

Retoryka ciała i umysłu w XXI wieku

Rhetoric of body and mind in the 21st century

11 (2) 2024 ISSUE EDITORS: ANNA BENDRAT, ELŻBIETA PAWLAK-HEJNO

AGNIESZKA BARCZYK-SITKOWSKA

UNIwersytet Łódzki, POLSKA

<https://orcid.org/0000-0002-1149-2317>

agnieszka.barczyk@uni.lodz.pl

PAULINA CZARNEK-WNUK

UNIwersytet Łódzki, POLSKA

<https://orcid.org/0000-0002-2482-8385>

paulina.czarnek@uni.lodz.pl

Topos Matki Polki kontra Mama Zaopiekowana – analiza postów poświęconych zdrowiu psychicznemu współczesnych matek

The topos of the Polish Mother vs. the Cared-for Mom – an analysis of posts devoted to the mental health of modern mothers

Abstract

Celem artykułu jest pokazanie, jak o zdrowiu psychicznym mam pisze psycholog Aleksandra Sileńska, znana w sieci jako Mama Terapeutka. Przedmiotem badania stały się jej wpisy z serwisu Facebook, wykorzystano analizę zawartości oraz wybrane narzędzia z zakresu retoryki – kategorię toposu oraz triadę etos, patos, logos. Zaobserwowano, że autorka korzysta w swoich publikacjach głównie ze strategii patosowych oraz etosowych, a propagowany przez nią model Mamy Zaopiekowanej stanowi – w wielu aspektach – opozycję dla toposu Matki Polki, w którym pomijano kwestię zdrowia psychicznego mam.

This article aims to explore how psychologist Aleksandra Sileńska, known online as Mom Therapist, addresses the mental health of mothers in her Facebook posts. Through content analysis and rhetorical tools, including the categories of topos and the triad of ethos, pathos, and logos, the study examines Sileńska's communication strategies. The findings reveal that she predominantly employs pathos and ethos in her posts. Additionally, her promotion of the Cared-for Mom model contrasts sharply with the traditional Polish Mother topos, which often overlooks the mental health of mothers.

Key words

zdrowie psychiczne, matka, topos, Matka Polka, media społecznościowe
mental health, mother, topos, Polish Mother, social media

License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 international (CC BY 4.0).

The content of the license is available at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received: 22 November 2023 | Accepted: 30 May 2024

DOI: <https://doi.org/10.29107/rr2024.2.5>

AGNIESZKA BARCZYK-SITKOWSKA

UNIwersytet Łódzki, POLSKA

<https://orcid.org/0000-0002-1149-2317>

agnieszka.barczyk@uni.lodz.pl

PAULINA CZARNEK-WNUK

UNIwersytet Łódzki, POLSKA

<https://orcid.org/0000-0002-2482-8385>

paulina.czarnek@uni.lodz.pl

Topos Matki Polki kontra Mama Zaopiekowana – analiza postów poświęconych zdrowiu psychicznemu współczesnych matek

„W takich momentach ogarnia mnie ogromna złość na...siebie. Zaczynam sobie wyrzucać, że znowu to zrobiłam, że muszę liczyć tylko na siebie, że wszyscy mają mnie w nosie... Dokarmiam swoją wewnętrzną Matkę Polkę, która zawsze zachęca mnie do tego, żeby tachać wszystkie ciężary świata na swoich barkach. Ale zawsze potrafię w tej gonitwie myśli powiedzieć »dość« i przetłumaczyć sobie, że proszenie o wsparcie, to oznaka mojej samoświadomości, wewnętrznej mocy i zdrowego rozsądku, a nie słabości, wybrakowania, czy życiowej niezaradności”¹.

Aleksandra Sileńska – Mama Terapeutka

1. Wprowadzenie

Renata E. Hryciuk i Elżbieta Korolczuk w książce zatytułowanej *Pożegnanie z Matką Polką?* piszą: „Macierzyństwo jest zagadnieniem, na którym niemal wszyscy wydają się świetnie znać, i to niezależnie od tego, czy sami posiadają dzieci, czy też nie” (2012, 7). Politycy, celebryci, autorzy poradników – osoby różnych profesji – chętnie zabierają głos na ten temat, stając się „podmiotem retorycznym”, przez który – za Krzysztofem Grzegorzewskim – rozumiemy „osobę mówcy, obdarzoną całokształtem cech mogących wpływać na jego zdolności przemawiania, a tym samym perswadowania (lub nawet manipulowania)” (2013, 11). W dyskusjach na temat macierzyństwa głos zabierają także same mamy, które dzielą się swoimi spostrzeżeniami szczególnie za pośrednictwem mediów społecznościowych. W przestrzeni tej można znaleźć grupę autorek silnie akcentujących łączenie przez kobiety roli matki i aktywności zawodowej, które tę swoistą symbiozę próbują oddać już w nazwie, np. Mama Terapeutka, Mama Lekarz,

1. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=469314706955198&set=a.117824998770839> (dostęp: 13.05.2024). W cytatach zachowano pisownię oryginalną.

Mama Ginekolog, MAMA Pediatra czy Matka Aptekarka. Właścicielki takich kont w swoich publikacjach podkreślają przenikanie się codzienności prywatnej i zawodowej (Urbaś 2019, 84). Zaznaczają jednocześnie, że łączenie roli matki oraz rozwoju zawodowego i/lub osobistego wiąże się ze znacznymi kosztami fizycznymi i psychicznymi.

Świadomość tego problemu ma Aleksandra Sileńska – psycholog, autorka książki *Zaopiekowana mama* (2022), twórczyni bloga Mama Terapeutka, prowadząca w serwisie Facebook fanpage cieszący się dużą popularnością². Przedmiotem badania stały się wybrane posty Sileńskiej odnoszące się do macierzyństwa (szczegółowe kryteria doboru materiału badawczego znajdują się w części poświęconej metodologii). Za cel zaś uznano pokazanie, jak Mama Terapeutka pisze o zdrowiu psychicznym współczesnych matek. Jako swego rodzaju kontrapunkt zdecydowano się wykorzystać powszechnie znany, silnie utrwalony topos Matki Polki, w którym zupełnie pominięto kwestię zdrowia psychicznego mam, dlatego część badawcza poprzedzona została przywołaniem najważniejszych ustaleń na jego temat.

2. Topos Matki Polki

Pojęcie toposu – choć obecne już od wieków na gruncie retoryki czy nauki o literaturze – cały czas wywołuje szereg dyskusji m.in. natury definicyjnej (np. Emrich 1977, 235-263; Nadolska-Mętel 2004, 227-261; Curtius 2009; Eichstaedt 2018, 39-52). Nie wdając się w szczegóły owych rozważań (nie stanowią one bowiem przedmiotu zainteresowania w niniejszym tekście), przyjęto dość powszechne rozumienie tego pojęcia. Topos pojmowany jest zatem jako miejsce wspólne obecne w przekazie, jasne zarówno dla nadawcy, jak i odbiorcy komunikatu, które buduje płaszczyznę porozumienia między interlokutorami i usprawnia proces perswazyjny (por. Modrzejewska 2016, 121; Budzyńska-Daca, Hinton 2018, 108, 112-113). Jako zestaw cech stanowiących o istocie toposu zdecydowano się przyjąć propozycję Moniki Bogdanowskiej, która wskazuje, że topos w różnego rodzaju tekstach może pełnić funkcję argumentu, ma charakter konwencjonalny (jest swego rodzaju powszechnikiem), autonomiczny (może funkcjonować jako odrębna całość) i składają się na niego zarówno elementy trwałe, powtarzalne, jak i akcydentalne, które pozwalają osadzić topos w danym kontekście (2008, 55). Z ostatniej z wymienionych cech wynikać może zatem pewna zmienność toposów, ich otwartość na modyfikacje nie tylko w odniesieniu do kontekstu, ale także wynikające z rozwoju historycznego czy kulturowych uwarunkowań (Ziomek 2000, 296; Bogołębska, Worsowicz 2016, 62).

