


Magdalena Rak-Suska*

 <https://orcid.org/0000-0003-0136-0545>

Mikroagresje w doświadczeniach kobiet bezdzietnych z wyboru. Typologia komunikatów na podstawie badań jakościowych

Streszczenie

Celem artykułu było określenie rodzajów komunikatów wobec kobiet intencjonalnie bezdzietnych w odniesieniu do koncepcji mikroagresji. Mikroagresje płciowe stanowią formę kontroli społecznej w postaci subtelnych komunikatów, gestów, zachowań i unieważnień mających na celu podtrzymywanie i narzucanie tradycyjnych wzorców społecznych. Autorka przebadła 26 kobiet intencjonalnie bezdzietnych w wieku 26–47 lat metodą indywidualnego wywiadu pogłębionego. Na podstawie narracji badanych wytypowano komunikaty opresyjne (bezpośrednie), dyscyplinujące (pośrednie) i wykluczające (pośrednie, unieważniające). Zwrócono również uwagę na poznawczo-emocjonalną percepcję mikroagresji, która składa się na obraz doświadczania bezdzietności.

Słowa kluczowe: mikroagresje, mikrodevaluacje, bezdzietność z wyboru, role płciowe

* Dr, Uniwersytet WSB Merito, Wydział Finansów i Zarządzania, ul. Fabryczna 29/31, 53-609 Wrocław, e-mail: magdalena.rak-suska@wroclaw.merito.pl



Received: 29.04.2025. Verified: 3.10.2025. Accepted: 30.01.2026.

© by the Author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC-BY-NC-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Funding information: WSB Merito University. **Conflict of interests:** None. **Ethical considerations:** The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication. **Declaration regarding the use of GAI tools:** Not used.

Microaggressions in the Experiences of Women Who Are Childfree by Choice: A Typology of Statements Based on Qualitative Research

Summary

The purpose of the article is to identify the types of messages directed at intentionally childfree women in relation to the concept of microaggressions. Gender microaggression is a form of social control in the form of subtle messages, gestures, behaviours, and invalidations designed to uphold and impose traditional social patterns. The author surveyed 26 purposively childfree women aged 26–47 through the method of individual in-depth interviews. Based on the respondents' narratives, oppressive (direct), disciplinary (indirect), and exclusionary (indirect, invalidating) messages were selected. Attention was also paid to the cognitive and emotional perception of the microaggressions that makes up the image of experiencing childlessness.

Keywords: microaggressions, microinvalidations, childless by choice, gender roles

Wstęp

Mikroagresje obejmują werbalne i niewerbalne przekazy odnoszące się do stereotypowego i dyskryminującego postrzegania określonych grup społecznych. Stanowią one pewien ukryty, społecznie i kulturowo zakodowany język, subtelnie przekazujący uprzedzenia, społeczne oczekiwania czy wrogie postawy ze względu na płeć, wiek, orientację seksualną, rasę czy wyznanie. Szczególną formą są tzw. mikroagresje związane z płcią (ang. *gender microaggressions*), u podstaw których stoi tradycyjny (patriarchalny) model rodziny. Jednym z przykładów tego typu mikroagresji jest w ujęciu D. Wing-Sue przekazywanie komunikatów sugerujących, że nadrzędnym celem kobiet jest wyjście za mąż w wieku rozrodczym i obowiązek zrealizowania się w roli matki i żony. Ten przekaz z kolei stoi w sprzeczności z alternatywnym wyborem na życie, jakim jest intencjonalna bezdzietność. Choć zjawisko braku dzieci ma zróżnicowane podłoże, jednym z istotnych czynników wydaje się być świadomy wybór zgodny z indywidualnymi wartościami i aspiracjami. Według raportu CBOS „Postawy prokreacyjne kobiet” aż 42% bezdzietnych Polek

w wieku 18–45 lat nie ma planów prokreacyjnych (CBOS 2023). Szacuje się, że zjawisko bezdzietności z wyboru będzie ulegało intensyfikacji w kolejnych latach.

Mimo przemian społeczno-demograficznych przekonanie o konieczności podejmowania przez kobiety roli matki i żony wydaje się nie słabnąć. Można wnioskować, że to głównie na kobietach skupia się presja prokreacyjna oraz społeczne konsekwencje decyzji o bezdzietności. Inspirując się koncepcją mikroagresji, w niniejszym artykule podjęto próbę stworzenia typologii komunikatów doświadczanych przez kobiety świadomie bezdzietne, a także ustalenia poznawczo-emocjonalnej percepcji tych komunikatów, jaka przejawia się w narracjach badanych.

Mikroagresje jako wrogie komunikaty – definicja i taksonomia

Termin mikroagresje został po raz pierwszy użyty w latach 70. ubiegłego wieku przez harwardzkiego profesora psychiatrii, Ch. Middlebrooka Pierce'a. Kiedy obserwował wzajemne interakcje między białymi a czarnoskórymi więźniami, dostrzegł w nich tzw. „mechanizmy ofensywne”. Określił je wówczas jako komunikaty przyjmujące postać werbalnych i niewerbalnych, pośrednio i nieustannie zadawanych ciosów, które nacechowane są wrogimi postawami na tle rasowym (Spanierman, Clark, Kim 2021). W pracy *Black Americans* Pierce zdefiniował owe ciosy jako mikroagresje, tj. „subtelne, automatyczne i niewerbalne wymiany interpersonalne równoznaczne z upokarzaniem i poniżaniem” (Sue, Spanierman 2021: 7). W późniejszym okresie Peggy Davis, podejmując problematykę mikroagresji, podkreśliła, że ich istota opiera się na lekceważącej i nieświadomej postawie wyższości rasy białej, a tym samym weryfikacji niższości osób czarnoskórych (Davis 1989: 1576). Z kolei według D. Solórzano, M. Ceja i T. Yosso mikroagresje przyjmują postać subtelnych zniewag (werbalnych, niewerbalnych lub/i wizualnych) skierowanych – często w sposób automatyczny i nieświadomy – do osób innej rasy niż biała (Solórzano, Ceja, Yosso 2000: 60). Mikroagresje odnosiły się pierwotnie jedynie do dyskryminacji rasowej, jednak z czasem ich definicja objęła inne grupy marginalizowane pod względem określonych cech (np. tożsamości płciowej, wyznania, poglądów politycznych). Obecnie, według D. Wing Sue i L. Spanierman (2021), mikroagresje mogą być wymierzone w każdą mniejszościową grupę społeczną. Wiążą się one zarówno z rasizmem, transfobią, seksizmem, heteroseksizmem, albeizmem, klasowością, jak i innymi formami dyskryminacji. Wspomniani autorzy ujmują mikroagresje w kontekście „werbalnej i niewerbalnej wymiany zdań, w której sprawca wyrządza krzywdę osobie będącej jego celem, bez względu na to, czy jest to zamierzone, czy nie” (Sue, Spanierman 2021). Mikroagresje występują w postaci krótkotrwałych, powszednich upokorzeń słownych, behawioralnych czy środowiskowych, komunikujących wrogie, negatywne i/lub stereotypizujące poglądy w odniesieniu do: rasy, płci, orientacji seksualnej, wyznania, poglądów

politycznych itp. (Sue 2010: 6). Zakłada się, że mikroagresje posiadają zarówno świadomy, jak i nieświadomy (nieintencjonalny) wydźwięk (Nadal 2018). Może on dotyczyć zarówno rodzaju podejmowanego zachowania (np. konkretnego działania, komunikatu werbalnego), jak i zinternalizowanych wartości czy poczucia wyższości nad innymi. Przykładowo, sprawcy mikroagresji mogą deklarować poparcie dla równości płci, ale w sytuacjach zawodowych uciekają się do żartów względem płci przeciwnej lub do jej lekceważenia. Choć badacze są zgodni co do ogólnej nieintencjonalności zachowań o charakterze umniejszającym (mikrodevaluacje) (Williams 2019; Sue, Spanierman 2021; O'Farrell, Lee 2023), to niektóre komunikaty noszące znamiona pogardy (mikroataki) mogą być intencjonalne. Granice między intencjonalnością a nieintencjonalnością mikroagresji są jednak nieostre i mocno zindywidualizowane.

