

Ambiwalencja to drugie imię rodzicielstwa

Agata Stola, Magdalena Smyk-Szymańska

Można kogoś kochać i jednocześnie pragnąć od niego odpocząć. Chcieć zmiany i obawiać się utraty tego, co znane. Psychologia nazywa ambiwalencją współistnienie przeciwstawnych uczuć, ocen lub pragnień wobec tej samej osoby czy sytuacji. W myśleniu o rodzicielstwie pragnienie bliskości może splatać się z obawą przed utratą niezależności, a miłość do dziecka — ze zmęczeniem i potrzebą czasu dla siebie.

Czy można chcieć dziecka i jednocześnie się wahać?

W debacie o dzietności często dzielimy ludzi na tych, którzy chcą mieć dzieci, i tych, którzy ich nie chcą. Tymczasem pragnienie więzi z dzieckiem i gotowość do przyjęcia roli rodzica nie są tym samym. Można wyobrażać sobie życie z dzieckiem, a zarazem zastanawiać się, jak zmieni się związek, praca, codzienność i czas dla siebie. Wahanie nie musi oznaczać, że rodzicielstwo straciło dla nas wartość. Może wyrażać świadomość, że decyzja dotyczy kilku ważnych potrzeb, których nie da się zaspokoić w pełni w tym samym czasie. Przyszłość z dzieckiem może pociągać, a życie, które mamy teraz, także może być dla nas cenne.

Pierwsze wyniki drugiej edycji badania „GGP-PL: Generacje i Rodziny", przedstawione przez Szkołę Główną Handlową we wrześniu 2026 roku, pokazują,

że ponad połowa osób bez dzieci nie deklaruje jednoznacznie, czy planuje dziecko w najbliższym czasie. Nie oznacza to, że nie chcą mieć dzieci w ogóle. Między zdecydowanym „tak” a zdecydowanym „nie” jest miejsce na wątpliwości i zmieniające się plany. Warto więc pytać nie tylko „czy chcesz mieć dziecko?”, lecz także „co cię do rodzicielstwa przyciąga, co powstrzymuje i czego potrzebujesz, by podjąć decyzję?”. Za odpowiedzią „nie wiem” może stać konflikt między pragnieniem bliskości a potrzebą niezależności. Może też kryć się niepewność, czy w obecnej relacji i sytuacji życiowej można liczyć na wystarczające wsparcie. To różne doświadczenia, które wymagają różnych odpowiedzi.



Radość i obciążenie mogą istnieć jednocześnie

W badaniu SGH osoby bezdzietne, które chciałyby mieć dzieci lub jeszcze nie są pewne swoich planów, dostrzegają wiele dobrych stron rodzicielstwa. Ponad 90% uznaje satysfakcję z wychowywania dziecka i wspierania jego rozwoju za ważny powód, by zostać rodzicem. Ponad 80% osób, które odpowiedziały na pytanie o szczęście na całe życie, uważa je za istotną motywację, a prawie 80% wskazuje silny instynkt macierzyński lub ojcowski. Wśród rodziców te same powody mają jeszcze większe znaczenie: wskazuje je odpowiednio niemal 97%, 94% i 91% badanych. Nie oznacza to jednak, że decyzja o dziecku staje się łatwa. Ktoś może już wierzyć, że rodzicielstwo daje szczęście, a nadal obawiać się zmian, jakie przyniesie.

Dostrzeganie dobrych stron rodzicielstwa nie usuwa bowiem obaw. Około 82% badanych — zarówno wśród osób rozważających rodzicielstwo, jak i obecnych rodziców — uznaje ogromny nakład czasu i energii na wychowanie za ważny argument przeciwko posiadaniu dziecka. Około 70% wskazuje na obciążenia związane z ciążą i porodem. Duża odpowiedzialność jest ważnym powodem zniechęcającym dla 77% osób bez dzieci i 74% rodziców.

To ważne: sami rodzice również dostrzegają koszty opieki. Miłość do dziecka nie usuwa zmęczenia, a satysfakcja z wychowywania nie przekreśla

potrzeby odpoczynku, niezależności czy rozwoju poza rodziną. Nie trzeba więc wybierać między przekonaniem, że rodzicielstwo wnosi do życia coś cennego, a świadomością, że wymaga czasu i energii. Ponad dziewięciu na dziesięciu uczestników badania zgadza się zresztą ze stwierdzeniem, że rodzicielstwo przynosi zarówno radości, jak i troski.