2. Około 67 tys. obserwujących – stan z 23.10.2023 roku. Sileńska prowadzi także swój profil w serwisie Instagram (mama_terapeutka). Konto zgromadziło do tej pory ok. 23,3 tys. obserwujących (dane z 23.10.2023 roku).

Owa zmienność dotyczy także toposu Matki Polki od kilkuset lat obecnego w rodzimej debacie publicznej na temat macierzyństwa. Jak zauważa Elżbieta Ostrowska, „Matka Polka funkcjonuje (...) jako swego rodzaju »pusty« znak, w którym poziom signifiant jest stabilny, a signifié jest zmienny w zależności od dyskursu, w jaki jest on wpisany” (2004, 215). R.E. Hryciuk i E. Korolczuk nazywają go „elementem narodowej tożsamości, częścią kapitału kulturowego Polaków i Polek” (2012, 11). Droga do współczesnego pojmowania omawianego toposu była dość długa, a jej początków szukać należy w kulturze szlacheckiej (Titkow 2012, 31).

Wydarzeniem, które w znacznym stopniu wpłynęło na ukształtowanie się modelu kobiety gotowej do największych poświęceń dla swoich bliskich i dobra kraju, było utracenie przez Rzeczpospolitą niepodległości (zob. Titkow 2012, 30; Kowalczyk 2003, 11; Imbierowicz 2012, 431). To właśnie w okresie zaborów jej rola polegała przede wszystkim na dbaniu „o ciągłość wiary, języka, kultury” (Kowalczyk 2003, 11). Naciskowi na wychowanie potomstwa w duchu patriotyzmu towarzyszyła świadomość zagrożenia życia własnych synów, których celem była walka o kraj, co pozwala w jakimś stopniu porównywać los Matki Polki oraz cierpienie Matki Boskiej (Makowska 2012, 176). Oprócz przemian politycznych uwzględnić należy także aspekt ekonomiczny. W drugiej połowie XIX wieku zakres zadań, z którymi musiały się mierzyć ówczesne kobiety, zaczął się stopniowo poszerzać o konieczność podejmowania pracy zarobkowej, co było konsekwencją postępujących przemian gospodarczych (Titkow 2012, 30).

Kolejny punkt zwrotny to zakończenie II wojny światowej i wprowadzenie w Polsce ustroju socjalistycznego. W okresie PRL-u ukształtowały się dwa warianty Matki Polki – socjalistyczna i opozycyjna. Reprezentantka pierwszego z nich „musiała być przede wszystkim dzielną obywatelką, wychowującą swoje dzieci w służbie dla ustroju” (Kowalczyk 2003, 15). Wychowanie potomstwa nie było oczywiście jedynym zdaniem ówczesnych kobiet. Konieczność pracy zawodowej, dbania o rodzinę i zaspokajania jej podstawowych potrzeb, np. poprzez wystawanie w długich kolejkach, łączyła się z brakiem czasu oraz zmęczeniem. Obok Matki Polki socjalistycznej funkcjonowała także Matka Polka opozycyjna, której charakterystyka wyraźnie nawiązuje do dbania o patriotyczne wychowanie potomstwa, co było tak istotne w okresie rozbiorów. Kobieta reprezentująca wariant opozycyjny

Jest ostoją domu, w którym pielęgnowane są patriotyczne wartości, domu, gdzie słucha się radia Wolna Europa, a na powielaczu drukuje ulotki i opozycyjne gazetki (które zresztą najczęściej roznoszone były właśnie przez kobiety). W dramatycznych momentach robotniczych strajków Matka-Polka znowu musi składać ofiary, cierpieć, jeszcze raz staje się matką tragiczną (Kowalczyk 2003, 15).

Współczesne rozumienie toposu Matki Polki z jednej strony osadzone jest w tradycji, z drugiej zaś znacząco się od niej oddaliło. Pierwsze ze stanowisk łączy się głównie z ideologią konserwatywną (Kowalczyk 2003, 16), w której matka widziana jest jako obrończyni życia, dbająca o dom i rodzinę (Szerszunowicz 2013, 72). Sytuacja matek nie rysuje się już tak tragicznie, jak w przeszłości, niemniej nadal rola ta wiąże się z oddaniem na rzecz dobra wspólnego, już nie ojczyzny, a bliskich. W kręgach bardziej liberalnych topos Matki Polki uległ oddramatyzowaniu w zestawieniu z pierwowzorem [często postrzegany bywa także jako stereotyp (Szymanik-Kostrzewska 2022, 80)] i został on zastąpiony przez model matki supermenki (Packalén Parkman 2017, 71-72) – zwykłej kobiety toczącej codzienną walkę z prozaicznymi aspektami życia rodzinnego (Kowalczyk 2003, 19-20).

Współczesna matka, podobnie zresztą jak ta z początkowego okresu kształtowania się toposu Matki Polki, to kobieta wielozadaniowa, niejednokrotnie przeciążona, dźwigająca na swoich barkach już nieco innego rodzaju, ale często równie przytłaczający bagaż (Rynkiewicz 2015, 194). Szczególnie wyraźnie uwidocznili się to w okresie pandemii Covid-19, co zaowocowało pojawieniem się w dyskursie nowej odmiany omawianego toposu w postaci Matki Polki Pandemicznej (Lewicka 2021, 15-22).

W toposie Matki Polki w zasadzie pomija się aspekt zdrowia psychicznego mam. Kobieta musiała cierpieć, poświęcać siebie, a nawet życie swoich dzieci, by prawidłowo realizować swoją misję w imię dobra ojczyzny (Imbierowicz 2012, 436). Jej targane skrajnościami emocje pozostawały kwestią drugoplanową. Podobnie zresztą jak ciało i związana z nim fizjologia (Kowalczyk 2003, 17). I choć współcześnie topos Matki Polki rozumiany jest już nieco odmiennie, traktowany z dystansem, ironizowany (Krause 2020, 40), a niekiedy nawet negowany, to kwestia dostrzegania problemów emocjonalnych mam wydaje się dość znacząca. Dzieje się tak z uwagi na trud podejmowany przez kobiety, by sprostać zarówno własnemu wyobrażeniu o macierzyństwie, jak i społecznym wobec niego oczekiwaniom, co skutkowało może frustracją, depresją czy rodzicielskim wypaleniem (Krause 2020, 35).

3. Metodologia

Jako materiał badawczy wykorzystano posty opublikowane przez Mamę Terapeutkę w serwisie Facebook od momentu powstania profilu, czyli od maja 2017 roku do końca września 2023 roku. W tym okresie autorka zamieściła na swoim fanpage'u w sumie 2532 wpisy, dlatego konieczne stało się zastosowanie jakiegoś ograniczenia. Ostatecznie podjęto decyzję, że w badaniu uwzględnione zostaną po 3 posty z każdego miesiąca – pierwszy, ostatni i środkowy, co pozwoliło zachować

równe odstępy pomiędzy terminami kolejnych publikacji. W konsekwencji materiał badawczy stanowiło 231 wpisów, tj. nieco ponad 9% wszystkich postów. Z uwagi na ograniczone ramy niniejszego opracowania zdecydowano się skupić jedynie na treści publikacji (łącznie z hasztagami), pominięto natomiast stronę wizualną wpisów, tj. towarzyszące im zdjęcia lub grafiki.

