na swoim miejscu, spocona ze stresu i wysiłku, chciało mi się płakać, ale nawet na to nie miałam dość sił. W dniach i tygodniach, które nastąpiły potem, zmobilizowałam się, by robić to, co należy, kiedy nasza rodzina dwoiła się i troiła, żeby utrzymać Elijaha przy życiu. I to się nam udało.

Jeśli podziwiasz mnie za to, co zrobiłam, zupełnie niepotrzebnie. Kiedy najgorsze minęło, zalało mnie tłumione napięcie, nagromadzony strach i łzy. Wydawało mi się, że nigdy nie przestanę płynąć. Wydawało mi się, że nigdy

nie stanę się znowu „sobą”. Kimkolwiek byłam. W tej nowej dla mnie roli matki czułam się kompletnie bezradna.

\* \* \*

Wszystkie te doświadczenia wróciły do mnie w chwili, gdy w moim własnym salonie zarzucono mi bycie domatorką. Jakim cudem zasłużyłam sobie na tę łatkę po tym wszystkim, co przeszłam? A nawet gdybym nią była, to czy jest w tym coś złego?

Podejmując się tej szalonej misji, przemierzyłam pół świata, a większość tego dystansu pokonałam zupełnie sama. A jednak kiedy przyszłam na jedno ze spotkań, które mamy z sąsiedztwa organizowały rotacyjnie w swoich domach, zaczęło mi się kręcić w głowie. Tuzin słodkich dzieciaków biegało z jednego końca pokoju na drugi, wydając przy tym radosne okrzyki. Mamy próbowały zapewnić pociechom bezpieczeństwo i dobry nastrój, a równocześnie prowadzić ze sobą przerywane rozmowy.

Po mojej pierwszej wizycie musiałam przez kilka godzin odpoczywać na kanapie. Po drugiej postanowiłam, że będę się raczej umawiać z każdą z mam na osobności zamiast uczestniczyć w spotkaniach całej grupy. Natomiast inne kobiety zdawały się czerpać radość z tych głośnych zgromadzeń w większym gronie.

Jak to możliwe, że dałam radę pojechać na drugi koniec świata, a nie potrafiłam sobie poradzić z hałasem kilka domów dalej?

Co jest ze mną nie tak? – zastanawiałam się. I to nie po raz pierwszy.

## **POSZUKIWANIE WSKAZÓWEK W DZIECIŃSTWIE**

Być może byłaś dziewczynką, która wdrapywała się na drzewo, żeby zyskać trochę dystansu i poszerzyć swoją perspektywę. A może kiedy inne dzieciaki aż piszczały z radości podczas gry w dwa ognie, ty wystawiałaś się na uderzenie piłki, żeby od razu odpaść z gry i mieć wymówkę, by siedzieć na ławce przed powrotem do klasy. Może częściej przesiadywałaś w bibliotece niż w centrum handlowym. Być może dostrzegałaś w sobie te oznaki introwersji, a może nie. Jednak one były obecne od zawsze.

Jeśli chodzi o mnie, jako dziecko zamieniłam swoją szafę w prywatną kryjówkę, na długo zanim nastała moda na małe domy. Jak gdyby mój pokój nie był dostatecznie przytulny. Byłam też mołem książkowym. Dla mnie wystarczająco wiele przygód toczyło się na kartach książek i w mojej głowie. Przed odrabianiem lekcji zawsze najpierw relaksowałam się przed telewizorem, co było dla mnie formą ucieczki po całym dniu w towarzystwie innych ludzi. Byłam grzeczną dziewczynką, która nie umiała zbyt głośno wyrażać swoich potrzeb, taką, która starała się postępować zgodnie z zasadami. Kiedy robiłam to, co należy, potrafiłam samej sobie udowodnić, że jestem ważna. Zamiast zwracać się do innych po akceptację, tak jak być może zrobiłby ekstrawertyk, ja zwracałam się ku swojemu wewnętrznemu

mu świata nauki, a zdobywanie dobrych ocen było moim sposobem na potwierdzanie własnej wartości. Lecz oczywiście nigdy nie byłam wystarczająco dobra.