Badanie pokazuje też różnice między rodzicami a osobami bez dzieci. Rodzice rzadziej uznają ograniczenie innych aktywności i odpowiedzialność za dziecko za argumenty przeciw rodzicielstwu. Na podstawie tych danych nie można jednak stwierdzić, z czego te różnice wynikają. Jedną z możliwych interpretacji jest to, że odpowiedzialność przeżywa się inaczej, gdy można dzielić ją z zaangażowanym partnerem i liczyć na pomoc innych, a inaczej, gdy zostaje się z nią samemu. Warto więc rozmawiać o tym, jak rodzicielstwo wyglądałoby w konkretnej relacji: kto dzieliłby obowiązki, na jakie wsparcie można liczyć i jak zachować przestrzeń dla własnych potrzeb.

Ambiwalencja nie jest tym samym co niezdecydowanie

Nie każda niepewność oznacza ambiwalencję. Ktoś może nie wiedzieć, czy chce mieć dziecko, bo nie ma odpowiedniego partnera, stabilnej pracy albo warunków do opieki. Ktoś inny może bardzo pragnąć dziecka i jednocześnie obawiać się utraty swobody.



Można też być zdecydowanym na rodzicielstwo, a mimo to martwić się, jak będzie wyglądało codzienne życie po narodzinach dziecka. To rozróżnienie ma znaczenie: odpowiedzią na sprzeczne pragnienia może być namysł nad własnymi potrzebami, a na konkretne bariery — próba znalezienia wsparcia lub zmiany warunków, w których podejmujemy decyzję.

Badaczki Christie Sennott i Sara Yeatman pokazały, że ambiwalencja może zmieniać się wraz z sytuacją życiową. W ich badaniu, przeprowadzonym w Malawi, pojawiła się przynajmniej raz u 41% kobiet i 48% mężczyzn. Tych odsetków nie można przenosić na Polskę. Ważny jest jednak wniosek, że wahanie →

nie musi być trwałym stanem. Z kolei Joanna Leśniak i Monika Mynarska, badając osoby bez dzieci w wieku 20–35 lat, zaobserwowały inny związek ambiwalencji z pragnieniem posiadania dzieci u kobiet, a inny u mężczyzn. Dane nie pozwalają ustalić przyczyn tych różnic, ale pokazują, że ambiwalencja nie musi oznaczać niechęci do rodzicielstwa.

Gdy zbliża się moment decyzji, sprzeczne pragnienia mogą wywoływać napięcie. Psychologowie opisują je między innymi w modelu MAID: zaczynamy mocniej myśleć o skutkach wyboru i o tym, czego moglibyśmy żałować. Ważna jest także atmosfera rozmowy. Zgodnie z teorią autodeterminacji potrzebujemy poczucia, że decyzja naprawdę należy do nas. Presja partnera, rodziny czy otoczenia może utrudniać namysł, a czasem skłaniać do odłożenia decyzji, by odzyskać przestrzeń dla siebie. Nie dowodzi to, że ktoś nie chce dziecka. Rozmowa, w której trzeba bronić własnych granic i przewidywać cudze reakcje, staje się kolejnym źródłem napięcia. Dlatego ważne jest, by można było przyglądać się swoim obawom bez narzuconej odpowiedzi.

Badanie „Generacje i Rodziny" pokazuje też, że wielu Polaków myśli o rodzicielstwie. Około 45% badanych chciałoby mieć dwoje dzieci, 18% — jedno, a 15% — troje. Między tym wyobrażeniem a jego realizacją pojawiają się jednak pytania o relację, pracę, dostęp do opieki i organizację codziennego życia. Lepiej je rozpoznać, niż zakładać, że wszyscy wahający się mają ten sam powód do odkładania decyzji.

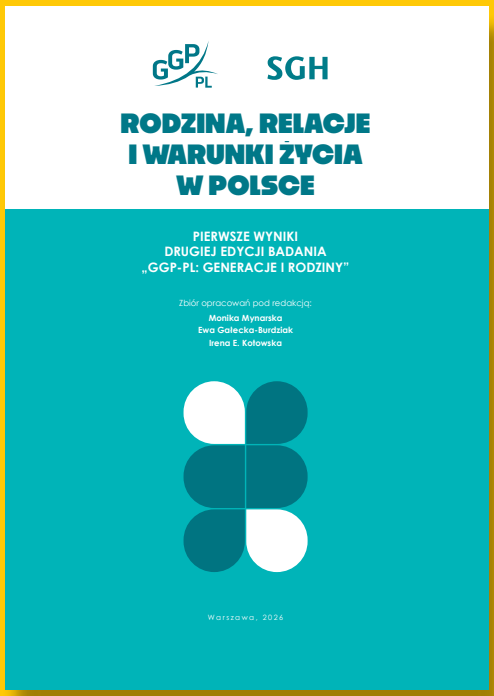
Jak mówić o ambiwalencji?

