Powiedz sobie: STOP. Masz tylko jedno życie!

Czy zdarzyło wam się kiedykolwiek, że wasze życie momentalnie obróciło się o 180 stopni, a wszystkie wasze dotychczasowe plany i marzenia zmieniły się w jednej chwili? Że wszystkie priorytety nagle zamieniły się miejscami, a wszystko, co wydawało wam się ważne, nagle ważne nie jest? Że codziennie spieszyliście się do pracy, uczestnicząc w dzikiej gonitwie za karierą, za pieniędzmi, za Bóg wie czym, a tymczasem wasze zdrowie powiedziało wam: Stop. Zatrzymaj się. Masz tylko jedno życie! To właśnie jest moja historia.

Ja, kobieta, żona, matka, blogerka, tłumaczka, nauczycielka, pracownik korporacji, zagubiłam się. Mój organizm jasno i wyraźnie dał mi do zrozumienia, że nie daje już rady, że to dla niego za dużo, że moja rodzina, mój mąż, moje dziecko, moi

rodzice, potrzebują mnie zdrowej. Że pogoń nie ma sensu, bo ważny jest spokój, moja radość życia, mój czas dla siebie i dla najbliższych, bo liczy się tu i teraz.

Nie umiem żyć powoli. Mieszkam w szybkim mieście, gdzie sprawy załatwia się szybko, gdzie tempo życia jest szybkie i stresujące, gdzie nie pamięta się o tym, żeby czasem się zatrzymać i zastanowić nad tym, co najważniejsze. Aż w końcu ktoś nie zrobi tego za nas. Żyjemy w czasach, które pozwalają na zadumę tylko w chwilach, kiedy wydarza się jakaś tragedia. Które pozwalają na wolniejsze tempo tylko wtedy, kiedy zmuszeni jesteśmy zrezygnować z tego, co nam je narzuca.

Tegoroczna jesień jest dla mnie trudna. Kiedyś opowiem o tym więcej, ale na razie mam za sobą wrzesień, który dał mi bardzo dużo do myślenia. Zatrzymałam się. Spojrzałam na siebie z góry, z boku. I wiem jedno: nie pozwolę, żeby ktoś inny planował za mnie moje własne życie. Nie pozwolę, żeby ktokolwiek narzucał mi co mam robić i jak mam robić. Nie pozwolę, żeby zabójcze tempo wyssało ze mnie radość i pewność siebie. Chcę, żeby role, które pełnię w życiu: kobiety, żony i matki, były pełnowartościowe, wnosiły coś więcej, dawały mi satysfakcję i spokój.

Rok temu, na trzydzieste urodziny, założyłam sobie plan, który zawierał bardzo konkretne cele. Nie wszystkie je spełniłam, ale mam jeszcze dużo czasu. Miesiąc temu skończyłam 31 lat i tym razem wiem jedno: to idealny moment, na podsumowania czego w życiu chcę, a czego nie chcę.

Chcę ludzi.

Chcę w moim życiu dobrych, mądrych, życzliwych ludzi, którzy dadzą mi siłę i motywację. Którzy dadzą mi miłość i przyjaźń, dobre słowo kiedy trzeba i kubeł zimnej wody na głowę, kiedy tego potrzebuję. Wartościowych ludzi. Wiem, że nie będzie ich wiele, ale życie nauczyło mnie, że nie ilość się liczy w tym przypadku. Przez te 31 lat odsiałam już w życiu wiele osób, które nazywałam przyjaciółmi. Osób, dla których byłam kozłem

ofiarnym, które wiedziały lepiej ode mnie, co jest dla mnie dobre, które miały interes w tym, żeby się ze mną przyjaźnić lub po prostu wykorzystywały mnie do swoich celów. Nie chcę takiej negatywnej energii, już najwyższa pora ją od siebie odepchnąć, odciąć się od ludzi, z którymi znajomość jest albo jednostronna, albo płytka. Zbyt wiele kosztuje mnie to nerwów i czasu, który mogłabym spożytkować na pozytywy, na pójście dobrą ścieżką.

Chcę spokoju.

Spokój to ostatnio słowo – klucz w moim życiu. Zdałam sobie sprawę jak mało go miałam i jak cholernie go potrzebuję. Nie robię tego, czego nie muszę zrobić. Poświęcam siebie i swój czas na to, co jest dla mnie naprawdę ważne. Chodzę z dzieckiem na spacery, celebruję nasze małe chwile i zwycięstwa, cieszę się z tego, jak pięknie mój synek się rozwija, jakie robi postępy, jak ładnie już do mnie mówi, sam je, układa puzzle. To te wszystkie małe rzeczy są teraz fundamentem mojego spokoju. To ten spokój jest fundamentem mnie i mojego życia – teraz to wiem. I robię postępy. Uczę się cierpliwości. Uczę się spokojnej relacji mama – dziecko i żona – mąż. Uczę się rozmawiać. To może wydawać się dziwne i śmieszne, bo być może powinnam to wszystko wiedzieć już wcześniej, a jednak ta wiedza spłynęła na mnie dopiero teraz.