Wielka szkoda, że nie znałam wtedy słów Susan Cain, autorki bestsellera *Cicha siła introwertyków: jak dorastać w świecie, który nie przestaje gadać*: „Bycie introwertykiem nie jest czymś, z czego się wyrasta; to coś, co należy zaakceptować i w co warto coraz głębiej wrastać – a nawet wysoko sobie cenić i starannie pielęgnować”<sup>3</sup>. Poświęciłam co najmniej trzy dekady życia na to, żeby „to zaakceptować” i dojrzeć do bycia sobą, lecz dopiero w ciągu ostatnich kilku lat zdobyłam się na zrobienie kilku niepewnych kroków na drodze do tego, aby zacząć doceniać to, jaka jestem. Kiedy zdobyłam się na odwagę, odkryłam kwiaty kwitnące wzdłuż tej drogi, nieśmiałą radość w jej cichych zakrętach i meandrach.

Pierwszy test osobowości rozwiązałam w gimnazjum, w wieku czternastu lat. Intencją przeprowadzających badanie było udzielenie nastolatkom porad związanych z wyborem ich przyszłej kariery. Zastanawiałam się nad jego wynikiem w swojej ławce na tyłach sali podczas lekcji wiedzy o społeczeństwie. Test przypominał zabawy, w jakie bawiłyśmy się po to, by sprawdzić, za kogo wyjdziemy za mąż czy gdzie będziemy mieszkać. Czytałam swój opis

---

<sup>3</sup> Susan Cain przy współpracy Gregory'ego Mone'a i Eriki Moroz, *Cicha siła introwertyków: jak dorastać w świecie, który nie przestaje gadać*, tłum. Jerzy Korpanty, MT Biznes, Warszawa 2017, s. 42.

z poczuciem, jakby odwiedzający naszą szkołę doradca był wróżbitą, i śmiejąc się w głos, kiedy się okazało, że według wyników testu powinnam zawodowo zajmować się układaniem koni, a nie przepadałam za zwierzętami i nie miałam żadnego doświadczenia z hippiką. Zbitka liter, określających mnie jako „INFJ”, niewiele mi wtedy mówiła poza tym, że – jak zauważyłam – litera „I” oznaczała introwersję. Ponieważ znałam już różnicę pomiędzy ekstrawertykami a introwertykami, wiedziałam, że w społeczeństwie bardziej ceni się tych pierwszych. Choć nie jestem pewna, czy potrafiłam to wtedy wyrazić, tamto „I” zawstydziło mnie i przywołało z pamięci kilka obrazów.

Przypomniałam sobie, jak w szóstej klasie zapytałam moją ukochaną nauczycielkę, panią Wright, czy mogę przysunąć swoją ławkę bliżej jej biurka, dalej od innych dzieci, żeby „mieć trochę spokoju”. Przypomniałam sobie, jak ciepło zrobiło mi się na sercu, kiedy się zgodziła, jak dorosła się poczułam dzięki temu, że przesunęłam swoją niby-drewnianą ławkę na cienkich, metalowych nogach bliżej biurka pani. I to, jak w ciągu następnych dni w szkole moje poczucie przeciążenia trochę się zmniejszyło.

Myślałam wtedy o tym, jak patrzę na inne dzieciaki, które po całym dniu w szkole pędzą do popołudniowej pracy albo do domów przyjaciół. Ja jednak rzadko miałam na to ochotę, więc zwykle szłam prosto do domu, żeby przez kilka godzin odpocząć, zanim zabiorę się do odrabiania lekcji, pójdę na spotkanie młodzieży chrześcijańskiej czy chóru. „Dlaczego nigdy do siebie nikogo nie zaprosisz albo



gdzieś nie wyjdiesz?” – pytał mnie czasem tata. I wychodziłam: do restauracji, do kina, na mecze. Lecz za każdym razem, gdy zadawał mi to pytanie, zastanawiałam się: *Co jest ze mną nie tak?* Kiedy trzymałam w rękach opis mojej osobowości, podejrzewałam, że mogę za to winić tę podejrzaną literkę „I”.