Większość aktów mikroagresji ma charakter pośredni, aluzyjny, a nawet beznamiętny. Występują one w postaci żartów, specyficznych pytań, niewybrednych komentarzy, sarkazmu lub zaniechań bez jawnego zamiaru wyrządzenia krzywdy i przykrości (O'Farrell, Lee 2023). Podłoże zachowań mikroagresywnych bywa często podszyte przekonaniem o dobrych intencjach. Niezamierzone akty mikroagresji nie są przez sprawców interpretowane jako negatywne lub szkodliwe, przeciwnie – bywają postrzegane jako pomocne, a nawet wspierające (Williams 2019). Co więcej, sprawcy mikroagresji silnie wierzą w słuszność i egalitarny charakter własnego kodeksu moralnego, przez co przypisują sobie cechy osób uczciwych, przyzwoitych i nieskłonnych do jawnej dyskryminacji (Sue, Spanierman 2021: 35). Osoby, które stosują subtelny język mikroagresji, nie zawsze są świadome wyrządzonej przykrości lub braku taktu. To z kolei prowadzi do wielu nieporozumień komunikacyjnych. Jak zauważają T. Jana i M. Baran, samo zestawienie słów „mikro” i „agresje” może wywoływać reakcję obronną i prowadzić do próby samousprawiedliwienia się, gdyż sprawcy nie postrzegają siebie jako agresywnych, ani swojego zachowania jako wrogiego (Jana, Baran 2023: 21). W efekcie ofierze mikroagresji nie tylko trudniej jest się bronić, ale też podjąć dyskusję nad usłyszanym komunikatem. Warto podkreślić, że w literaturze opisano badania nad tendencją do mikroagresji powiązaną z cechami agresji występującymi u sprawców. Przykładem są analizy prowadzone przez M. Williams (2021) na grupie ponad sześćset mężczyzn zróżnicowanych rasowo. Zaobserwowano m.in., że u mężczyzn o wysokiej tendencji do mikroagresji na tle rasowym poziomy agresji, gniewu i wrogości mierzone Kwestionariuszem agresji Bussa-Perry'ego (BPAQ) były wyższe niż u mężczyzn o niskiej tendencji do mikroagresji rasowych (Williams 2021: 709). Wydaje się, że mikroagresje na tle rasowym należą do aktów o najsilniejszym poziomie wrogości, jednak określenie szczegółowych profili sprawców wymaga osobnego omówienia.

Z jednej strony mikroagresje wynikają ze społeczno-kulturowych uprzedzeń, z drugiej służą wzmocnieniu podziałów, hierarchii i nierówności społecznych,

które są pożądane przez grupy dominujące kosztem grup zdominowanych (Williams 2020). Ważnym elementem mikroagresji jest ich mikropoziom, który nie odnosi się do skali (miary) szkody, ale do płaszczyzny relacji interpersonalnych ujmowanych jako „mikropoziomowe momenty między sprawcami a ich ofiarami” w codziennych interakcjach (Spanierman, Clark, Kim 2021: 1038). Poprzez swoją nieoczywistość, unieważnienia i ukryty, społecznie zakodowany język, mikroagresje stają się bezpieczną formą wyrażania oczekiwań i uprzedzeń w stosunku do określonych jednostek. Tym samym mogą służyć za formę wywierania społecznej presji lub nośnik ukrytych przekazów wymierzonych w poczucie jednostkowej czy grupowej tożsamości.

Ze względu na swoją specyfikę i społeczny kontekst wyróżnia się mikroagresje środowiskowe i mikronierówności. Te pierwsze odnoszą się do społeczno-instytucjonalnej płaszczyzny: „przenikają normy, politykę i praktyki różnych instytucji oraz tworzą wrogi i nieprzychylny klimat dla grup marginalizowanych (Sue, Spanierman 2021: 37). Przykładem występowania mikroagresji środowiskowych mogą być miejsca pracy, gdzie najwyższe stanowiska zajmują mężczyźni i w przypadku tzw. „luk płacowych” między kobietami a mężczyznami. Z kolei mikronierówności dotyczą płaszczyzny biznesowej i wiążą się z lekceważeniem czy też z pomijaniem oraz zaniżaniem wartości ze względu na płeć, rasę, wiek itp. Mikronierówności często przybierają postać nieświadomych, subtelnych, pełnych pogardy i lekceważenia spojrzeń lub gestów czy takiego też tonu głosu (Sue, Spanierman 2021: 37). Stanowią one ulotne formy dyskryminacji, niewyrażone wprost i są ściśle związane z mikroagresjami środowiskowymi.

Obok wspomnianych rodzajów mikroagresji w literaturze funkcjonuje bardziej szczegółowo ich podział na: mikroataki (ang. *microassaults*), mikrozniewagi (ang. *microinsults*) i mikrodewaluacje (ang. *microinvalidations*) (Sue, Capodilupo 2008; Sue, Spanierman 2021: 42). Choć każdy z wymienionych typów mikroagresji może różnić się zarówno stopniem świadomości, jak i intencjonalnością sprawcy, wszystkie stanowią pewien rodzaj „przekazu podprogowego”, niosącego ukryte i uderzające w jednostkę znaczenie. Mikroataki są świadomymi i celowymi komunikatami, wynikającymi z ukształtowanych, wrogich postaw czy zachowań wobec osób o określonych cechach. Mogą przybierać formę bezpośrednich komunikatów werbalnych, niosących jednoznaczne oceny, wyrażających potępienie czy znieważenie danej jednostki lub grupy. Co więcej, bywają również jawnym wyrazem niechęci czy rodzajem werbalnej agresji wobec osób atakowanych. Z kolei mikrozniewagi to interpersonalne wymiany bardziej subtelnych komunikatów, które opierają się na: braku wrażliwości, poniżaniu, ośmieszaniu czy ignorowaniu. Bazują one na kilku założeniach, spośród których można wyróżnić:

- przypisywanie niższości – na przykład niższej/wyższej inteligencji ze względu na płeć, rasę czy pochodzenie lub/i założenie posiadania odgórnie gorszych

predyspozycji, uwarunkowanych biologicznie – bez uwzględnienia indywidualnych cech jednostkowych;

- założenie odstępstwa od przyjętej normy – uznanie, że style życia, które nie wpisują się w ogólnie przyjęte, traktowane są jako dewiacja zasługująca na potępienie. Przykładem tego typu ataków są wrogie zachowania zarówno wobec społeczności LGBTQ, jak również środowisk feministycznych sprzeciwiających się tradycyjnemu podziałowi ról ze względu na płeć;
- uprzedmiotowienie seksualne – bazuje na idei męskiej dominacji wobec kobiet, których wygląd i dyspozycyjność (również seksualna i prokreacyjna) ma służyć mężczyznom (Sue, Spanierman 2021: 50).

Ostatnim z wyróżnionych rodzajów mikroagresji są mikrodevaluacje (mikro-unieważnienia). Istota mikrodevaluacji polega na odrzucaniu, wykluczaniu, negowaniu i unieważnianiu psychicznego aspektu w indywidualnym sposobie doświadczania danej rzeczywistości przez innych (Sue, Spanierman 2021: 52). Komunikaty dewaluujące w pośredni i podstępny sposób zaprzeczają rzeczywistości rasowej, płciowej czy seksualnej, a ich przekaz opiera się na dobrych intencjach i próbach wpływania na innych. To z kolei czyni mikrodevaluacje trudnymi do uchwycenia formami dyskryminowania, wobec których nie sposób się bezpośrednio przeciwstawić.

W nowszych opracowaniach na temat mikroagresji pojawia się propozycja zredefiniowania tego pojęcia na rzecz subtelnych aktów wykluczania (*Subtleacts of exclusion* – SAE) (Jana, Baran 2023). SAE są słowami i praktykami wynikającymi ze świadomych lub nieświadomych uprzedzeń. Mają umniejszający, dewaluujący oraz wykluczający charakter i obejmują szereg zachowań, które w klasycznym rozumieniu nie są uznawane za mikroagresje. Zdaniem autorów SAE są tylko z pozoru niewinne, ich siła przejawia się w podtrzymywaniu wykluczenia i w zaniechaniu obrony osób nimi dotkniętych (Jana, Baran 2023). Subtelne akty wykluczenia przez swoją nieoczywistą naturę, ciche przyzwolenie osób obserwujących, żart lub wymowne gesty uważane są za „nic wielkiego”, a mimo to często pozostawiają jednostkę zdezorientowaną, zestresowaną i z poczuciem niższości. Kontekst, w którym się pojawiają, utrudnia podjęcie odpowiedniej reakcji. Przykładowo, do niektórych SAE mogą należeć: ciągle przerywanie wypowiedzi lub niedopuszczanie określonych osób do głosu, pomijanie ludzi w partycypowaniu w podejmowanych decyzjach, używanie żargonu zawodowego, gdy nie jest to konieczne, unikanie kontaktu wzrokowego, brak reakcji, gdy jest się świadkiem stronniczego zachowania, czy nawet publikowanie postów w social mediach zawierających uprzedzenia (Jana, Baran 2023).

SAE są nieoczywiste i trudne do zidentyfikowania, a ich główną funkcję stanowi tworzenie i podtrzymywanie wykluczającego środowiska i wzmacnianie systemu władzy (Jana, Baran 2023: 21). SAE tworzą subtelny system dominacji, który przebiega na płaszczyźnie idei kulturowych (w tym kultury organizacyjnej

w miejscach pracy), a nie w formie bezpośredniej przemocy. Co więcej, subtelne akty wykluczenia tworzą język niosący ukryty przekaz, który komunikuje danej osobie: jesteś niewidoczna (nie bierzemy cię pod uwagę); jesteś nieadekwatna (nie pasujesz do reszty); nie uznaje się twojej indywidualności; jesteś w jakimś zakresie nienormalna; stanowisz zagrożenie dla interesów grupy; jesteś obciążeniem oraz stanowisz obiekt zaciekawienia ze względu na określone cechy (Jana, Baran 2023: 25).