Miesiąc	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Styczeń		22	7	74	45	15	18
Luty		29	17	73	40	21	13
Marzec		20	35	90	28	17	18
Kwiecień		23	54	93	26	13	13
Maj	27	27	62	54	33	26	10
Czerwiec	14	28	76	57	37	21	8
Lipiec	16	17	85	53	31	15	7 ³
Sierpień	17	25	74	50	34	16	12 ⁴
Wrzesień	18	49	48	57	35	22	10 ⁵
Październik	22	27	65	56	24	26	
Listopad	23	24	34	44	22	26	
Grudzień	17	29	45	46	13	14	

Tabela 1. Liczba postów opublikowanych na fanpage’u Mama Terapeutka (od początku jego istnienia do końca września 2023 r.). Źródło: opracowanie własne

Domeną retoryki pierwotnie były przekazy oralne, jednak współcześnie jej narzędzia wykorzystywane są do badania różnorodnych przekazów (nie tylko werbalnych, ale też wizualnych czy wielokodowych) – tekstów, obrazów, filmów, reklam (zob. Lewiński 1999; Bogołębska 2005, 5-14; Kampka 2011, 7-23; Modrzejewska 2015, 51-53; Sobczak 2018; Fiołek-Lubczyńska 2021, 55-67; Worsowicz 2021, 15-30; Bendrat et al. 2021, 26-50). Stąd też w badaniu zdecydowano się połączyć narzędzia wypracowane na gruncie medioznawstwa i retoryki (por. Worsowicz 2022, 111-132). Na początkowym etapie zastosowano analizę zawartości mediów, a właściwie jej podstawowy wariant, tj. analizę frekwencyjno-tematyczną, która ma na celu „stwierdzenie częstotliwości występowania tematów lub aktorów, pewnych trendów w tym względzie, w jakimś okresie czasu” (Michalczyk 2009, 98). Pozwoliło to wyselekcjonować posty (por. Maguś 2023, 47), których głównym tematem jest „matka”, następnie zaś wyodrębniono z nich te, które dotyczyły zdrowia psychicznego mam.

Przed przystąpieniem do kodowania materiału podjęto próbę operacjonalizacji pojęcia „zdrowia psychicznego”, co następuje pewnych trudności z uwagi na brak jednolitych rozstrzygnięć natury definicyjnej. Badacze podejmujący takie próby

3. Plus dwie rolki.
4. Plus rolka.
5. Plus dwie rolki.

podkreślają, że m.in. uwarunkowania kulturowe czy osobiste odczucia uniemożliwiają dookreślenie zdrowia psychicznego w sposób trwały i jednoznaczny (Parnowski 2019, 143-146). Jako punkt wyjścia potraktowano sformułowanie zaproponowane przez Światową Organizację Zdrowia. WHO wskazuje, że zdrowie psychiczne jest elementem zdrowia jako takiego (obok zdrowia fizycznego oraz odpowiednich relacji społecznych), nie będącym prostym przeciwieństwem choroby psychicznej, to „stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje własne możliwości, potrafi poradzić sobie ze stresem życiowym, może pracować produktywnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść wkład w życie swojej społeczności” (*Promoting mental health* 2005, 2). Wzięto także pod uwagę definicję zdrowia psychicznego wskazującą, że jest ono stanem wewnętrznej równowagi o charakterze dynamicznym, co oznacza, że może ulegać zmianie w różnych okresach życia (Galderisi et al. 2017, 408). W analizowanym materiale poszukiwano m.in. wzmianek o takich komponentach zdrowia psychicznego, jak: samopoczucie i emocje, elastyczność i adaptacja, poczucie tożsamości i samoocena, myślenie i funkcje poznawcze czy relacje z innymi (por. Parnowski 2019, 146).

Przy okazji analizy frekwencyjno-tematycznej w publikacjach odnoszących się do zdrowia psychicznego współczesnych matek zaobserwowano powtarzający się konstrukt określany przez autorkę wpisów mianem Mamy Zaopiekowanej. Dlatego też w drugiej fazie badania zdecydowano się wyodrębnić jego cechy i zestawzić je z ugruntowanym już toposem Matki Polki. Model Mamy Zaopiekowanej uznano za stosunkowo dobrze utrwalony i dookreślony, co być może pozwoli uczynić go miejscem wspólnym dyskursu na temat współczesnego macierzyństwa. Podążano tutaj tropem wskazanym przez Monikę Worsowicz, która analizowała „drogę do toposu” pojęcia „symetryzmu” (por. Worsowicz 2022, 111-132); za Nadolską-Mętel założono zaś, że skoro topos ma charakter perswazyjny (argumentacyjny), to implikuje zastosowanie do jego badania metody retorycznej (zob. Nadolska-Mętel 2004, 260). Konstrukt Mamy Zaopiekowanej pojawia się nie tylko w dyskusjach społeczności sieciowej stworzonej przez A. Sileńską, ale zaczyna być on także dostrzegalny w szeroko pojętym dyskursie na temat macierzyństwa. Starano się zbadać, jak wyraża się idea zaopiekowania, na której ów model jest oparty, czy bazuje ona na jakimś specyficznym typie etosu, patosu bądź też logosu. Sposób rozumienia składowych trójkąta retorycznego w niniejszym tekście podąża za klasycznym ich pojmowaniem wskazującym, że

Środki przekonywania, uzyskane za pośrednictwem mowy, dzielą się na trzy rodzaje. Jedne z nich zależą od charakteru mówcy, inne od nastawienia, w jakie wprawia się słuchacza, inne jeszcze od samej mowy ze względu na rzeczywiste lub pozorne dowodzenie. Przekonanie dzięki charakterowi mówcy rodzi się wówczas, gdy mowa wypowiedana jest w sposób, który czyni mówcę wiarygodnym (Retoryka, 1356a).

Zdecydowano się także nawiązać kontakt z A. Sileńską. Zadano jej trzy pytania (w formie korespondencji e-mail) odnoszące się do problematyki zdrowia psychicznego, czynników wpływających na kształt tworzonych przez nią postów oraz towarzyszących jej motywacji. Brzmiały one w sposób następujący:

1. Zaobserwowano, że Pani posty w okolicach 2020/2021 roku zaczęły przybierać nieco inny charakter, ich liczba się zmniejszyła i zaczęła Pani publikować mniej więcej w tym okresie posty stanowiące w tej chwili już chyba Pani wizytówkę, określane jako „Dobranocki” dla mam. Czym ta zmiana była spowodowana? Co na nią wpłynęło?
2. Czy kształt owych postów, ich forma, zostały przez Panią szczegółowo wypracowane, przemyślane, czy intuicyjnie nadała im Pani taki charakter (chodzi tu m.in. o sposób formułowania myśli, zapis zbliżony do wierszowanego, bezpośrednie zwroty do odbiorcy)?
3. W badaniu podejmuje się problem toposu Matki Polki ze szczególnym naciskiem na zdrowie psychiczne, emocje mam, które w tradycyjnym rozumieniu tego toposu były w zasadzie pomijane. Jak Pani rozumie zdrowie psychiczne?

Na potrzeby badania sformułowano następujące hipotezy:

H1: Posty tematycznie skoncentrowane na matkach dotyczą głównie ich zdrowia psychicznego.