Z czasem nauczyłam się zarządzać swoją introwersją. Po wyjątkowo wyczerpującym dniu nadchodził kolejny, w którym mogłam trochę odsapnąć. Studia, małżeństwo i praca na pełen etat trochę to utrudniły, ale nadal mogłam panować nad swoim życiem i w pewnym stopniu kontrolować otoczenie. A potem przyszło macierzyństwo, a wraz z nim radość i miłość, jakich nigdy wcześniej nie zaznałam – ale też brak snu, zero wolnych dni i konieczność bezustannego zaspokajania czyichś potrzeb. Ostatecznie doprowadziło mnie to do załamania.

## PUNKT KRYTYCZNY

Szklanka opuściła moją dłoń i roztrzaskała się o dość odległą ścianę mojej sypialni, rozpryskując się na setki kawałków, które wylądowały na dywanie. Kiedy się odwróciłam, kątem oka dojrzałam swoje odbicie w lustrze, po czym opadłam na podłogę i wybuchłam płaczem. Nie rozpoznałam siebie.

Jakoś dawałam sobie radę jako introwertyczna mama, kiedy sprawowałam opiekę nad jednym dzieckiem. Miałam czas na odpoczynek podczas drzemek Jonathana, a kiedy

zaczęłam przesypiać noce, mogłam długie wieczory spędzać ze Steve'em. Nawet brak snu nie doskwierał mi tak bardzo przy jednym dziecku. Lecz wraz z pojawieniem się w naszym domu walczącego o życie Elijaha moje rezerwy szybko się wyczerpały, a poziom stresu wzrósł. Dwa lata później, kiedy adoptowaliśmy naszą czteroletnią, pochodzącą z Indii córkę, Trishnę, fakt posiadania trójki dzieci, pomiędzy którymi były niecałe dwa lata różnicy, dał mi się mocno we znaki.

Oczywiście, podobnie jak my wszystkie, kiedy nie czujemy się pewnie w swojej roli, porównywałam się do innych mam. Obserwowałam mamy z okolicy, które chodziły do pracy, odwoziły dzieci do przedszkoli, a do tego jeszcze znajdowały czas na wolontariat, a wszystko to wydawało się przychodzić im z łatwością. Widziałam też, jak inne mamy, które zostały z dziećmi w domu, zapewniają im kreatywne rozrywki, gotują domowe obiady i bez względu na wszystko nie wykorzystują urządzeń elektronicznych, żeby na chwilę zająć czymś dzieci. Z jakiegoś powodu, nawet gdy starałam się dawać z siebie mojej rodzinie to, co najlepsze, nie mogłam wyzbyć się poczucia, że jestem do niczego.

Nie chodziło o to, że nie kocham swoich dzieci. Nie chodziło o to, że nie chcę się nimi zajmować. Zostałam do tego powołana i *chciałam* się o nie troszczyć. Były spełnieniem moich marzeń. Ale dla mnie jako introwertycznej mamy ten nagły wzrost poziomu hałasu i chaosu oznaczał, że mój system nerwowy każdego dnia był wystawiany na ciężką próbę. Jednak wtedy tego nie rozumiałam. Incydent ze

szklanką zdarzył się ponad dziesięć lat temu, na szczęście nikt nie był jego świadkiem, ale ja nigdy go nie zapomnę. Zrozumiałam, że dłużej tak nie pociągnę. Nie mogłam już ignorować sygnałów ostrzegawczych.

*Co ze mną jest nie tak? Dlaczego tego nie potrafię?* – zastanawiałam się.