Subtelne akty wykluczania mają szersze znaczenie niż mikroagresje i obejmują większy zakres nieświadomych zachowań, gestów i ukrytych komunikatów.

Gender microaggressions w kontekście wypełniania tradycyjnych ról płciowych

Na podstawie opisanej powyżej specyfiki mikroagresji i jej podziałów warto zauważyć, że stanowią one bardzo szeroki zakres zachowań. Mają one na celu narzucanie dominującej rzeczywistości i obrazu świata. Szczególnym rodzajem mikroagresji są tzw. mikroagresje związane z podziałem ról płciowych (ang. *gender microaggressions*). Płaszczyzną, na której odgórnie przypisywane są cechy i predyspozycje, a w końcu narzucane role i oczekiwania społeczne, jest płeć. *Gender microaggressions* odnoszą się zatem do tradycyjnego (patriarchalnego) układu relacji i męskiej dominacji. Można powiedzieć, że ich podłożem jest hierarchiczny układ stosunków (relacji) płciowych, który pociąga za sobą podrzędny status kobiet. W latach 70. ubiegłego wieku S. Ortner zapoczątkowała dyskusję dotyczącą symbolizmu płciowego. Zakładano w niej, że kobiecość ze względu na funkcje seksualne i fizjologiczne przypisywane jest „naturze”, a zatem sferze deprecjonowanej przez społeczeństwo i podrzędnej wobec „kultury”, której kreatorem są mężczyźni (Moore 2006). W paradygmacie esencjalizmu odpowiednikiem „natury” i „kultury” stały się „sfera prywatna” i „sfera publiczna”, w których to panujące relacje władzy ustalają porządek społeczny wyznaczający zakres obowiązków i zadań dla przedstawicieli każdej z płci. Innymi słowy: kobieta jako ucieleśnienie natury zostaje zamknięta w sferze prywatnej o niższej randze, prowadzącej się do wypełniania zadań związanych z wychowywaniem dzieci i opieką nad domowym ogniskiem. Jak zauważają A. Gromkowska-Melosik i Z. Melosik (2005), przekroczenie tych jasno wyznaczonych granic może być uznane jako „wynaturzenie”, a zatem wiąże się z groźbą społecznego ostracyzmu.

Esencjalizm biologiczny został poddany krytyce w latach 90. XX w. przez Judith Butler. Nawiązując do słynnego cytatu z S. de Beauvoir „nikt nie rodzi się kobietą, ale raczej się nią staje” (de Beauvoir 1986; za: Butler 2007), J. Butler ujmowała płeć w kategoriach konstruktu społeczno-kulturowego. Płeć kulturowa nie stanowi zatem wyrazu istniejącej tożsamości, lecz jest tożsamością powoli konstytuującą się w czasie – ustanawianą zarówno przez akty performatywne, jak i na drodze

stylizowania ciała (Butler 2007: 25). Serię codziennych aktów sprawczych tworzą język, gesty, ruchy i zachowania, na podstawie których jednostki odgrywają rolę kobiecej lub męskiej tożsamości. Tym samym według J. Butler tworzą się iluzje tożsamości. Jednostka nie konstytuuje wspomnianych aktów arbitralnie, ale – w zależności od kontekstu społeczno-politycznego – jest w nie uwikłana (Butler 2007). To, co kobiece lub męskie, nie leży w zakresie świadomego wyboru jednostki. Jest jej narzucone przez społeczno-kulturowy opis znaczeń, powinności i zachowań, które znajdują odzwierciedlenie w społecznych interakcjach. Można powiedzieć, że zarówno esencjalizm biologiczny, jak i społeczno-kulturowy konstrukt płci w dużej mierze przyczyniły się do ograniczania roli kobiet do przestrzeni sfery domowej i ich aktywności w odgrywaniu ról matek i żon. Co więcej, tradycyjna rola kobiety nie tylko kojarzona była ze społeczną i egzystencjalną powinnością, ale przypisywane jej spełnienie pieczętowano społecznym podziwem i uznaniem. E. Broda, opisując rzeczywistość polskich kobiet w ubiegłym stuleciu, zaznacza, że tym, co mogło zagwarantować kobietom prawo do szacunku, społecznego podziwu, a nawet majątku i władzy, było skrupulatne wypełnianie ról matek i żon. To kołyska – jak pisze E. Broda – chroniła kobiety przed „społeczną degradacją i życiową klęską” (Broda 2019: 43). Ważnym czynnikiem podtrzymującym zamknięcie kobiet w przestrzeni rodziny i domu było również różnicowanie znaczenia pracy zawodowej (Kwak 2019).

W tradycyjnym ujęciu małżeństwo jest modelem hierarchicznym, na szczycie którego stoi mężczyzna – „głowa rodziny”. W modelu tym wyodrębnione są sfery zadań i ról charakterystyczne dla każdej z płci. Jak zauważają D. Duch-Krzysztożek i J. Grzymała, w modelu tym rola kobiet ściśle związana jest z prokreacją i macierzyństwem postrzeganym jako powołanie i powinność, niezależnie od indywidualnych preferencji, aspiracji i upodobań (Duch-Krzysztożek, Grzymała 2020). Integralnym elementem tego modelu – prawie przez cały XIX i XX w. – był wzorzec „dobrej matki” skłonnej do zrezygnowania z własnej wolności i zredukowania egoizmu własnych potrzeb na rzecz poświęcenia się rodzinie i wychowania dzieci. Autorki zauważają, że brak miłości macierzyńskiej stawał się największym grzechem kobiet, uznawanym za coś nienaturalnego. Proces „rozgrzeszania” kobiet, które nie traktowały macierzyństwa jako głównego celu swojej egzystencji, rozpoczął się dopiero na początku XX w. wraz z powolnym wyłanianiem się nowych wzorców. Model „dobrej matki” stopniowo zaczął ustępować modelowi „nowej matki”, w którym macierzyństwo jest wyborem, a nie społecznym przymusem. Ponadto, nowy model zawiera więcej społecznie akceptowanych wzorców wiążących się z nowym podziałem obowiązków między płciami (Duch-Krzysztożek, Grzymała 2020: 75).

Ponowoczesne zmiany życia rodzinnego wraz z patriarchalnym układem ról zostały zapoczątkowane w krajach „zachodnich” w latach 60. XX w. W Polsce reformy nastąpiły dopiero wraz z transformacją ustrojową, czyli po 1989 r.

Zaowocowało to stopniowym wypieraniem figury „Matki Polki” na rzecz wzorca „kobiety sukcesu”, a w obszar tradycyjnych związków weszła idea związku partnerskiego ze zmodyfikowanym podziałem ról (Jawor 2016). Liczne przemiany – społeczne, polityczne, obyczajowe, kulturowe i ekonomiczne – wpłynęły na funkcjonowanie kobiet. Sprawily, że nie są one już mocno osadzone w rodzinie, a macierzyństwo coraz rzadziej postrzegane jest jako jedyny, satysfakcjonujący model życia (Krause 2020). Proces indywidualizacji kobiet nadal trwa, skłaniając je do budowania nowej społecznej tożsamości. Z jednej strony kobiety mają możliwości wyboru w zakresie alternatywnych sposobów na życie, z drugiej stoją wobec wielości zadań (np. w obszarze godzenia ról społeczno-zawodowych) i ogromnej presji, by im sprostać (Krause 2020).

Mimo wspomnianych przemian wydaje się, że trudno uciec od społecznego nakazu „prokreacyjnej powinności”. Głęboko zakorzenione przekonanie o ważności instytucji rodziny nad pozamacierzyńskimi aspiracjami kobiet ma nadal silne oddziaływanie społeczne. Jak wynika z raportu „Kobiety w Polsce w XXI wieku” z 2020 r., zrealizowanego przez Centrum Praw Kobiet, mimo popularności egalitarnego modelu rodziny w polskim społeczeństwie nadal panuje tradycyjny podział ról w zakresie wypełniania obowiązków domowych bez względu na to, czy kobiety są aktywne zawodowo, czy nie. Duch-Krzysztozek, Grzymała zauważają, że na przestrzeni pięciu lat (między 2013 a 2018 r.) nieznacznie zwiększył się zakres prac tradycyjnie męskich, które przejęły kobiety (z 8 do 7%), natomiast mężczyźni wciąż rozumieją fakt przejmowania prac tradycyjnie rozumianych jako kobiece jak coś, co oznaczałoby podporządkowanie się małżonce (Duch-Krzysztozek, Grzymała 2020: 77).