H2: W publikacjach dotyczących zdrowia psychicznego matek autorka prezentuje wzorzec Mamy Zaopiekowanej, którego najważniejszym elementem jest troska o zasoby psychiczne. Model ten znacznie różni się od toposu Matki Polki.

H3: Promowanie modelu Mamy Zaopiekowanej wymaga walki z silnie zakorzenionym toposem Matki Polki. Aby zrealizować swój cel, Sileńska proponuje czytelniczkom swoiste „Dobranocki”, w których bazuje przede wszystkim na etosie i patosie.

4. Wyniki badania

Wstępny przegląd materiału badawczego pozwolił zauważyć kilka wiodących tematów, wokół których skoncentrowane są posty publikowane przez Mamę Terapeutkę. Większość z nich dotyczy konkretnej kategorii osób – matek, dzieci, rodziców. W wielu wpisach tematem staje się również sama autorka, a właściwie jej życie prywatne (codzienne doświadczenia, związane z nimi emocje, wspomnienia) lub zawodowe (np. działalność w sieci oraz w gabinecie). Część publikacji wykracza poza wspomniane kręgi tematyczne. Wśród nich wymienić można: cytaty o charakterze motywacyjnym, memy, wpisy okolicznościowe (choćby z okazji świąt) czy rekomendacje (jako forma współpracy reklamowej lub wyrażające zaangażowanie społeczne autorki np. w zbiórki).

Podczas pierwszego etapu badania wyodrębniono 127 postów, które tematycznie były związane z kategorią matki (55% badanych wpisów). Analiza zagadnień w nich poruszanych pozwoliła pozytywnie zweryfikować pierwszą hipotezę. Wątki odnoszące się do „zdrowia psychicznego” mam odnaleziono w 103 postach, co stanowi 81% wpisów dotyczących matek (poza nim Mama Terapeutka pisze np. o różnych macierzyńskich doświadczeniach, takich jak poród, nieprzespane noce etc.). Większość z nich, bo aż 88%, została opublikowana po 2020 roku. Wynika z tego, że dopiero w czwartym roku swojej działalności w sieci A. Sileńska zdecydowała się tak silnie ukierunkować tworzone przez siebie treści na wątki związane z wykonywaną przez nią profesją. Wszystkie przekazy dotyczące dobrostanu psychicznego mam zakwalifikowano do drugiej fazy badania.

4.1. Mama Zaopiekowana a Matka Polka

W postach skoncentrowanych na zdrowiu psychicznym matek wyraźnie ekspozowana jest idea zaopiekowania, która stanowi trzon modelu Mamy Zaopiekowanej. Wokół tej idei skupia się działalność Aleksandry Sileńskiej w mediach społecznościowych. Jak sama pisze: „Od początku istnienia Mamy Terapeutki zachęcam Was do tego żebyście żyły przede wszystkim DLA SIEBIE” (9.07.2023). Owo „życie dla siebie” to szczególnie troska o własne zasoby. Autorka ma bowiem świadomość tego, jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne, które macierzyństwo wystawia na wielką próbę:

W moim odczuciu o zdrowiu psychicznym możemy mówić wtedy, kiedy człowiek funkcjonuje w poczuciu, że jest świadomy tego, co się z nim dzieje i wie, co może zrobić by siebie wspierać. Osoba zdrowa psychicznie to taka, która doświadcza trudności, ale ma też zasoby (energię, chęci, wiedzę, relacje itp.) do tego, by sobie z nimi radzić. Dlatego kluczowe jest to, aby umieć nazywać, opisywać i rozumieć swoje emocje. To ma szczególnie duże znaczenie w kontekście Mam małych dzieci, które każdego dnia, przez pierwsze lata(!) życia swoich dzieci, mają nieustannie ograniczone zasoby. Zmęczenie jest niezwykle potężnym i wciąż bardzo niedocenianym wrogiem kobiet, które pełnią tę rolę społeczną. To właśnie ono jest często kolebką macierzyńskiego zagubienia (Sileńska 2023).

Skonfrontowanie modelu Mamy Zaopiekowanej z toposem Matki Polki (tabela 2) pozwoliło częściowo pozytywnie zweryfikować drugą hipotezę. Założono w niej, że opisywany model znacznie różni się od toposu Matki Polki, tymczasem w toku analizy okazało się, że oprócz kilku istotnych różnic (troska o własne zasoby psychiczne jest tylko jedną z nich) pomiędzy obydwoma koncepcjami istnieją także pewne punkty wspólne.

Matka Polka	Mama Zaopiekowana
<ul style="list-style-type: none"> • ważny kontekst narodowościowy • zredukowana podmiotowość • oddana na rzecz dobra wspólnego (kraju, swoich bliskich) • cierpienie wpisane w jej los • wielozadaniowa • przeciążona, zmęczona • pozbawiona ciała i fizjologii • pominięcie jej emocji • marginalizacja roli zdrowia psychicznego • idealna 	<ul style="list-style-type: none"> • pozbawiona kontekstu narodowościowego • ważna podmiotowość • troska o dziecko, ale i o siebie samą • macierzyństwo może powodować zagubienie • wielozadaniowa • bywa przeciążona, zmęczona • ważny kontakt z własną fizycznością • ma prawo do różnych emocji • konieczność dbania o zasoby psychiczne • nieidealna

Tabela 2. Zestawienie cech toposu Matki Polki i modelu Mamy Zaopiekowanej. Źródło: opracowanie własne

Zarówno Matka Polka, jak i Mama Zaopiekowana bazują na uniwersalnym toposie matki (typologię toposów obejmującą toposy uniwersalne, narodowościowe, uwarunkowane kulturowo, środowiskowe, osobiste i intymne prezentują: Rusinek, Załazińska 2005, 76-82). Topos Matki Polskiej ma jednak wyraźnie zarysowany kontekst narodowościowy (podobnie jak funkcjonujące w innych krajach jego odpowiedniki np. Matka Rosja czy Matka Żydowska [zob. Hryciuk, Korolczuk 2012, 15]), Mama Zaopiekowana jest zaś tego kontekstu pozbawiona. W nazwach obu wzorców można zaobserwować pewną analogię – zasadnicza postać tj. mama/matka zostaje w jakiś sposób dookreślona. W nowym modelu nie mówi się jednak o matce, lecz o mamie, co może wskazywać na mniejszy dystans, nieco odmienny ładunek emocjonalny. Matka Polka jest silnie nacechowana narodowościowo, Mama Zaopiekowana zaś to propozycja mocno psychologiczna, której istotę próbuje oddać zawarty w nazwie przymiotnik wskazujący na konieczność zadbania o potrzeby mam.