Nie tak dawno temu na blogu „Psychology Junkie” natrafiłam na listę głównych czynników, które są źródłem stresu dla osób o moim typie osobowości. Nie mogłam powstrzymać się od śmiechu (i płaczu), kiedy uświadomiłam sobie, że prawie wszystkie są stałym elementem codziennego życia każdej mamy! Czy któreś z nich brzmią znajomo?

### *Czynniki stresogenne dla introwertyków (z moimi notatkami odnoszącymi się do macierzyństwa):*

- Konieczność nadmiernego skupiania się na konkretach i szczegółach („Mamo, co jest na śniadanie, obiad, kolację?”).
- Nadmiar stymulacji sensorycznej lub hałasu (Dzieci, spokój!).
- Przerwywniki (Jak już mówiłam).
- Napięcie w bliskich relacjach (Przez. Cały. Czas).
- Niemożność życia w zgodzie z własnymi wartościami (Chcesz zmieniać świat, a musisz zmieniać pieluchy).
- Zbyt mało czasu dla siebie; zbyt wiele odkrywania siebie (No dobra, tylko troszkę).

- Współpraca z mało elastycznymi ludźmi (To zrozumiałe, że wpadłeś w szal, bo twoja szczoteczka jest niebieska, a nie czerwona!).
- Brak docenienia i zrozumienia (Na ciebie patrzę, dziecko).
- Nieznane otoczenie z nadmierną ilością detali (To brzmi jak sala zabaw).
- Zmiany planów (Nieodłączny element tej roboty, prawda?).
- Brak jasnego kierunku (A jednak jakimś cudem to ja mam wszystkim zarządzać!).
- Brak harmonii (Ktoś zna dramaty między rodzeństwem?).
- Krytyka i konflikt (Bez przerwy).
- Niemożność kierowania się intuicją i przewidzenia przyszłości (Nie mam pojęcia, czym zakończy się ten eksperyment).
- Konieczność skupiania się na teraźniejszości (Cały dzień, każdego dnia).

W dalszej części artykułu była mowa o tym, że: „Kiedy ludzie o tym typie osobowości działają pod wpływem stresu, mogą reagować nadmierną złością i tracić panowanie nad sobą, zachowywać się nierozsądnie i irracjonalnie”<sup>4</sup>. I tu mnie macie. Mogli równie dobrze dodać:

---

<sup>4</sup> Susan Storm, *How Each Myers-Briggs Type Reacts to Stress (and How to Help!)*, „Psychology Junkie”, 2 sierpnia 2015, <https://www.psychologyjunkie.com/2015/08/02/how-each-mbti-type-reacts-to-stress-and-how-to-help/>.

„W każdej chwili mogą zacząć rzucać łatwo tłukącymi się przedmiotami”.

## CZEGO SIĘ NAUCZYŁAM O ZŁOŚCI

Nigdy nie uważałam się za osobę łatwo wpadającą w złość, dopóki nie miałam dzieci. Przenigdy. Nie sędzę, aby ktokolwiek inny tak mnie opisał. Moja była szefowa uważała mnie za osobę tak spokojną, że w stresujących sytuacjach zawsze chciała mnie mieć przy sobie. Jednak jako młoda matka nie byłam na tyle świadoma swojej natury, żeby zrozumieć zachodzące we mnie przemiany. Lecz w ciągu ostatniej dekady nauczyłam się o złości trzech rzeczy, w których znajduję pocieszenie.

*Złość jest naturalną reakcją na trudy macierzyństwa, zwłaszcza w przypadku introwertyków.*

Przez całe lata prześladowała mnie wizja miłej, wyimaginowanej matki. Nigdy nie wpadała w złość, lecz odpowiadała swoim dzieciom łagodnym głosem: „Ojej, znowu uderzyłaś brata? Nie rób tego, kochanie!” (a wypowiadając te słowa, przyciągała do siebie dziecko, żeby je przytulić).