Postrzeganie kobiet przez pryzmat wypełniania tradycyjnych ról, funkcji biologicznych (reprodukcyjnych), wywiązywania się z oczekiwań społecznych zgodnie z ich płcią czy podporządkowania mężczyznom wpisuje się w zakres mikroagresji płciowych oraz *gender SAE*. Mikroagresje płciowe można dodatkowo rozpatrywać w obszarze seksizmu wrogiego (stereotypizacja kobiet) i dobroczyńnego (założenie o słabości kobiet) oraz w sferze zawodowej, gdzie dyskryminacja oparta jest na przypisywaniu kobietom mniejszych kompetencji i zdolności (Sue, Spanierman 2021; Kim, Meiser 2023). Z kolei u podłoża *Gender SAE* stoją komunikaty, zaniechania, sygnały i subtelne unieważnienia, sugerujące brak adekwatności lub nienormalność jednostki, jeżeli nie wpisuje się w przyjęte normy (Jana, Baran 2023). M.A. Cherry i M.A. Wilcox uważają, że długotrwałe doświadczanie mikroagresji płciowych i o podłożu seksistowskim jest silnym stresorem. Może on doprowadzić do rozwoju specyficznego rodzaju traumy (*sexism-based trauma*) i sprawić, że jednostka przyjmie i uzna za swoje normy i przekonania, według których jest wartościowana (Cherry, Wilcox 2021). Wydaje się, że dominującym typem komunikatów na podłożu płci są mikrodevaluacje, które uderzają w poczucie własnej wartości i podają w wątpliwość własne wybory. Mikrodevaluacje znajdują odzwierciedlenie

w subtelnych reakcjach, w postaci: umniejszania, lekceważenia, kpin, żartów czy pomijania. J.Y. Kim i A. Meiser (2023) zwracają uwagę na rolę umniejszania obecności (pomijanie i ignorowanie), zaprzeczania odbioru rzeczywistości (normalizacja zachowań lekceważących, alternatywne wyjaśnienia, uspokajanie i umniejszanie negatywnych doświadczeń) czy problematyzowania płci i tożsamości kobiecej. Problematyzowanie lub też patologizowanie zachowań związanych z płcią odnosi się m.in. do stylów komunikacji nastawionych na zainteresowanie stanem cywilnym kobiet i ich planów dotyczących założenia rodziny. Tego typu sytuacje mają miejsce zarówno w sferze zawodowej, jak i w sferze prywatnej, a ich funkcją jest utrzymanie ustalonego porządku i zakresu oczekiwań społecznych adresowanych do kobiet.

W ostatnich latach przybywa badań dotyczących zjawiska bezdzietności z wyboru oraz uprzedzeń i społecznego postrzegania osób bezdzietnych. Po przeanalizowaniu literatury zagranicznej i polskiej można stwierdzić zgodność badaczy co do stygmatyzacji osób świadomie bezdzietnych. Zaznacza się przy tym, że koncentruje się ona głównie na kobietach (Rick, Meisenbach 2016; Łaciak 2020; McCormack, Graham 2024; Ryndzionek 2024). Już ponad dwie dekady temu K. Park zauważyła, że kobiety świadomie bezdzietne, próbując uniknąć stygmatyzacji, deklarowały odroczenie planów macierzyńskich w czasie, zamiast przyznać się do braku planów prokreacyjnych w ogóle (Park 2002). Według J.M. Rick i R.J. Meisenbach lęk przed społecznym napiętnowaniem sprzyja wykształceniu się strategii radzenia sobie w społecznych interakcjach poprzez m.in. unikanie/zmianę tematu, koncentrację na pozytywnych aspektach bezdzietnego życia, odpuszczenie dalszej rozmowy i rezygnację z niej czy racjonalizację podjętego wyboru (Rick, Meisenbach 2016). Poza przypisywaniem kobietom bezdzietnym braku spełnienia i wyboru niezgodnego z naturą, cechą charakterystyczną dla społecznego napiętnowania bezdzietnych jest moralne oburzenie. L. Ashburn-Nardo określa ten mechanizm jako pewien rodzaj społecznej sankcji wobec osób, które zdecydowały się naruszyć społecznie obowiązującą normę. W konsekwencji są one odbierane jako moralnie gorsze (Ashburn-Nardo 2017). Australijskie badaczki M. McCormack i M. Graham, podejmując badania nad dyskursami kobiecości, zwracają uwagę na wykluczanie kobiet bezdzietnych i podkreślają szkodliwość społecznych etykiet wobec nich. Autorki uważają, że kobiety nierealizujące się w roli matki postrzegane są jako grupa naznaczona społeczną dewiacją, a język obecny w społecznym dyskursie opisuje ich życie w kategoriach porażki (McCormack, Graham 2024). Mikroagresje opierają się na uprzedzeniach i obowiązujących normach. Subtelny sposób społecznego piętnowania wpisuje się w przekazywanie komunikatów, które są formami karanania czy też wykluczenia.

Z perspektywy społecznej dobrowolna bezdzietność nie leży w interesie większości, zwłaszcza w sytuacji zapaści demograficznej i zmniejszającej się liczby urodzeń. Szacuje się, że w Polsce osoby bezdzietne z wyboru stanowią 11,13%

populacji (Ciesielski 2022), a współczynnik dzietności regularnie spada (przykładowo w roku 2022 wynosił 1,26, a już w 2023 – 1,16) (GUS 2025). Analizy CBOS z 2025 r. nad postawami pokolenia Z i Y wobec rodzicielstwa pokazują, że głównymi powodami, dla których osoby bezdzietne nie decydują się na potomstwo, są: brak chęci posiadania dzieci (34%), postrzeganie rodzicielstwa przez pryzmat zbyt dużej odpowiedzialności (26%) oraz potrzeba niezależności i zachowania czasu dla siebie (20%) (CBOS 2025: 2). Założenie rodziny jest ściśle związane z wartościami i wygląda na to, że i ta sfera przechodzi duże przemiany międzypokoleniowe. Wciąż jednak osoby (zwłaszcza kobiety) deklarujące bezdzietność z wyboru spotykają się z niezrozumieniem i brakiem społecznej akceptacji. Przykładem są badania jakościowe prowadzone przez D.A. Ruszkiewicz na grupie 21 kobiet (matek i nie-matek), dotyczące postrzegania macierzyństwa i bezdzietności. Jak podaje badaczka, matki przypisywały macierzyństwu walory związane z radością i sensem życia oraz ze wsparciem na starość czy w chorobie i z ochroną przed samotnością. W postrzeganiu życia bezdzietnego matki zwracały uwagę na: rzekomy brak instynktu macierzyńskiego, który pojawia się po urodzeniu dziecka, egoizm, nastawienie na karierę i pieniądze, co w konsekwencji doprowadza do smutnego życia (Ruszkiewicz 2020: 165). Świadoma bezdzietność kojarzyła się badanym z brakiem spełnienia i skazaniem na samotność. Co ciekawe, podobne wnioski pojawiły się w badaniach M. Ryndzionek (2024) nad percepcją i komunikatami obecnymi w mediach społecznościowych wobec kobiet świadomie bezdzietnych. M. Ryndzionek, podejmując się analizy treści na platformie TikTok, zwróciła uwagę na ogromną popularność treści zawstydzających kobiety bezdzietne (*childfree shaming*). Badaczka wyłoniła wśród nich te, które: 1) kwestionują świadomą decyzję, 2) oskarżają o antyspołeczne działania (egoizm), 3) gloryfikują macierzyństwo, 4) straszą samotnością i 5) wykluczają społecznie (w tym stygmatyzują) (Ryndzionek 2024: 198–199). Analizowane przekazy wskazują na kojarzenie bezdzietności z: wygodnictwem i lenistwem, brakiem dojrzałości oraz przekonaniem, że bez dzieci nie można doświadczać miłości i pełni życia.

Jak zauważa B. Łaciak (2020), w polską świadomość społeczno-kulturową głęboko wpisana jest figura Matki Polki reprezentująca historyczny wzorzec wartości skupionych na rodzinie i postawach patriotycznych. Silne przekonanie o konieczności zdecydowania się na macierzyństwo sprzyja krytykowaniu kobiet, które nie wpisują się w utarty schemat. Z drugiej strony obarcza się je odpowiedzialnością za decyzje o bezdzietności (Łaciak 2020). Wydaje się zatem zasadne zbadanie rodzajów doświadczanych mikroagresji przez kobiety świadomie bezdzietne, charakteru komunikatów kierowanych w ich stronę i pryzmatu, przez który są odbierane.

Metodologia badań własnych i charakterystyka badanych

Podjmując się opisanej problematyki, wybrano jakościową perspektywę badawczą, ukierunkowaną na zrozumienie indywidualnych sensów i poznanie subiektywnych narracji badanych. Metodą wybraną do badań był indywidualny pogłębiony wywiad niestrukturalizowany (ang. *in-depth interview*), oparty na zagadnieniach skupionych wokół doświadczenia mikroagresji i ich poszczególnych rodzajów. Celem badań było wyłonienie typologii komunikatów o charakterze mikroagresji w kontekście nierealizowania roli rodzicielskiej i społeczno-kulturowego wzorca kobiecości (*gender microaggression*). Warto podkreślić, że ze względu na obrany cel badań, zarówno na etapie projektowania, jak i prowadzenia wywiadu, nie skupiano się na powodach bezdzietności, a raczej na jej doświadczaniu. Inspirując się opisaną w części teoretycznej koncepcją mikroagresji, autorka zdecydowała się pozostać przy typologii stworzonej przez D.W. Sue i L. Spanierman (2021). Klasykne ujęcie obejmujące mikroataki, mikrozniewagi i mikrodevaluacje jest szeroko opisane w literaturze i nie wydaje się tracić na aktualności mimo powstania nowszych typologii. Co więcej, koncepcja ta jest rzadko prezentowana w polskiej literaturze, dlatego też autorka pragnie wypełnić tę lukę w odniesieniu do zjawiska bezdzietności z wyboru. Przedmiotem zainteresowania autorki niniejszego opracowania było również ustalenie poznawczego i emocjonalnego odbioru doświadczanych komunikatów. Kierując się postulatem braku stawiania hipotez w perspektywie jakościowej, w toku prowadzenia badań próbowano odpowiedzieć na dwa pytania badawcze: 1) Jakie rodzaje komunikatów wyłaniają się z narracji badanych kobiet?; 2) Jaki jest emocjonalny odbiór doświadczanych mikroagresji?