Obie koncepcje różnią się nie tylko nazwą, ale i zakresem semantycznym, na który składają się cechy charakterystyczne obu wzorców matek. W toposie Matki Polki silnie podkreślane jest poświęcenie rodzicielki na rzecz dobra wspólnego, co nierozdzielnie łączy się z przeżywanym przez nią cierpieniem. Los Mamy Zaopiekowanej zaś może wiązać się z zagubieniem, lecz nie musi oznaczać wiecznej udręki. Równie ważna, jak dziecko, o które dba, jest bowiem także ona sama – odrębna jednostka, posiadająca własne ciało, emocje i potrzeby. Pisząc o ciele matki, Sileńska stosuje personifikacje, za pomocą których podkreśla, że każda część ludzkiego organizmu jest istotna, ponieważ czuje (7.12.2021) i wymaga uwagi (31.08.2020), przyznaje ciału także prawo głosu, który zasługuje na wysłuchanie (20.12.2019). Podobne zabiegi autorka stosuje, mówiąc o emocjach, np. tęsknocie czy złości nadaje konkretny kształt, co może pomóc je oswoić (30.09.2021). Tym samym podkreśla istotę kontaktu z własną fizycznością i psychiką, które w toposie Matki Polki były spychane na margines (Imbierowicz 2012, 436). W modelu

Mamy Zaopiekowanej kobieta ma prawo do różnych emocji i zachowań, do popełniania błędów, jest mamą wystarczająco dobrą. W toposie Matki Polki utrwalony został raczej wizerunek idealnej rodzicielki, tu zaś z otwartością mówi się o wszelkich słabościach, jednocześnie pojawia się negowanie myślenia o sobie jako o złej mamie. Sileńska podkreśla, że ważnym komponentem zdrowia psychicznego mam, które stanowi kluczowy element wzorca Mamy Zaopiekowanej, jest dawanie sobie prawa do odpoczynku, do zadbania o zaspokojenie własnych potrzeb. Autorka wielokrotnie zaznacza, że tylko mama, która skupia się na sobie, jest w stanie odpowiednio zatroszczyć się o własną rodzinę.

W analizowanych postach pojawiają się też elementy obecne w toposie Matki Polki – mama zmęczona, wielozadaniowa, z trudem godząca wszystkie swoje obowiązki, ale Sileńska pokazuje, że to nie jedyne oblicze macierzyństwa. Mama Terapeutka przekonuje kobiety, by wyszły ze schematu myślowego „powinnam/muszę/trzeba”, który narzuca na nie ogrom obowiązków i społecznych oczekiwań; wypełniony nimi model „intensywnego macierzyństwa” stanowi w istocie fasadową odmianę tradycyjnego wzorca Matki Polki (por. Krause 2020, 42). Sileńska walczy też z przekonaniem, że współczesna kobieta musi cały czas się rozwijać, zwraca uwagę na to, że bycie mamą, zajmowanie się domem też może być wystarczające do samorealizacji. Autorka pokazuje, że na mamach wywierana jest ogromna presja społeczna, jeśli poświęcają się domowi – model Matki Polki udomowionej (Krause 2020, 40) – zarzuca się im, że nie chcą się rozwijać, kiedy zaś pracują – model Matki Polki pracującej (Krause 2020, 40) – uwydatnia się fakt, że cierpią na tym ich dzieci. Owa presja – jak wynika z badania „Nowa Matka Polka” – może czynić je „niespełnionymi siłaczkami”, czyli kobietami funkcjonującymi w ciągłym poczuciu rozdarcia (Lewicka 2021, 20). Porównywanie się z innymi oraz nadmierne skupienie na rozdźwięku pomiędzy stanem faktycznym i stanem wyidealizowanym mogą prowadzić do złego samopoczucia. Ważnym komponentem modelu Mamy Zaopiekowanej, stojącym na straży jej zdrowia psychicznego, jest – zdaniem Sileńskiej – miłość (zarówno do samej siebie, jak i do dziecka).

4.2. Sposób wyrażania idei zaopiekowania

Mama Terapeutka ma świadomość tego, jak silnie utrwalony jest topos Matki Polki, o czym wspomina w przytoczonym na początku niniejszego tekstu poście (mówi w nim o „dokarmianiu swojej wewnętrznej Matki Polki” [20.12.2029]). Proponowana przez nią idea zaopiekowania wymagała więc odpowiedniego sposobu wyrażania, który mógłby wpłynąć na zmianę myślenia czytelniczek o macierzyństwie. Sposób ten – jak się okazuje – autorka znalazła z czasem:

Niesamowicie odkrywczym w toku pisania moich postów było dla mnie to, jak bardzo kobiety są podobne w swoich doświadczeniach z macierzyństwa. Bardzo wiele nas łączy w kontekście

emocji, które odczuwamy, sytuacji, których doświadczamy, i myśli, które krążą nam po głowie. Najbardziej poruszające jest z kolei dla mnie to, że wiele Mam tkwi w przeświadczeniu, że jest osamotniona w swoim macierzyństwie. Dlatego ta myśl – by przypominać o tym, że nigdy nie jesteśmy same – stała się myślą przewodnią moich Dobranocek (Sileńska 2023).

Formuła wieczornych postów Sileńskiej określanych mianem „Dobranoczek” zyskała powtarzalny kształt i stała się swego rodzaju wyróżnikiem sieciowej działalności psycholożki. Jej wpisy stanowią formę wsparcia dla zmęczonych po całym dniu mam, które bardzo często dopiero wieczorem są w stanie pochylić się nad sobą i swoimi potrzebami:

Moja najmłodsza córka miała wówczas roczek, starsza 3 latka. Całymi dniami byłam z dziewczynkami sama, ponieważ mojego męża nie było w domu przez ok. 13 godzin dziennie. Moment, w którym wieczorami kładłam się do łóżka z moją najmłodszą córką, to był czas, w którym potrzebowałam podsumować swój dzień, poukładać sobie w głowie wiele trudnych sytuacji i towarzyszących im nieprzyjemnych emocji. Moje posty były właśnie takim uzewnętrznieniem tych podsumowań. [...] Czas pandemii był dla mnie (mimo całego lęku) bardzo dobrym czasem i zwiększył moją potrzebę dawania wsparcia od siebie. Te posty dawały mi poczucie sprawstwa w pandemicznym bezruchu, a reakcje moich Czytelniczek utwierdzały mnie w tym, że moje działanie spełnia swoją rolę – pomaga innym (Sileńska 2023).

Postanowiono zatem przyjrzeć się temu, jak w tworzonych przez Sileńską „Dobranoczkach” wyraża się idea zaopiekowania.

Komponując swoje posty, Mama Terapeutka sięga przede wszystkim po własne doświadczenia macierzyńskie, co stanowi najsilniej wyeksponowany składnik jej etosu. Przywoływane zdarzenia pozwalają budować wiarygodność nadawcy, pokazywać, że autorka wie, o czym mówi, bo wielokrotnie przechodziła przez to samo, co jej czytelniczki, a w konsekwencji – tworzyć wspólnotę doświadczeń z odbiorcami. Sileńska dzieli się niejednokrotnie bardzo intymnymi szczegółami ze swojego życia, pokazuje własne błędy. Dzięki temu odbiorczynie mogą identyfikować się z nią (owe „miejsca wspólne” będą czytelne głównie dla innych mam, które doświadczyły tego samego, nie dla wszystkich odbiorców, choć to właśnie matki stanowią grupę docelową publikacji Sileńskiej). Psycholożka wykorzystuje sytuacje ze swojego życia także po to, by potraktować je jako punkt wyjścia do udzielanych przez siebie porad. W publikacjach zdecydowanie mniej wyeksponowane zostały elementy wskazujące na budowanie przez Sileńską autorytetu eksperta, który posiada wiedzę i kompetencje z racji wykonywanego zawodu. W badanym materiale pojawiają się pojedyncze wzmianki odnoszące się do wykonywanej profesji (18.04.2021), posiadanych kompetencji i wykształcenia (17.08.2021), prowadzonych warsztatów (29.11.2017) czy opublikowanej przez Mamę Terapeutkę książki (2.02.2023). W nielicznych wpisach można dostrzec słownictwo specjalistyczne z zakresu psychologii (18.10.2021). Analiza postów skupiających się na zdrowiu psychicznym matek pozwala zauważyć, że w celu