„Ze złości rozrzuciłaś zabawki po całym pokoju i wybiłaś szybę? Kiedyś oboje będziemy się z tego śmiać!”

„Nie spodobał ci się żaden z prezentów urodzinowych? Przykro mi. Co innego mogłabym ci dać?”

Kiedy zrozumiałam, że złość jest *naturalną* reakcją w takich sytuacjach – oraz że złość sama w sobie nie jest niczym złym – z moich barków spadł wielki ciężar poczucia winy.

*Złość to wskazówka,  
by się zatrzymać i coś zmienić.*

Pomocne jest porównanie złości do uczucia głodu. Przecież nie próbujemy wyeliminować głodu ze swojego życia. To tylko znak, sygnał, że nasze ciało potrzebuje paliwa. Złość to także sygnał płynący z naszego ciała, znak, że powinniśmy się zatrzymać.

Nie musimy przeć naprzód, byleby tylko się posuwać. Możemy zmienić kurs, odejść, wziąć oddech, zanim zmierzmy się z sytuacją. Złość wskazuje nam drogę do spokoju, jeśli tylko będziemy uważni.

*Cisza jest nieodzowna dla introwertycznej mamy.*  
Nasze dzieci nie będą mogły prawidłowo się rozwijać w swoim domu, jeśli będziemy bezustannie żyć na granicy własnych możliwości. W czterech ścianach jesteśmy wciąż ze sobą powiązani. To oznacza, że musimy robić, co tylko w naszej mocy, by codziennie znaleźć chwilę wytchnienia.

Możemy się nad sobą użalać albo patrzeć na to jak na dar. I bez względu na to, co wybierzemy, to dla nas konieczność, a jeśli będziemy ją ignorować, każda osoba w naszym domu zapłaci za to wysoką cenę. Dbając o siebie, możemy też zadbać o innych. A przecież tego właśnie najbardziej pragniemy.

## NASZE MOTYWACJE I ICH ZNACZENIE

Pragnienie, by troszczyć się o rodzinę, jest tym, co łączy nas na stronach tej książki. Jak powiedziała Jane Austen: „To żadna odległość, jeśli ma się dobry powód”, a my z pewnością go mamy. Być może twój powód ma słodki uśmiech i braki w uzębieniu. Być może ma niespożytą energię i daje wilgotne buziaki. Może patrzy na ciebie z łóżeczka i wyciąga rączki, ponieważ jesteś dla niego najważniejszą osobą we wszechświecie.

Nie staramy się zyskać spokoju z egoistycznych pobudek. Jesteśmy matkami, powołanymi do tego, by w razie potrzeby za dzieci złożyć w ofierze własne życie. Jesteśmy w tym miejscu, ponieważ nasze rodziny zasługują, byśmy dawały im to, co w nas najlepsze. Ponieważ zasługujemy na to, by same siebie zrozumieć, poznać własne mocne i słabe strony. Wszystko jest z tobą w porządku, moja droga introwertyczna mamo. I mam nadzieję, że kiedy przeczytasz tę książkę, sama w to uwierzysz.

Piszę te słowa nie dlatego, że uważam siebie za eksperta, ale dlatego, że potrzebowałam takiej książki, a ona nie istniała. Naprawdę bardzo jej potrzebowałam! Chciałam, żeby ktoś mi powiedział, że ze mną jako matką zasadniczo wszystko jest w porządku. Że mogę ufać swojemu instynktowi. Że nie rujnuję życia swoim dzieciom. Że jakimś cudem moja rodzina będzie mogła ze mną żyć, a ja nie będę się wciąż czuła, jakbym była u kresu sił. Piszę te słowa w nadziei, że dzięki nim inne introwertyczne mamy łatwiej i wcześniej ode mnie dojdą do podobnych wniosków.