Współczesne dyskusje na temat bezdzietności i alternatywnych stylów życia toczą się przeważnie w przestrzeni internetowej, głównie w mediach społecznościowych. To tam użytkownicy mogą tworzyć tematyczne grupy, stanowiące miejsce wymiany indywidualnych doświadczeń, a także dzielić się swoimi historiami w oparciu o podobne systemy wartości. Media społecznościowe i grupy dedykowane osobom bezdzietnym z wyboru stały się miejscem, które posłużyło do wyboru grupy badanej. W tym celu posłużono się doborem celowym i metodą kuli śnieżnej polegającą na przejściu od jednego przypadku do kolejnego. Łącznie do badań wytypowano 26 kobiet bezdzietnych z wyboru w wieku 26–47 lat, pozostających w stałych związkach i aktywnych zawodowo. Pod względem deklarowanej bezdzietności 23 kobiety określały się jako „definitywnie bezdzietne”, z czego 2 poddały się zabiegowi dobrowolnej sterylizacji. Pozostałe badane nie wykluczały, że ich decyzja może ulec zmianie na przestrzeni nie krótszej niż 5 lat. Spośród badanych 12 kobiet pozostawało w niesformalizowanym związku partnerskim, a 14 w związkach małżeńskich z czego 5 zawarło ślub cywilny, a 9 ślub kościelny. W większości (23 osoby) badane legitymowały się wykształceniem wyższym, a 3 osoby – średnim. Pod względem miejsca zamieszkania 5 kobiet zamieszkiwało

w miejscowości do 100 tys. mieszk., 8 – w miejscowości do 350 tys. mieszk., a 13 – powyżej 500 tys. mieszk. Badania przeprowadzono za pośrednictwem komunikatorów online, bez udziału osób trzecich. Wywiady zostały nagrane, a następnie poddane transkrypcji, która posłużyła do dalszych analiz. Średni czas wywiadu trwał 45 min.

Typologia komunikatów w odniesieniu do doświadczanych mikroagresji

Przystępując do analizy danych, w pierwszej kolejności ze zgromadzonych wypowiedzi wyłoniono dwie grupy komunikatów: werbalne i niewerbalne. Do komunikatów werbalnych zaliczono wszystkie ekspresje słowne wynikające z wypowiedzi badanych, jak: pytania, komentarze, uwagi, żarty, sugestie, oceny, westchnienia niosące dodatkowy przekaz (np. lekceważący) i reakcje z uwzględnieniem tonu głosu (np. wyrażające oburzenie).

W obszarze komunikatów niewerbalnych znalazły się: mimika twarzy, grymas i wyrazy zdziwienia/zaskoczenia, a nawet złości czy lekceważenia, przewracanie oczami, wymowne milczenie, postawa ciała i zachowania wyrażające dezaprobatę lub niedowierzanie, zaniechania (np. pomijanie w rozmowie), porozumiewanie się pojrzeniem z innymi. Następnie dokonano rozróżnienia komunikatów w odniesieniu do kontekstu, ukrytego przekazu, sposobu, w jaki zostały wyrażone. W ten sposób wytypowano komunikaty cechujące się bezpośrednim, stygmatyzującym charakterem i silnym, emocjonalnym wydzźwiękiem. W 22 wywiadach rozmówczynie mówiły o zadawaniu im pytań o to, „kiedy dziecko?”, niezależnie od kontekstu i często w gronie innych osób. Z kolei 16 kobiet usłyszało obelgi wyrażone wprost w podniesionym tonie, takie jak: „jesteś nienormalna”, „zwariowałaś”, „nagle znalazła się karierowiczka”, „idź z tym do psychiatry”. Osiem z badanych kobiet usłyszało niecenzuralne inwektywy pod swoim adresem. W 19 wywiadach pojawiły się wypowiedzi wskazujące na podniesiony i oburzony ton rozmówców („to ile jeszcze będziesz czekać?”, „jak to nie chcesz mieć dzieci?”, „no chyba nie wiesz, co mówisz”). Komunikaty te nazwano opresyjnymi. Stanowią one pewną mieszankę mikroataków i mikrozniewag. Charakterystyczne są dla nich: bezpośrednie pytania o plany prokreacyjne lub powody braku potomstwa, wyrażanie oczekiwań lub karcenie za brak realizowania rodzicielskiej roli, próby przekonywania i namawiania, etykietowanie, bezpośrednie obrażanie oraz reagowanie.

Drugim rodzajem wyodrębnionych komunikatów były komunikaty, które określono dyscyplinującymi. Są one rodzajem reakcji, które pojawiały się głównie w sytuacjach oponowania na mikroataki czy też próby stawiania granic przez badane. Dyscyplinowanie zostało tutaj ujęte jako forma „przywołania rozmówczyń do porządku” i wpłynięcia na ich decyzję. Przeważnie komunikaty dyscyplinujące

występowały w postaci różnego rodzaju mikrodevaluacji (werbalnych i niewerbalnych), a także postawy argumentowanej troską i dobrymi intencjami. W grupie komunikatów dyscyplinujących znalazły się też reakcje niewerbalne o charakterze umniejszającym, kpiącym, niedowierzającym. Charakterystyczne dla tych komunikatów jest brak obelg i ataków wprost, jednak dla badanych wybrzmiewał lekceważący ton, zawstydzanie, straszenie i złorzeczenie. We wszystkich wywiadach pojawiały się wypowiedzi wskazujące na doświadczenie komunikatów dyscyplinujących. Badane mówiły o spotykaniu się z „przewracaniem oczami”, zdziwieniem i zszokowaniem, dezaprobatą i kpiącym przytakiwaniem sugerującym niedorzeczność. W 12 wywiadach badane, które były mężatkami, doświadczyły komunikatów o charakterze straszenia („będziesz sama”, „zobaczysz na starość”) i złorzeczenia („będziesz żałować”, „i co zrobisz jak facet pójdzie do innej?”). Natomiast badane w wieku 26–32 lat najczęściej mówiły o infantylizacji i dezaprobatie („jeszcze ci się zmieni”, „jeszcze nie dojrzała”).

W toku prowadzenia analiz zaobserwowano typ komunikatów, który nie pasował do reszty. Komunikaty te nie miały *stricte* werbalnego charakteru, bardziej przypominały zaniechania pomijające zachowania skutkujące rozpadem relacji. Dotyczyły one mniejszej grupy wypowiedzi i pojawiły się w 14 wywiadach. Nazywano je komunikatami wykluczającymi, które oscylują wokół mikrozniewag i mikrodevaluacji. Są one bardziej efektem zmian, jakie zachodzą w relacjach po tym, jak członkowie otoczenia, w którym znajdują się badane, podejmują rolę rodzicielską. Mówiąc o tych doświadczeniach, rozmówczynie podkreślały brak zainteresowania kontynuowaniem przyjaźni ze strony koleżanki, która stała się matką, „zerwanie kontaktu”, „rezygnację z rozmów i spotkań”. Czasami badane wskazywały na pojawienie się komunikatów werbalnych sugerujących „ułożenie sobie życia” przez matki lub zaabsorbowanie „prawdziwymi problemami”. Można zatem powiedzieć, że ten typ komunikatów skutkuje dystansem, ochłodzeniem relacji, pogorszeniem ich jakości w tonie umniejszania wartości kobiet bezdzietnych.

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów ustalono, że wszystkie rozmówczynie doświadczyły mikroagresji przeważnie w postaci bezpośrednich pytań, insynuacji, krytycznych uwag czy wrogich komentarzy. Każda z badanych kobiet przynajmniej raz doświadczyła negatywnego stanu psychicznego w związku z mikroagresjami wobec swojej bezdzietności. Najczęściej były to: poczucie zawstyżenia, poczucie przekroczenia granic, poczucie obrażenia, wykluczenia, bycia „dotkniętą” i traktowaną jako osoba gorsza.

W tabeli 1 zaprezentowano szczegółową charakterystykę wymienionych komunikatów, opierając się na materiale badawczym.