wyrażenia idei zaopiekowania autorka korzysta głównie ze swoich osobistych doświadczeń macierzyńskich, wiedza psychologiczna stanowi zaś dla niej tylko wsparcie. Jest to swego rodzaju wyróżnik Mamy Terapeutki na tle innych instamatek ekspertek (Urbaś 2019, 80-81), które silniej podkreślają swoje kompetencje zawodowe. Dla A. Sileńskiej istotniejszy jest etos matki, a nie psycholożki, co wynikać może z charakteru propagowanej przez nią idei zaopiekowania. Zakłada ona bowiem, że każda mama jest w stanie wcielić ją w życie, korzystając z prostych rozwiązań, dostępnych w jej najbliższym otoczeniu. Mama Terapeutka podkreśla w ten sposób, że codzienne dbanie o dobrostan psychiczny nie zawsze musi wymagać specjalistycznych środków, a każda kobieta jest w stanie owo zaopiekowanie sobie samodzielnie zapewnić. Wyjątkowość przywoływanego przez psycholożkę etosu matki tkwić może również w tym, że jest to wzorzec nieidealny, wzorzec matki popełniającej błędy, świadomej swych potknięć, ale jednocześnie ciągle poszukującej rozwiązań mogących macierzyństwo uczynić lepszym.

Ograniczonemu eksponowaniu pozycji eksperta towarzyszy marginalizacja odwołującej się do rozumu sfery logos (Bogołębska, Worsowicz 2016, 113-114). Wśród zabiegów mających pomóc przekonać czytelniczki do idei zaopiekowania dostrzeżono m.in. środki wzmagające siłę przytaczanej przez autorkę argumentacji. Jednym z nich są przykłady (*exempla*), których przedmiotem stają się najczęściej sygnalizowane już sytuacje z życia prywatnego autorki. Mama Terapeutka w prowadzonej przez siebie narracji nie tylko bazuje na konkretnych ludzkich historiach, ale dokonuje także generalizacji, próbując podkreślić, że odczucia towarzyszące mamom stają się udziałem wielu kobiet i jej odbiorczynie nie pozostają w swoich emocjach odosobnione, co pomaga też w podkreśleniu wspólnoty doświadczeń (27.02.2023). Inną strategią jest sporadycznie występujące odwoływanie się do autorytetu, czego przykładem jest cytowanie słów amerykańskiej powieściopisarki Anne Lamott w poście z 1.05.2021.

Zdecydowanie bardziej istotna dla Mamy Terapeutki jest argumentacja odwołująca się do patosu. Sileńska zdaje sobie sprawę, że współczesna matka bardziej od dobrych rad, które słyszy z każdej strony, potrzebuje wsparcia i zrozumienia, szczególnie że – jak zauważa I. Kowalczyk, pisząc o toposie Matki Polki w jego współczesnym wydaniu – „choć supermatka toczy codzienne boje, nikt nie zna jej trudów i wysiłków. Swą walkę bowiem przeprowadza niezauważalnie, a efekty jej pracy zostają tak szybko zniwelowane, że nikt nawet nie zdaje sobie sprawy z walki, jaką na co dzień prowadzi” (2003, 20). Świadomość tego faktu stanowi fundament do budowania więzi z odbiorcą. Autorka wielokrotnie podkreśla, że rozumie problemy, z którymi borykają się czytelniczki. Często wykorzystuje w tym celu technikę identyfikacji, wskazując na liczne podobieństwa między sobą i odbiorczyniami („każda z nas”, „wiele z nas”). Publikowane posty sformułowane

są w taki sposób, jakby były tworzone przez kogoś bliskiego, pojawiają się w nich zwroty familiarne, nacechowane emocjonalnie, wskazujące na więź nadawcy z odbiorcą np. „Kochana”, „Kochane Mamy”, „Dziewczyny” (topos bliskości). Choć można odnieść wrażenie, że Sileńska kieruje swój przekaz do „przeciętnej matki”, koncentrując się przede wszystkim na wspólnocie doświadczeń, to wśród jej wpisów można odnaleźć również takie, w których podkreślona zostaje wyjątkowość każdej czytelniczki. W poście z 30.12.2018 roku ową wyjątkowość autorka zaakcentowała za pomocą wersalików: „TYLKO TY”, „TY JESTEŚ WAŻNA”. Innym sposobem budowania u czytelniczek poczucia unikatowości i ważności jest komplementowanie (31.05.2023), które może jednocześnie wywoływać pozytywne emocje i podnosić poziom pewności siebie. Sileńska artykułuje w ten sposób istotny komponent modelu Mamy Zaopiekowanej, jakim jest jej podmiotowość, która w przypadku Matki Polki była silnie zredukowana (por. Imbierowicz 2012, 431).

Publikowane przez Mamę Terapeutkę wpisy są bardzo emocjonalne. Autorka niejednokrotnie tworzy mikronarracje, które poruszają uczucia odbiorcy. Dla wzmocnienia przekazu stosuje ona wspomniane już wersaliki, ale także powtórzenia (np. „TAK! TAAK! Po stokroć TAK!”) czy sporadycznie wulgaryzmy (np. „Masz prawo do łez, buntu, wku**ienia”). Sileńska w swoich wpisach odwołuje się do emocji spójnych z ideą zaopiekowania. Pokazuje całą paletę uczuć mogących towarzyszyć macierzyństwu, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, podkreślając jednocześnie, że każda z owych emocji wymaga zaopiekowania, wyrozumiałego i empatycznego potraktowania. Psycholożka nie tylko pisze o takiej postawie, ale i sama stosuje ją w komunikacji ze swoimi odbiorczyniami. Odnosi się do nich w sposób pełen zrozumienia, podkreśla, że współodczuwa z innymi mamami, tworząc z nimi swego rodzaju wirtualny „krąg wsparcia”.

Przeprowadzona analiza pozwoliła pozytywnie zweryfikować trzecią hipotezę. W proponowanych przez Sileńską „Dobranockach” najsłabiej zaznacza się logos, autorka stosunkowo rzadko też koncentruje się na autorytecie eksperta. Zdecydowanie bardziej istotne w sferze etosu jest dla niej budowanie wiarygodności poprzez eksponowanie własnych doświadczeń, co stanowi jej cechę charakterystyczną. W twórczości psycholożki niezwykle ważny jest patos, choć w tym obszarze trudno wskazać wyjątkowe dla niej rozwiązania. Autorka wykorzystuje bowiem typowe środki, które służą emocjonalizacji przekazu. Oprócz emocjonalnej strony postów dla Mamy Terapeutki istotne są kształtowanie więzi z odbiorcą oraz budowanie wspólnoty doświadczeń.

5. Wnioski

Media społecznościowe mają ogromny potencjał do tworzenia wirtualnych wspólnot, ich „podstawą [...] są relacje międzyludzkie i budowanie dialogu” (Bartosik-Purgat 2016, 14). Dystans między komunikującymi ulega skróceniu, do czego przyczyniają się m.in. familiarne zwroty używane przez nadawców oraz natychmiastowość reakcji, jaką dysponują odbiorcy. Social media umożliwiają użytkownikom upublicznianie ich prywatności, jest to niejako wpisane w ich specyfikę. Nic dziwnego, że tak wielu prowadzących strony w serwisie Facebook dzieli się z członkami swoich społeczności własnymi doświadczeniami. Pozwala to tworzyć więź z odbiorcami, a niekiedy też wskazywać na podobieństwo doświadczeń. Specyfika prowadzonego fanpage’a może wpływać na niektóre retoryczne chwytły wykorzystywane przez nadawcę, takie jak budowanie autorytetu eksperta poprzez odwoływanie się do specjalistycznej wiedzy wpisanej w wykonywany zawód. I choć w przypadku niektórych komunikujących badacze wskazują na typową dla nich retorykę (zob. Płońska 2022, 93), to wydaje się jednak, że wiele zabiegów stosowanych przez właścicieli stron w mediach społecznościowych jest podobna (np. częste sięganie po środki przekonywania z obszaru etosu i patosu – jak w badanym materiale), co wynika z funkcjonowania w sieci oraz społecznościowego charakteru social mediów.