Chcę być panią samej siebie.

W pewnym momencie zorientowałam się, że straciłam kontrolę nad sobą i nad swoim życiem. Moje wybory i decyzje podryfowały w kierunku, z którego przestałam być zadowolona. Moje priorytety zamieniły się miejscami. A przecież to nie tak miało być. To nie po to byłam odważna, żeby potem tego żałować. To nie dlatego rzucałam się na głęboką wodę, żeby potem tonąć. Muszę być silna i szczera wobec samej siebie. Jeżeli coś mi nie wyszło, jeżeli coś koncertowo spieprzyłam, to muszę to przyznać. Muszę na głos powiedzieć, że złapałam zbyt wiele srok za jeden ogon, a teraz czas zrezygnować z tego, co zbędne, a wziąć się za to, co ma sens. Zdaję sobie sprawę, że

to ogólniki i mało znaczące hasła, ale obiecuję, że z czasem wszystko wyjaśnię. Póki co, mogę powiedzieć jedno: podjęłam decyzję, że już nikt nigdy nie będzie mi narzucać co mam robić i jak mam się zachowywać. I to jest bardzo dobra decyzja.

Chcę być zdrowa.

To takie oczywiste. Takie trywialne. Każdy człowiek tego chce. Ale matka chce tego bardziej niż wszyscy inni ludzie na tej ziemi, bo ma dla kogo żyć, i to żyć bardzo długo. W dobrym zdrowiu – fizycznym i psychicznym. W pogoni za nie wiadomo czym straciłam poczucie czasu, zaniedbałam badania i zapomniałam o sobie. Teraz to nadrabiam. Sprawdzam stan mojego zdrowia, robię niezbędne badania, chodzę na kontrole, stosuję się do zaleceń lekarzy. Dotarło do mnie, że mam tylko jedno życie i jeżeli je zaniedbam, nikt mi go nie zwróci. Znowu – śmieszne i oczywiste. Ale niestety większość z nas o tym zapomina. Wierzcie mi: nie warto.

Nie chcę stresu.

Stres mnie zjada i wpływa na wszystkie płaszczyzny mojego życia, na moją codzienność i moje funkcjonowanie. Sprawia, że boli mnie brzuch, że nie mogę spać, że kłócę się o byle głupotę. Nie zdaję sobie z tego sprawy, ale stres niszczy mnie od środka i wpływa destrukcyjnie na wszystko, co dla mnie cenne. Długo tego nie wiedziałam. Długo śmiałam się z tych, którzy mówili mi, że coś jest nie tak, że się zmieniłam. A to nie ja się zmieniłam, to zmienił mnie stres. Przerażający demon naszych czasów. To on jest skutkiem pogoni za pieniędzmi, za coraz lepszą pracą, skutkiem zapominania o sobie, o swojej rodzinie, o odpowiednim tempie życia. O wolnym tempie życia, które jako jedyne gwarantuje nam brak stresu. Nie mogę pozwolić, żeby to wszystko zjadło mnie od środka. Dzisiaj wiem, że to ja sama sobie mogę regulować poziom stresu. A jeżeli faktycznie tak jest. to świadomie wybieram jego brak. I bardzo mi z tym dobrze.

Nie chcę smutku.

Depresja matki to nie tylko depresja poporodowa. To także smutek związany z tym, że bardzo wiele czasu musi ona spędzić oderwana od dziecka, rezygnując z tego wspólnego czasu, poświęcając tę jedyną na świecie relację na rzecz innych, dużo mniej ważnych pierdół. To rozerwanie jest źródłem tym większego smutku, im starsze jest dziecko i im większą przyjemność sprawia obcowanie z nim, zabawa, obserwacja jego kolejnych etapów rozwojowych. Nie chcę smutku, który wypływa z gigantycznego poświecenia, jakim jest rezygnacja z pięknych chwil z moim dzieckiem. Nie chcę smutku, który jest skutkiem oddalania się mojego dziecka ode mnie tylko dlatego, że mamusi nie ma w domu. Zamiast tego chcę czerpać radość z naszego wspólnego czasu, z naszych rozmów i naszych zabaw. Smutek zabiera mi życie. A tych pięknych chwil już nigdy nikt mi nie zabierze.

Czy zdarzyło wam się kiedykolwiek, że wasze życie momentalnie obróciło się o 180 stopni, a wszystkie wasze dotychczasowe plany i marzenia zmieniły się w jednej chwili? Zastanówcie się nad tym bardzo poważnie. Pomyślcie, co dla was i dla waszych dzieci jest tak naprawdę najważniejsze. Nie gońcie. Nie denerwujcie się. Nie płaczcie. Ja już to wszystko zrobiłam za was. Popatrzcie na mnie: stoi przed wami szczęśliwa, świadoma swojej wartości kobieta. Matka. Posłuchajcie mnie i zatrzymajcie się. Macie tylko jedno życie.