Tabela 1. Typologia mikroagresji w odniesieniu do kobiet bezdzietnych z wyboru

Komunikaty opresyjne	Komunikaty dyscyplinujące	Komunikaty wykluczające
<p>Mają charakter bezpośredni i atakujący (pytania/zachowania/gesty). Wyrażają oczekiwania, „przypominają” i narzucają wzorce związane z tradycyjną rolą płciową (tj. rolą matki). Przejawiają się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pytaniami o to „kiedy dziecko” przy różnych okazjach i w obecności osób trzecich, - wyrażaniem w sposób atakujący (podniesiony ton głosu), - wyrażaniem oczekiwań i antycypowaniem („jak będziesz mamą to zobaczysz”), - namawianiem i przekonywaniem, etykietowaniem w kontekście nienormalnego zachowania, - bezpośrednim obrażaniem, - wyrażaniem pretensji i oburzenia oraz postawą protekcjonalną 	<p>Pojawiają się najczęściej w odpowiedzi na reakcję kobiet lub próby stawiania granic. Mają charakter bezpośredni i pośredni (np. przewracanie oczami, kpiące przytakiwanie, wyraz twarzy pokazujący dezaprobatę, lekceważący ton, różne formy zawstydzania)</p> <ul style="list-style-type: none"> - niewerbalne wyrażanie pogardy, - werbalne zastraszanie i złorzeczenie (straszenie samotnością, negatywnymi skutkami decyzji), - często towarzyszą im dobre intencje, u podłoża których stoi usprawiedliwienie własnego zachowania, - mikrodevaluacje, infantylizacja (komunikaty sugerujące brak dojrzałości) 	<p>Pojawiają się częściej w postaci zachowań i sposobów reagowania niż komunikatów werbalnych. Przeważnie są rezultatem rozpadu relacji po tym, jak w gronie znajomych lub członków rodziny badanych ktoś zostaje rodzicem. Przyjmują rodzaj odizolowania się od kobiet bezdzietnych, zmiany dynamiki relacji, zmniejszenia jej intensywności, zwiększenia dystansu lub wycofania. Czasami towarzyszą im komunikaty sugerujące realizowanie ważnego celu i postawę wyższościową (np. „teraz mam prawdziwe życie, nie to co ty”)</p>

Źródło: badania własne.

Warto podkreślić, że we wszystkich przeprowadzonych rozmowach pojawiały się odniesienia do komunikatów opresyjnych i dyscyplinujących. Wskazuje to na współwystępowanie różnych mikroagresji w zależności od kontekstu i rodzaju relacji. W dalszej części przedstawiono omawianą typologię w odniesieniu do wybranych wypowiedzi, które uznano za najbardziej charakterystyczne dla danej grupy komunikatów.

Komunikaty opresyjne

W zakresie komunikatów opresyjnych najczęściej padającym pytaniem wskazywanym przez badane było pytanie o to, „kiedy dziecko”, „kiedy ciąża” lub „dla czego jeszcze nie masz dzieci/nie jesteś w ciąży”. Badane zwracały uwagę na intensywność tego typu komunikatów, zwłaszcza tuż przed lub po ukończeniu 30. roku życia, a także na ich bezpośredniość i stygmatyzujący charakter:

O to, „kiedy dziecko?” bezpardonowo wypytywano mnie jeszcze przed ślubem, ale zaraz po, jak wróciliśmy z zagranicy, a ja dostałam dobrą pracę i znowu usłyszałam „co słyhać?”, a potem, gdy... nawet nie zdążyłam odpowiedzieć, „kiedy dziecko”, to poczułam się, jakby to było moje drugie imię... kiedy dziecko? Kiedy dziecko? Daliby sobie spokój (Kobieta 33 l.)

Tak w wieku... 24 do 28 lat o to kiedy dziecko pytano mnie non stop... to był non stop walcowany temat, a po 30-tce to samo ciśnienie pojawiło się od mojej matki. Natomiast, jak zaczęłam otwarcie mówić, że nie chcę mieć dzieci i wyrażałam swoją opinię spotykałam się z prześmiewczymi reakcjami, ironicznymi uśmieszkami, czasem agresją i krytyką. Ktoś mi powiedział, że moja decyzja jest zła i jak ja mogę tak w ogóle mówić... i to było z wyrzutem takim (Kobieta 40 l.)

Jakby to powiedzieć... to takie największe zaciekawienie ludzi moimi narządami rodzynymi, że tak to ujmę było do roku małżeństwa. To znaczy rok po ślubie to było po prostu apogeum zarówno od strony rodziny, jak osób obcych, które po prostu nie bały się mnie zaciepić na ulicy i powiedzieć: „Kasia, a ty to kiedy będziesz w ciąży” (Kobieta 34 l.)

W trakcie prowadzenia rozmów w relacjach badanych dostrzega się doświadczanie wrogich postaw, nieprzychylnych komentarzy oraz oceniania. Warto podkreślić, że w narracjach niektórych rozmówczyń padały słowa o emocjonalnym i negatywnym wydzwięku, jak: „maltretowanie o dziecko”, „byciem tępioną”, otrzymywanie „niebezpośrednich policzków w twarz” czy oskarżenia o nienormalność:

Usłyszałam, że to jest nienormalne..., że nienormalne jest to żeby kobieta nie chciała dzieci, i że powinnam iść na terapię..., że to się leczy (Kobieta 30 l.)

Ja się spotykałam z werbalnym atakiem, gdy mówiłam, że jestem osobą, która na przykład nie ma dzieci i ich nie lubi. To były wręcz czasami chamskie komentarze..., kiedy wyraziłam swoją opinię w miejscu pracy, gdzie było bardzo dużo kobiet to one wręcz zaczęły mnie tępić, najbardziej tym, że jestem nienormalna, że to, co mówię jest chore (Kobieta 44 l.)

Doświadczenia rozmówczyń wydają się zgodne z badaniami przedstawionymi w literaturze. Według K. Park (2002) brak akceptacji dla bezdzietności nie dotyczy samego faktu nieposiadania dzieci, ale tego, że kobiety nie chcą ich mieć. Otwarte przyznanie się do świadomej bezdzietności może narażać kobiety na zdecydowane i ofensywne reakcje ze strony otoczenia. Mikroataki, których doświadczyły badane, stanowią element piętnowania i mogą przybierać formę

agresywnych zachowań w zależności od tego, jak bardzo posiadanie dzieci jest cennie w hierarchii wartości rozmówców (Sue, Spanierman 2021; Williams 2021). W 20 na 26 przeprowadzonych wywiadów rozmówczynie podkreślały odczuwanie dyskomfortu psychicznego związanego z pytaniem o plany prokreacyjne. Badane podkreślały poczucie naruszenia granic, złości i irytacji, a dla 11 kobiet powtarzające się komunikaty opresyjne stanowiły źródło stresu i napięcia przed spotkaniami towarzyskimi i rodzinnymi:

Czuję się obserwowana, osaczona no i jakby to powiedzieć... czuję jakbym miała spełnić obowiązek społeczny. Czuję taką presję zarówno od strony rodziny ze strony męża, gdzie co jakiś czas padają pytania „kiedy doczekamy się wnusia”... czuliśmy się razem z mężem już w pewnym momencie sfrustrowani i wkurzeni, że pewnego razu mój mąż wstał i powiedział: „jak jeszcze raz padnie ten temat to wychodzimy i więcej tu nie przyjdziemy” (Kobieta 35 l.)

Na poziomie osobistym to jest bardzo trudne bo trzeba się jakby z bezdzietności tłumaczyć. Czuję się mniejszością wytykaną palcem... mam trochę poczucia krzywdy, ale też złości. Mam też poczucie takiego zmęczenia tym tematem typu: boże, ile ja się jeszcze będę musiała tłumaczyć? Jest to nużące i niekomfortowe (Kobieta 34 l.)

Przywołany opis komunikatów opresyjnych cechuje duży wydźwięk emocjonalny, a także poczucie doświadczania presji i oczekiwań społecznych związanych z macierzyństwem. Doświadczenia te przypominają tzw. moralne oburzenie, które cechuje dezaprobatą, złość, wzburzenie, a nawet pogarda ze strony osób nieakceptujących dobrowolnej bezdzietności (Ashburn-Nardo 2017). Ponadto rozmówczynie przyznają, że ich decyzja spotyka się z ostracyzmem społecznym i negatywnymi ocenami.

Komunikaty dyscyplinujące

Komunikaty dyscyplinujące są bardziej subtelne, ponieważ poza słowami obejmują mowę niewerbalną, jak spojrzenia, mimikę twarzy albo reagowanie ciszą. Dyscyplinowanie badanych opierało się również na stosowaniu metafory „zegara biologicznego” czy „szklanki wody”. Rozmówczynie powtarzały, że powyższe stwierdzenia niczym truizm słyszały często od członków rodziny, krewnych, współpracowników czy osób zupełnie obcych:

Jak mówię, że nie spieszy mi się z dziećmi to najczęściej słyszę: „kto ci poda szklankę wody?”, „dzieci trzeba mieć” albo „będziesz sama”. I to ostatnie jest tak powiedziane jakby było złorzeczeniem, bardzo mocny ton, wręcz ze złością to było powiedziane (Kobieta 30 l.)