Patrycja Mizera-Pęczek i Anna Krasnova, bazując na danych zebranych przez CBOS, wskazują, że „w mediach społecznościowych zauważalny jest wzrost aktywności matek” (2021, 51). Jedną z istotnych grup są instamatki. Marta Jarosz zwraca uwagę, że zazwyczaj (choć nie zawsze) tworzony przez nie obraz macierzyństwa jest kolorowy i nie do końca zgodny z rzeczywistością. Jej zdaniem „Tylko czasami instamatka pokazuje na profilu swoje słabości i niedoskonałości” (2019, 60). Nieco odmienną grupę stanowią instamatki ekspertki, które w swojej komunikacji często łączą treści prywatne i zawodowe (zob. Urbaś 2019, 84). Różnica dotyczy proporcji między tymi sferami (np. konto Hafiji – w przeciwieństwie do profilu Mamy Ginekolog – koncentruje się na treściach specjalistycznych [Urbas 2019, 84]).

W przypadku Mamy Terapeutki dominują wpisy podkreślające prywatne doświadczenia autorki i bazujące na emocjach. Tym, co zdecydowanie wyróżnia psycholożkę na tle innych matek aktywnych w mediach społecznościowych, jest koncentracja na modelu Mamy Zaopiekowanej, który – choć obecny w przestrzeni wirtualnej – dla niej stanowi trzon twórczości. Wzorzec Mamy Zaopiekowanej nie jest jeszcze społecznym powszechnikiem, ale konstruktem, który coraz częściej bywa wykorzystywany w dyskursie podejmującym problem współczesnego macierzyństwa. Analizowane treści pokazują, że ma on szansę stać się toposem. To właśnie wokół niego Sileńska buduje swoje „Dobranocki”, których forma jest jej

znakiem rozpoznawczym. Zawarty w nich obraz macierzyństwa nie jest tak kolorowy – widać w nim codzienne zmęczenie, nadmiar obowiązków, wiele emocji, które nie zawsze są pozytywne. Autorka wiele uwagi poświęca mamom, podczas gdy to „dziecko jest niekwestionowanym centrum instamatkowego wszechświata” (Jarosz 2019, 60). Retoryka Sileńskiej stanowi przeciwwagę dla dość silnie obecnej w mediach „cukierkowej” wizji macierzyństwa, która dla wielu matek może stać się źródłem frustracji (Beata Rynkiewicz pisze nawet o swoistej „zmowie milczenia” odnoszącej się do trudów macierzyństwa mogących zburzyć jego idealny obraz [2015, 196]). Tworzone przez nią publikacje można zatem umiejscowić w kategoriach aktów doradczych. Mama Terapeutka stara się bowiem zachęcać swoje czytelniczki do określonych postaw, zachowań lub odradzać im pewne sposoby postępowania niesłużące ich zdrowiu psychicznemu. Za cel postów psycholożki można uznać dobro i szczęście odbiorczyń (Retoryka, 1358b). Autorka podkreśla przy tym prawo do wyboru, nie narzuca czytelniczkom swojego zdania (29.01.2019).

Postrzeganie roli kobiety – matki ulega ciągłej ewolucji pod wpływem szeregu uwarunkowań m.in. społecznych, historycznych czy kulturowych. Najsilniej utrwalonym w polskiej kulturze wzorcem matki jest postrzegany jednocześnie w kategoriach stereotypu topos Matki Polki. Badania społecznego odbioru kobiet mających dzieci pokazują, że model ten jest stosunkowo mocno zakorzeniony (Szymanik-Kostrzewa 2022, 92), traktowany przez same kobiety jako wzorcowy. Widoczne są jednak także przejawy zmieniającego się sposobu postrzegania matek. Coraz silniej artykułuje się konieczność dbania o ich zdrowie psychiczne czy potrzebę regeneracji wynikającą z dużej ilości obowiązków (Ostrowska 2023, 311). Topos Matki Polki pozostaje nadal istotnym elementem współczesnego dyskursu na temat macierzyństwa. Pojawiają się jednak pewne konstrukty stanowiące odpowiedź na ów utrwalony wzorzec, takie jak np. model Mamy Zaopiekowanej, które mają szansę odegrać w owym dyskursie – nie tylko specjalistycznym, psychologicznym, ale i szerokim, społecznym – równie istotną rolę.