Odwołuję się w tej książce głównie do historii, ponieważ mnie samej zawsze najłatwiej było się uczyć w taki sposób. Jeśli będzie ci się wydawało, że za dużo mówię o sobie, wiedz, że jak wielu introwertyków należę raczej do osób zamkniętych w sobie. Jednak z przyzwoleniem moich bliskich jestem gotowa się tu nieco odkryć, abyś wiedziała, że nie jesteś sama. Jeśli z moich opowieści wywnioskujesz, że wiem, co robię, zapewniam cię, że to tylko wytwór twojej wyobraźni. Jeśli będę się z nich wyłaniać jako ktoś, kto jest zupełnie pogubiony, kogo trzyma tylko łaska boska, będziesz bliżej prawdy. Na końcu każdego rozdziału zamieszczam „Refleksje dla introwertycznych mam” – krótkie wiersze, słowa otuchy i humoru – ponieważ, umówmy się, praktyczne wskazówki mają ograniczony sens. Potrzebujemy śmiechu, łez i inspiracji tak samo (o ile nie bardziej), jak dobrych rad. Na tych stronach są jednak nie tylko moje myśli. Ich autorkami są także kobiety takie jak ty i od czasu do czasu wplatam tu mądrości, którymi dzielę się tu i ówdzie: na blogach, w mediach społecznościowych, mailach. Ale nie przez telefon, no bo przecież jesteśmy introwertyczkami, pamiętasz?

Do tej podróży zaprosiłam też kilka swoich najdroższych przyjaciółek. Mówiąc zupełnie szczerze, nie znam ich osobiście i wszystkie już nie żyją, ale gdyby były tu z nami – wiem, że by mnie *pokochały*. Byłybyśmy najlepszymi przyjaciółkami, siedziałybyśmy obok siebie w ciszy, przy herbacie i ciasteczkach, każda ze swoją książką. Będą przy nas cztery z moich ulubionych autorek, wszyst-



kie introwertyczne: Louisa May Alcott, Jane Austen, Lucy Maud Montgomery i Laura Ingalls Wilder. Ich słowa są dla mnie natchnieniem, odkąd zetknęłam się z nimi po raz pierwszy, na długo zanim dowiedziałam się, że łączy nas introwersja. Tytuły wszystkich rozdziałów zapożyczyłam z ich książek i będę się odnosić do ich życiorysów, by czerpać z ich życia to, co może być dla nas natchnieniem.

Być może zapytasz: „A co to ma wspólnego z nami?”. Jeśli jesteś introwertyczną mamą, to ma znaczenie, ponieważ to element twojej tożsamości. To część tego, kim byłaś jako młoda dziewczyna. Coś, czego być może nie rozumiałaś, a może nie rozumiał tego nikt. To coś, z czym być może nadal się jeszcze nie pogodziłaś. W ostatnich latach temat introwersji zyskuje popularność. W końcu dotarło do ludzi to, że introwersja nie jest błędem czy słabością. To cecha osobowości, która pozwala tym, którzy ją posiadają, żyć pełnią życia i widzieć w nim cel. Okazało się, że pragnienie ciszy nie jest niczym złym, lecz tym, czego osoby introwertyczne naprawdę potrzebują, by móc dawać z siebie innym to, co najlepsze.

Mimo to wciąż się zastanawiam: Jak to się ma do macierzyństwa? Nie wiem, jak jest w twojej rodzinie, ale moje dzieci wcale nie przyjęły do wiadomości, że powinny uwzględniać mój typ osobowości. Często radzi się introwertykom, by zadbali o siebie, ale nie jest to łatwe dla tych z nas, które muszą odgrywać swoją rolę przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Mamy przed sobą nie lada wyzwanie i dlatego potrzebna jest ta książka. Wspólnie będziemy

pionierkami introwertycznego macierzyństwa, będziemy pomagać naszym rodzinom i wpływać na świat, a jeśli dopisze nam szczęście, może uda nam się w tym wszystkim od czasu do czasu znaleźć kwadrans tylko dla siebie.