Mam dużo starsze rodzeństwo i oni mają trójkę dzieci. Jak u nich jestem i pada jakiś przytyk, że ja też kiedyś będę miała swoje, a ja mówię, że nie, to albo jest grobowa cisza albo patrzą kpiąco, spoglądają na siebie, a potem „jeszcze ci się zmieni” (Kobieta 28 l.)

Infantylicyzacja związana jest z kwestionowaniem świadomej decyzji i zarzucaniem braku dojrzałości, co w badaniach Ryndzinek (2024) zostało zaliczone do komunikatów zawstydzających. W niniejszej typologii ten sposób zawstydzania badanych został ujęty jako środek dyscyplinujący, który ma przypominać o wypełnieniu narzuconej normy. Dla wielu rozmówczyń dyscyplinowanie przebiegało w sposób zakamuflowany, niewyraźny wprost, w postaci pośrednich komunikatów, aluzji lub spojrzeń:

[...] co jakiś czas jak przyjeżdżamy do dziadków męża to jestem strofowana wzrokiem i słyszę „no nic się nie zmieniłaś”. Na początku nie bardzo wiedziałam o co chodzi, ale potem zorientowałam się, że chodziło o to, że brzuch mi nie urósł (Kobieta 29 l.)

Ponadto badane spotykały się z argumentem troski i dobrych intencji zwłaszcza w sytuacjach, w których próbowały reagować na określone zachowania. Jak wykazano w części teoretycznej, dobre intencje są istotnym elementem mikroagresji. Zdaniem niektórych badaczy (Okimoto, Brescoll 2010; Ashburn-Nardo 2017) za dobrymi intencjami mogą stać poglądy konserwatywne. Osoby bezdzietne traktowane są jako te, które kwestionują podstawowe wartości, dlatego też mogą spotkać się z pouczeniem usprawiedliwianym dobrymi zamiarami. Z przytoczonych narracji wynika, że badane odnosiły wrażenie bycia niezrozumianą i nie czuły się traktowane jak osoby dorosłe:

Co jakiś czas pojawiają się uprzejmo-złośliwe komentarze rzucone w locie... niby niewinne..., ja wiem, że z troski, i że u nich to normalne [u krewnych]. Ja nie będę tych ludzi wychowywać, ale gdybym bardzo chciała to podniosłabym rękę i powiedziała, że te komentarze są bardzo krzywdzące (Kobieta 35 l.)

Jak próbowałam protestować i powiedziałam, że mam dosyć planowania mojej ciąży, to zalała mnie fala moralizujących tekstów... żebym spojrzała na to z innej perspektywy, że to są dobre intencje, że ciocia się po prostu bardzo cieszy i tak dobrze mi życzy, żebym to ja była wyrozumiała (Kobieta 33 l.)

Umnieszający charakter komunikatów dyscyplinujących (mikrodewaluacje) przejawiał się również w postaci lekceważących reakcji lub infantylicyzacji, w których badane czuły jakby zarzucano im brak dojrzałości i rozsądku:

Jestem zapracowanym człowiekiem, jak czasem mówię, że jestem zmęczona, dużo pracuję, muszę odpocząć to się zaczyna... przewracanie oczami od osób, które mają dzieci, jakieś takie politowanie nade mną na zasadzie – co ja mogę wiedzieć o zmęczeniu skoro nie mam dziecka? (Kobieta 38 l.)

Co wy wiecie o życiu? To mi dźwięczy w uszach do dziś... to było pokazanie, że nie rozmawia się z dorosłym na równi, to było powiedziane w poniżającym tonie, dlatego ja też zareagowałam: sorry, mam prawie 40 lat i już chyba wiem czego chcę (Kobieta 39 l.)

Warto podkreślić, że w 17 rozmowach badane wskazywały infantyлизację i devaluowanie jako komunikaty szczególnie bolesne, w których odmawia się im dojrzałości i prawa do decydowania w kwestii bezdzietności. W literaturze długo-trwałe doświadczenie mikroagresji wobec grup marginalizowanych jest szeroko opisywane. Tacy badacze jak M.A. Cherry i M.A. Wilcox (2021) czy E.E. Auguste i in. (2021) podkreślają rolę stresu interpersonalnego, który jest wynikiem stałego narażenia na mikroagresję, a w szczególności mikrodevaluację. Do skutków omawianego stresu zaliczają się m.in.: obniżenie nastroju, poczucie braku znaczenia i bezwartościowości, poczucie bycia wykluczonym czy doświadczenie silnych, negatywnych uczuć (Auguste, Cruise, Jimenez 2021). Niewykluczone, że mikroagresje mogą wywoływać podobne skutki w grupie kobiet bezdzietnych.

Komunikaty wykluczające

Ostatnim rodzajem z wytypowanych komunikatów były wykluczenia. Rozmówczynie opisywały je w kontekście rozpadu czy też zdystansowania w relacjach z osobami, które podjęły role rodzicielskie:

Gdy ktoś z mojego otoczenia, znajomi albo przyjaciółki zostały matkami, przyjaźnie się kończyły. Po prostu, brak kontaktu jakoś tak wyszedł..., chociaż ja gdzieś zostałam odepchnięta na bok (Kobieta 37 l.)

Trochę mi szkoda, jak koleżanki zaszły w ciążę to mam wrażenie, że nawet ze mną nie poruszały tematu dzieci, mają swój świat, swoje sprawy i te relacje zaniknęły (Kobieta 33 l.)

W narracjach niektórych kobiet pojawiały się również wątki o werbalnych komunikatach wykluczających i byciu pomijanym, np. w dyskusji czy spotkaniach towarzyskich:

Moja najlepsza koleżanka urodziła dziecko, chciałam się z nią umówić na kawę jak zawsze, napisała mi że nie, bo ona to już teraz ma prawdziwe życie. To moje życie jest na niby? (Kobieta 34 l.)

Przestałam być zapraszana już na baby shower, bo ja nie mam dzieci, nie chcę mieć, nie lubię. Potem już żadnego zaproszenia nie dostałam, a nic tak naprawdę między nami [przyjaciółką] się nie wydarzyło (Kobieta 41 l.)

Ważnym czynnikiem wydaje się przyznanie przez niektóre badane do świadomego wycofywania się z relacji po narodzinach dziecka w gronie przyjaciół. Niektóre kobiety otwarcie mówiły, że zmiana sytuacji wpłynęła na zmniejszenie ich zaangażowania w relację:

[...] po prostu ja nie mam o czym z nimi rozmawiać... tematy dzieci, kupek, nieprzespanych nocy, ząbkowania... to nie jest temat, o którym ja chcę rozmawiać i ja cokolwiek wiem. Przez to nam się te relacje rozpadły (Kobieta 33 l.)

Komunikaty wykluczające mają charakter pomijania i związane są z przypisywaniem niższości, co jest charakterystyczne dla mikroagresji, ale także dla SAE. Wykluczenie z relacji niesie za sobą ukryty przekaz: „nie pasujesz”, często pozostawiając osobę zdezorientowaną i z poczuciem niezrozumienia (Jana, Baran 2023). Wydaje się, że badane rozumiały te ukryte przekazy, mając poczucie odosobnienia. Przedstawione typy komunikatów stanowią wynik pewnej wspólnoty doświadczeń badanych kobiet. Stygmatyzacja, umniejszanie, nachalność pytań i zawstydzanie pojawiały się często w wypowiedziach bez względu na wiek czy staż małżeństwa. Ponadto, dla doświadczeń badanych charakterystyczny jest silny wydzwięk emocjonalny, poczucie wykluczenia i naruszania granic intymności.

Konkluzja i uwagi końcowe

Zaprezentowane wyniki badań pozwalają na sformułowanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze. Sposób, w jaki artykułowano komunikaty wobec kobiet świadomie bezdzielnym charakterystyczny jest dla koncepcji mikroagresji, która opiera się na narzucaniu tradycyjnych ról płciowych, a tym samym „nadaje tożsamość”, nie uwzględniając indywidualnych wyborów. W odniesieniu do dobrowolnej bezdzielnosti wyłoniono trzy typy komunikatów: opresyjne (bezpośrednie, właściwe dla mikroataków i mikrozniewag), dyscyplinujące (pośrednie, zawierające mikrodevaluacje) oraz wykluczające (pośrednie, obejmujące mikrodevaluacje i mikrozniewagi). Komunikaty te obejmują zakres gestów, słów i zachowań składających się na interpersonalne wymiany odczytywane przez badane

w kategoriach dyskomfortu, dewaluacji, a także presji społecznej. Zaprezentowana typologia, wypływająca z narracji badanych, zawiera w sobie większość charakterystyk zbieżnych z przytoczoną koncepcją mikroagresji. Elementy składające się na powyższą typologię znajdują również odzwierciedlenie w badaniach.