Bibliografia

- Arystoteles.** 2004. *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, przekł. Henryk Podbielski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bartosik-Purgat, Małgorzata.** 2016. *Media społecznościowe na rynku międzynarodowym. Perspektywa indywidualnych użytkowników*, Warszawa: Difin.
- Bendrat, Anna, Budzyńska-Daca, Agnieszka, Kampka, Agnieszka, Modrzejewska, Ewa i Załęska, Maria.** 2021. „Retoryka w Polsce po 1989 roku. Przegląd kierunków badań”. *Poradnik Językowy* 10: 26-50. DOI: 10.33896/PorJ.2021.10.2.
- Bogdanowska, Monika.** 2008. „Topika”. W *Retoryka*, red. Maria Barłowska, Agnieszka Budzyńska-Daca, Piotr Wilczek, 35-56. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Bogołębska, Barbara.** 2005. „Współczesne polskie badania nad retoryką i jej zastosowaniami”. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Litteraria Polonica* 7: 5-14.
- Bogołębska, Barbara, Worsowicz, Monika.** 2016. *Retoryka i jej zastosowania. Podręcznik dla studentów dziennikarstwa i innych kierunków humanistycznych*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Budzyńska-Daca, Agnieszka, Hinton, Martin.** 2018. „Topika dialogowania z odbiorcami w polskich i amerykańskich finałowych debatach przedwyborczych”. *Studia Semiotyczne* XXXI(1): 107-129. DOI: 10.26333/sts.xxxii1.06.
- Curtius, Ernst R.** 2009. *Literatura europejska i łacińskie średniowiecze*, przekł. Andrzej Bobrowski. Kraków: Universitas.
- Eichstaedt, Jarosław.** 2018. „Od toposu poetyckiego do toposu kultury”. W *Toposy (w) filozofii. Filozofia i jej miejsce w doświadczeniu kulturowym*, red. Maciej Woźniczka, Marek Perek, 39-52. Częstochowa: Wydawnictwo UJD.
- Emrich, Berthold.** 1977. „Topika i topoi”. *Pamiętnik Literacki* 68(1): 235-263.
- Fiołek-Lubczyńska, Bogumiła.** 2021. „Retoryczna perspektywa badawcza reportażu telewizyjnego – uwagi teoretyczne”. W *Metody badania komunikacji i mediów. Perspektywa teoretyczna i analityczna*, red. Anna Barańska-Szmitko, 5-67. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. DOI: 10.18778/8220-429-2.04.
- Galderisi, Silvana, Heinz, Andreas, Kastrup, Marianne, Beezhold, Julian i Sartorius, Norman.** 2017. „Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego”. *Psychiatria Polska* 51(3): 407-41. DOI: 10.12740/PP/74145.
- Grzegorzewski, Krzysztof.** 2013. „Koncepcja podmiotu retorycznego jako narzędzie badania języka i retoryki władzy”. *Oblicza Komunikacji* 6: 9-21.
- Imbierowicz, Agnieszka.** 2012. „Matka Polka w defensywie? Przemiany mitu i jego wpływ na sytuację kobiet w polskim społeczeństwie”. *Ogrody Nauk i Sztuk* 2: 430-442. DOI: 10.15503/onis2012.430.442.
- Jarosz, Marta.** 2019. „Możliwości kontra oczekiwania. Jak komunikują się instamatki i jakie wartości wyznają?”. *Kultura – Media – Teologia* 39: 50-76. DOI: 10.21697/kmt.39.3.
- Kampka, Agnieszka.** 2011. „Retoryka wizualna. Perspektywy i pytania”. *Forum Artis Rhetoricae* 1: 7-23.
- Kowalczyk, Izabela.** 2003. „Matka-Polka kontra supermatka?”. *Czas Kultury* 5: 11-21.
- Krause, Ewa.** 2020. „Współczesna kobieta w kontekście macierzyństwa i roli matki”. *Wychowanie w Rodzinie* XXII (1): 31-56. DOI: 10.34616/wwr.2020.1.031.056.
- Lewicka, Monika.** 2021. „Matka Polka Pandemiczna – życie codzienne współczesnych matek w czasie pandemii”. *Wychowanie w Rodzinie* XXIV (1): 13-24. DOI: 10.34616/wwr.2021.1.013.024.
- Lewiński, Piotr H.** 1999. *Retoryka reklamy*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Maguś, Justyna.** 2023. „Instadziennik Mariusza Szczygła jako przykład dyskursu retorycznego”. *Res Rethorica* 10(3): 44-61. DOI: 10.29107/rr2023.3.3.
- Makowska, Małgorzata.** 2012. „Matka Polka – konstrukcja złożona”. W *Mit, historia, kultura: materiały z V Seminarium Historyków Filozofii Polski*, red. Jan Skoczyński, 175-182. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- Michalczyk, Stanisław.** 2009. „Uwagi o analizie zawartości mediów”. *Rocznik Prasoznawczy* 3: 95-109.
- Mizera-Pęczek, Patrycja, Krasnova, Anna.** 2021. „Codziennosc zawodowa instamatek w okresie pandemii”. *Horyzonty Wychowania* 20(55): 49-59. DOI: 10.35765/hw.2046.
- Modrzejewska, Ewa.** 2015. „Retoryka i #media”. *Res Rhetorica* 4: 51-53.

- Modrzejewska, Ewa.** 2016. „Ile twarzy Andrzeja Dudy? O retoryce wizerunku medialnego z okładek tygodników”. W *Retoryka wizerunku medialnego*, red. Agnieszka Budzyńska-Daca, Agnieszka Kampka, Katarzyna Molek-Kozakowska, 107-152. Warszawa: Polskie Towarzystwo Retoryczne.
- Nadolska-Mętel, Ewa.** 2004. „Teoria toposu literackiego”. *Roczniki Humanistyczne* LII(1): 227-261. O autorze. Dostęp: 10.11.2023. <https://patronite.pl/www.mamaterapeutka.pl>.
- Ostrowska, Elżbieta.** 2004. „Matki Polki i ich synowie. Kilka uwag o genezie obrazów kobiecości i męskości w kulturze polskiej”. W *Gender. Konteksty*, red. Małgorzata Radkiewicz, 215-228. Kraków: Rabid.
- Ostrowska, Karolina.** 2023. „Współczesna kobieta – matka w percepcji społecznej. Aspekty socjologiczne i pedagogiczne”. *Społeczeństwo. Edukacja. Język* 18: 295-314. DOI: 10.19251/sej/2023.18(20).
- Packalén Parkman, Małgorzata Anna.** 2017. „Macierzyństwo bez lukru i retuszu. Wizerunek Matki Polki w literaturze polskiej po roku 2000 i blogach”. *Postscriptum Polonistyczne* 20 (2): 63-83.
- Parnowski, Tadeusz.** 2019. „Zdrowie psychiczne – granice niewiadomego”. W *Językowe, prawne i dydaktyczne aspekty porozumiewania się z pacjentem*, red. Marek Kulus, Antonina Doroszewska, Marta Chojnacka-Kuraś, 143-159. Warszawa: Polska Akademia Nauk.
- Płońska, Natalia.** 2022. „Retoryka Wojciecha Cejrowskiego w przestrzeni internetu. Analiza wpisów na Facebooku, blogu i wypowiedzi na kanale Youtube”. *Łódzkie Studia Teologiczne* 31 (3): 57-106. DOI: 10.52097/lst.2022.3.57-106.
- Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce.* 2012. red. Renata E. Hryciuk, Elżbieta Korolczuk. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Promoting mental health: concepts – emerging evidence – practice: report of the World Health Organisation.* 2005. red. Helen Herrman, Shekhar Saxena, Rob Moodie. Genewa: World Health Organisation.
- Rusinek, Michał, Załazińska, Aneta.** 2005. *Retoryka podręczna, czyli jak wnikliwie słuchać i przekonująco mówić.* Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Rynkiewicz, Beata.** 2015. „Matki Polki – feministki, czyli niebezpieczne związki na obrzeżach kultury. Wokół doświadczeń współczesnego macierzyństwa”. W *Kobiety niepokorne. Reformatorki – buntowniczkini – rewolucjonistki*, red. Izabela Desperak, Inga Kuźma, 185-197. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. DOI: 10.18778/7969-873-8.17.
- Sobczak, Barbara.** 2018. *Retoryka telewizji.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Szerszunowicz, Joanna.** 2013. „Lakunarność jednostki Matka Polka a jej dwujęzyczny opis słownikowy”. *Prace Językoznawcze* 15 (2): 69-82.
- Szymanik-Kostrzevska, Anna.** 2022. „Wzór funkcjonowania Matki-Polki jako korelat wypalenia rodzicielskiego i kierowania się wybranymi mitami rodzicielskimi. Wstępne wyniki badań”. *Psychologia Rozwojowa* 27 (1): 79-97. DOI:10.4467/20843879PR.22.005.16680.
- Urbaś, Joanna.** 2019. „Instamatka ekspertka – rola Instagrama w upowszechnianiu wiedzy o tematyce dziecięcej”. *Studia Socialia Cracoviensia* 1 (20): 75-89. DOI: 10.15633/ssc.3800.
- Worsowicz, Monika.** 2021. „(Neoklasyczna) analiza retoryczna George’a A. Kennedy’ego w perspektywie medioznawczej”. W *Metody badania komunikacji i mediów. Perspektywa teoretyczna i analityczna*, red. Anna Barańska-Szmitko, 15-30. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. DOI: 10.18778/8220-429-2.02.
- Worsowicz, Monika.** 2022. „Na drodze do toposu. Odsłony dziennikarskiego sporu symetrystów z alarmistami”. *Res Rhetorica* 9 (4): 111-132. DOI: 10.29107/rr2022.4.6.
- Ziomek, Jerzy.** 2000. *Retoryka opisowa.* Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Inne**
- Sileńska, Aleksandra.** 2023. Korespondencja elektroniczna z Aleksandrą Sileńską z dnia 12.11.2023.