## REFLEKSJE INTROWERTYCZNYCH MAM

### Jak odkryłaś, że jesteś introwertyczną mamą?

„Myślę, że stało się to jasne, kiedy wróciliśmy do domu z rodzinnej imprezy, a ja byłam absolutnie wyczerpana. Było to spotkanie z ludźmi, których kochałam i których towarzystwo lubiałam, ale mimo to usiadłam i się rozplakałam, bo dla mnie było tego wszystkiego za dużo. Zaczęłam odmawiać udziału w dużych imprezach, a z dalszą rodziną zaczęłam się spotykać w bardziej kameralnym gronie. I to się świetnie sprawdziło... bo dzięki temu udało mi się ich bliżej poznać”.

*Talia, Illinois*

„Chyba dotarło to do mnie dopiero, kiedy moja córka skończyła trzy latka i poczułam się wyczerpana tym paplaniem, pytaniami i hałasem, które wiążą się z macierzyństwem”.

*Tiffany, Kanada*

„Po raz pierwszy odczułam, że moja introwersja wpływa na moje macierzyństwo, kiedy moja ekstrawertyczna córka zaczęła ciągle zapraszać do naszego domu dzieci z sąsiedztwa. Czułam, jak rośnie mój poziom stresu! Musiałyśmy wyznaczyć pewne granice i udało nam się ustalić zasady co do tego, kiedy mogą nas odwiedzać, na jak długo i ilu naraz”.

*Brenda, Minnesota*

„Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że jestem introwertyczką, dopóki nie zostałam matką. Pod koniec każdego dnia, podczas którego miałam pod opieką dwójkę małych dzieci, wszystko, o czym mogłam myśleć, to tylko jak je przekazać mężowi, wziąć książkę, lampkę wina i zanurzyć się w wannie”.

*Michelle, Indiana*

„Wiedziałam [że jestem introwertyczką], zanim pojawiły się dzieci, ale ich ciągła obecność to dla mnie czasami za dużo. Czas ich drzemki to czas dla mnie”.

*Brooke, Kolorado*

**Jeśli potrzebujesz czasu na wyciszenie się po każdej wizycie w sali zabaw albo ogarnia cię ulga, gdy wspólne wyjście zostaje odwołane, to znaczy, że jesteś introwertyczną mamą. Czy to źle? Wręcz przeciwnie!**

Kiedy zgiełk życia rodzinnego nie współgra z twoją cichą osobowością, to całkiem naturalne, że pojawiają się frustracja, poczucie winy i przeciążenie. W książce *Introwertyczna mama* Jamie C. Martin zdejmuje ten ciężar z twoich barków, przypominając, że **twoja stabilność i siła są właśnie tym, czego najbardziej potrzebuje wasza rodzina w dzisiejszym chaotycznym świecie**. I przekonuje, że spokojny temperament to cecha, dzięki której możesz być wyjątkową mamą dla swoich dzieci.

W czasach, kiedy *głośnieji i więcej* znaczy lepiej, warto usiąść na chwilę i postawić na uważność, zamiast mówić bez przerwy i działać w szaleńczym tempie. Autorka, sama będąca introwertyczną mamą, potwierdza słuszność takiego podejścia nie tylko przez opowieści z własnego życia, lecz także dzięki relacjom innych introwertycznych mam. Swoje praktyczne rady i kreatywne pomysły wspiera przemyśleniami czterech ulubionych autorek: **Louisy May Alcott, Jane Austen, Lucy Maud Montgomery oraz Laury Ingalls Wilder**. Nadszedł czas, abyś jako spokojna mama uszanowała to, kim jesteś, i rozkoszowała się życiem.

*Książka Introwertyczna mama przedstawia i opisuje piękne, ale i ciężkie chwile w życiu introwertycznego rodzica – w często eks-trawertycznym świecie dziecka. Zawarte w książce wskazówki, porady i ćwiczenia praktyczne mogą stanowić cenną inspirację do refleksji na temat wychowania dzieci.*

**Marta i Paweł, *introwertykalni.pl***