Komunikaty opresyjne zawierały w sobie stygmatyzację, zachowania piętnujące i tzw. „moralne oburzenie” wyrażające się m.in. dezaprobatą czy złością ze strony sprawców (Ashburn-Nardo 2017). Prawdopodobnie bierze się to z wrogich postaw wobec kobiet bezdzietnych i traktowania ich przez niektóre grupy osób jako istoty moralnie gorsze (Ekelund, Ask 2021). Na komunikaty dyscyplinujące składały się m.in. straszenie samotnością, zawstydzanie i zarzucanie braku dojrzałości. Jak wynika z niektórych badań (Ruszkiewicz 2020; Ryndzionek 2024), u podłoża zawstydzania kobiet stoi silne przekonanie o braku spełnienia psychicznego w przypadku zrezygnowania z roli matki. Warto zaznaczyć, że choć w badaniach opierano się na typologii mikroagresji D.W. Sue, komunikaty wykluczające zawierały cechy charakterystyczne dla SAE. Subtelne akty wykluczenia poprzez pomijanie czy wycofanie z relacji informują o nieadekwatności osoby wykluczanej (Jana, Baran 2023). Tym samym zauważa się potrzebę prowadzenia dalszych badań nad zjawiskiem bezdzietności w odniesieniu do różnych koncepcji mikroagresji.

Drugie z postawionych pytań odnosiło się do emocjonalnego odbioru doświadczanych mikroagresji. Należy podkreślić, że w każdym z przeprowadzonych wywiadów pojawiały się deklaracje o odczuwaniu złości i napięcia emocjonalnego spowodowanego interakcją z osobami stosującymi mikroagresję. Wydaje się jednak, że najbardziej dotkliwe komunikaty dotyczyły mikrodevaluacji przejawiających różne formy umniejszania i wykluczenia z powodu odmowy realizowania roli rodzicielskiej. W 17 wywiadach badane wskazały, że najtrudniejszym doświadczeniem jest ocenianie ich w kategoriach braku i odmawianie dojrzałości oraz zdolności do podejmowania decyzji. Warto podkreślić zbieżność wyników z innymi badaniami nad mikroagresjami płciowymi. Zdaniem J.Y. Kim i A. Meiser (2022) doświadczanie unieważnień i lekceważenia w stosunku do kobiet jest jednym z najczęściej występujących form dyskryminowania. Co więcej, mikroagresje płciowe mają charakter silnie tożsamościowy i najbardziej uwidoczniają się w mikrounieważnieniach oraz poprzez informacje kontekstowe przekazywane (świadomie lub nie) drugiej osobie (Kim, Meiser 2022). Przyczyniają się także do obniżenia nastroju i pogorszenia samopoczucia, obniżenia samooceny, a w perspektywie długoterminowej mogą wywołać epizod depresyjny (Sue, Spanierman 2021).

Dotkliwość komunikatów tożsamościowych oraz mikrodevaluacji wyłaniająca się z narracji badanych nasuwa pewne spostrzeżenie. Być może rdzeń tzw. bezdzietności z wyboru przebiega wokół przemian społeczno-kulturowej tożsamości kobiet, które nie chcą być wartościowane miarą swojej prokreacyjnej przydatności, ale samodzielnie pragną partycypować w życiu społecznym, budując własne

fundamenty definiowania siebie. Zarówno ten wątek, jak i kwestia potencjalnego oddziaływania mikroagresji i presji prokreacyjnej na zdrowie psychiczne wymaga rozszerzenia metod badawczych i dalszych analiz.

Bibliografia

- Ashburn-Nardo L. (2017), *Parenthood as a moral imperative? Moral outrage and the stigmatization of voluntarily childfree women and men*, „Sex Roles”, vol. 76, s. 393–401.
- Auguste E., Cruise K.R., Jimenez M.C. (2021), *The effects of microaggressions on depression in young adults of color: Investigating the impact of traumatic event exposures and trauma reactions*, „Journal of Traumatic Stress”, vol. 34, s. 985–994.
- Broda E. (2019), *Szczerze o życiu bez dzieci*, Pascal, Bielsko-Biała.
- Butler J. (2007), *Akty performatywne a konstrukcja płci kulturowej. Szkic z zakresu fenomenologii i teorii feminizmu*, [w:] M. Dąbrowski, R. Pruszczyński (red.), *Lektury inności. Antologia*, Elipsa, Warszawa.
- Cherry A.M., Wilcox M.M. (2021), *Sexist microaggressions: Traumatic stressors mediated by self compassion*, „The Counseling Psychologist”, vol. 49(1), s. 106–137.
- Ciesielski P. (2022), *Predyktory decyzji prokreacyjnej oraz powody dobrowolnej bezdzietności (referat)*, XXX Ogólnopolska Konferencja Psychologii Rozwojowej, Gdańsk.
- Davis P. (1989), *Law as microaggression*, „Yale Law Journal”, no. 98, s. 1559–1577.
- Ekelund M., Ask K. (2021), *Stigmatization of voluntarily childfree women and men in the UK*, „Social Psychology”, vol. 52(5), s. 275–286.
- Gromkowska-Melosik A. (2005), *Wprowadzenie*, [w:] C.M. Renzetti, D. Curran, *Kobiety, mężczyźni i społeczeństwo*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- GUS (2025), *Sytuacja społeczno-demograficzna kraju*, <https://ssgk.stat.gov.pl/Ludnosc.html> (dostęp: 30.01.2026).
- Jawor A. (2016), *Kobieta w rodzinie ponowoczesnej na przykładzie Polek*, „Roczniki Kulturoznawcze”, t. 7(2), s. 43–64.
- Kim Y.J., Meiser A. (2023), *Microaggressions, interrupted: The experience and effect of gender microaggressions for women in STEM*, „Journal of Business Ethics”, vol. 185, s. 513–531.
- Krause E. (2020), *Współczesna kobieta w kontekście macierzyństwa i roli matki*, „Wychowanie w Rodzinie”, t. XXII, s. 31–56.
- Kwak A. (2019), *Wychodzenie kobiety z cienia jednej roli – zmiany i ograniczenia*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica”, nr 69, s. 5–20.
- Łaciak B. (2020), *Polska bezdzietność z wyboru – medialny dyskurs na początku XXI wieku*, [w:] M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Wideł (red.), *Obrazy*

- życia rodzinnego i intymności*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- McCormack K., Graham M. (2024), „*Women should just be wome*”: *Behind the words, terms, and labels of Australian women without children*, „*Women Studies International Forum*”, vol. 105, s. 1–9.
- Moore H.L. (2006), *Płeć kulturowa i status – wyjaśnienie sytuacji kobiet*, [w:] M. Kempny, E. Nowicka (red.), *Badanie kultury. Elementy teorii antropologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Nadal K.L. (2018), *Microaggressions and Traumatic Stress: Theory, Research, and Clinical Treatment*, American Psychological Association, Washington.
- O’Farell G., Lee T.R. (2023), *What We Know about Microaggression But We Were Afraid to Ask*, The IABPAD Conference Proceedings Honolulu, Hawaii.
- Okimoto T., Brescol V.L. (2010), *The price of power: Power seeking and backlash against female politicians*, „*Personality and Social Psychology Bulletin*”, vol. 36(7), s. 923–936.
- Omyłka-Rudzka M. (2023), *Postawy prokreacyjne kobiet*, CBOS, Warszawa.
- Omyłka-Rudzka M. (2025), *Pokolenie Z i Y o rodzicielstwie*, CBOS, Warszawa.
- Park K. (2002), *Stigma management among the voluntarily childless*, „*Sociological Perspectives*”, vol. 45(1), s. 21–45.
- Rick M.J., Meisenbach R.J. (2016), *The stigma of voluntarily childfree*, [w:] E. Hatfield Fish (red.), *Communication and the Work-Life Balancing Act: Intersections across Identities, Genders, and Cultures*, Lexington Books, Maryland, s. 206–221.
- Ruszkiewicz D.A. (2020), *Kobieta matka vs. kobieta – nie matka*, „*Family Forum*”, nr 10, s. 159–178.
- Ryndzionek M. (2024), *Karierowiczka i egoistka: opór polskich „bezkidek” wobec presji społecznej posiadania dzieci. Analiza przekazów na platformie TikTok*, „*Kultura i Edukacja*”, t. 1(143), s. 189–205.
- Solórzano D., Ceja M., Yosso T. (2000), *Critical race theory, racial microaggressions, and campus racial climate. The experiences of African American college students*, „*Journal of Negro Education*”, vol. 69(1/2), s. 60–73.
- Spanierman L.B., Clark D.A., Kim Y. (2021), *Reviewing racial microaggressions research: Documenting targets’ experiences, harmful sequelae, and resistance strategies*, „*Perspectives on Psychological Science*”, vol. 16(5), s. 1037–1059.
- Sue D.W. (2010), *Microaggressions and Marginality: Manifestation, Dynamics, and Impact*, John Wiley & Sons, New Jersey.
- Sue D.W., Spanierman L. (2021), *Microaggressions in Everyday Life*, John Wiley & Sons, New Jersey.
- Williams T.M. (2020), *Microaggressions: Clarification, evidence, and impact*, „*Perspectives on Psychological Science*”, vol. 15(1), s. 3–26.
- Williams T.M. (2021), *Microaggressions are a form of aggression*, „*Behaviour Therapy*”, vol. 52(3), s. 709–719.