Potrzebujemy opowieści o rodzicielstwie, w której jest miejsce zarówno na radość i bliskość, jak i na odpowiedzialność, zmęczenie oraz potrzebę niezależności. Narracja skupiona wyłącznie na poświęceniach pomija to, co ludzie w rodzicielstwie cenią. Obietnica nieustającego szczęścia może z kolei sprawiać, że przeciążeni rodzice czują się osamotnieni.

W kampanii „Nikt nie rodzi się rodzicem", realizowanej przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej we współpracy z Fundacją Share the Care, stawia się właśnie na autentyczną rozmowę. Chodzi o sposób mówienia o rodzicielstwie, który pozostawia przestrzeń na własne wybory, oraz o udostępnianie informacji i praktycznych narzędzi wspierających osoby myślące o dziecku.

Uznanie ambiwalencji nie oznacza pomijania trudności ani przekonywania wszystkich do rodzicielstwa. W takiej rozmowie rodzic może przyznać się do przeciążenia bez przymusu natychmiastowego zapewniania o miłości do dziecka. Osoba myśląca o rodzicielstwie może mówić o swoich obawach bez nacisku na jednoznaczną deklarację. Pozwala przyjąć, że można jednocześnie pragnąć dziecka i obawiać się zmian. Warto przy tym rozpoznać, czy niepewność dotyczy sprzecznych potrzeb, czy barier, którym można zaradzić — na przykład braku wsparcia, dostępnej opieki lub sprawiedliwego podziału obowiązków.

Ambiwalencja nie oznacza „nie”. Może być początkiem rozmowy: o tym, czego sami potrzebujemy, jak chcemy dzielić odpowiedzialność, co możemy zmienić w swoim życiu, a jakie rozwiązania wymagają wspólnego działania. Taka rozmowa pomaga podejmować decyzję o rodzicielstwie w sposób świadomy, bez presji i bez konieczności ukrywania własnych wątpliwości. Pozwala też nazwać potrzeby, które nie znikają po narodzinach dziecka: odpoczynku, autonomii, bliskości, dostępnej opieki i warunków sprzyjających dzieleniu odpowiedzialności.



Pełny raport z badania „GGP-PL: Generacje i Rodziny” Szkoły Głównej Handlowej jest dostępny do pobrania po zeskanowaniu poniższego kodu QR.

dr Magdalena Smyk-Szymańska - *badaczka i ekonomistka związana ze Szkołą Główną Handlową w Warszawie. Zajmuje się ekonomią behawioralną, ekonomią rodziny i pracy oraz badaniem decyzji związanych z łączeniem pracy zawodowej z życiem rodzinnym. W swoich badaniach analizuje m.in. intencje prokreacyjne, postawy wobec posiadania dzieci oraz to, jak perspektywa rodzicielstwa wiąże się z wyborami zawodowymi kobiet i mężczyzn. Wykorzystuje dane z badań ankietowych i eksperymentów.*

dr Agata Stola - *psychoterapeutka i terapeutka par, specjalistka psychoterapii uzależnień i terapii seksuologicznej Socjolożka i politolożka. Współzałożycielka Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT, który prowadzi wspólnie z dr. Robertem Kowalczykiem. Współautorka książek „Sztuka bycia razem" i „Sztuka rozstania". W pracy łączy perspektywę psychoterapeutyczną i społeczną, zajmując się relacjami, seksualnością oraz wpływem warunków życia i kulturowych oczekiwań na dobrostan psychiczny.*

Wybrane źródła przywoływane w tekście

- M. Mynarska, E. Gałecka-Burdziak, I. E. Kotowska (red.), Rodzina, relacje i warunki życia w Polsce. Pierwsze wyniki drugiej edycji badania „GGP-PL: Generacje i Rodziny", Szkoła Główna Handlowa, wrzesień 2026.
- C. Sennott, S. Yeatman, Conceptualizing Childbearing Ambivalence: A Social and Dynamic Perspective, „Journal of Marriage and Family", 80(4), 2018.
- J. Leśniak, M. Mynarska, Wanting, Yet Doubting: Moderating Role of Gender on the Relationship Between Ambivalence and Childbearing Desires, „International Journal of Psychology", 61(5), 2026.
- F. van Harreveld, J. van der Pligt, Y. de Liver, The Agony of Ambivalence and Ways to Resolve It: Introducing the MAID Model, „Personality and Social Psychology Review", 13(1), 2009.
- E. L. Deci, R. M. Ryan, The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, „Psychological Inquiry", 11(4), 2000.