

Okaż miłość. Pokaż ciało!



Kiedyś byłam piękna. Szczupła. Smukła. Miałam płaski brzuch, gładkie uda, jędrny biust. Która z nas, matek, tak nie myśli? Która z nas nie patrzy z lekką nutką zazdrości na nastolatki i bezdzietne dwudziestolatki, które na plaży z dumą prężą się z bikini wyczekując przy brzegu na przystojnych ratowników? Która z nas idąc za taką gibką i młodą niunią w szortach krótszych niż ustawa przewiduje nie ma przed oczami swoich własnych wyborów zakupowych, które sprawiły, że stolik z szortami ominęła szerokim łukiem na rzecz z roku na rok coraz dłuższych spodenek, coraz dłuższych spódnic, pareo, namiotów i innych elementów, które coraz mocniej zakrywają jej kobiecość?

Kiedyś ważyłam ponad 10 kg mniej niż dzisiaj. To były czasy, kiedy miałam 18 lat, zdawałam maturę i uważałam, że świat należy do mnie. I należał. Jeździłam, gdzie chciałam, robiłam,

co chciałam, nikogo nie słuchałam, ale też powoli sobie dojrzywałam. Dziś jestem 12 lat starsza, bogatsza w doświadczenia, ale widzę też jak przez ten czas zmieniło się moje ciało. Mój Boże, ile bym dała, żeby znów być tamtą nastolatką bez grama tłuszczu! Ale jest jedna rzecz, której bym za to za nic w świecie nie oddała: moje dziecko.

To jest trudny proces.

To jest długotrwały proces. To jest w końcu proces, który wymaga od nas, matek, dużego wysiłku i poświęcenia. Ale jeżeli nie zaakceptujemy, jeżeli nie pokochamy naszych ciał, tych ciał po ciąży, po porodzie, po cesarce, z rozstępami, cellulitem i całym tym inwentarzem, który ciąża, poród i połóg dały nam w gratisie, będzie nam niezwykle ciężko. Będzie nam ciężko założyć kostium i wyjść na plażę, będzie nam ciężko pójść na basen, będzie nam ciężko dobrze się bawić i zapomnieć o naszych kompleksach. A warto o nich zapomnieć i mieć je w głębokim poważaniu! Warto nie dla siebie, tylko dla naszych bliskich. Dla męża, który, wierzcie mi na słowo, nie chce ich widzieć i ich nie widzi. Dla dziecka, dla którego radosna i aktywna mama jest o niebo lepsza niż ta siedząca w kącie, zasłonięta milionem warstw, zawstydzona kobieta. Dla wspomnień.

Nie jestem fit i nie zawsze żywię się zdrowo.

Nie znoszę biegania i aerobiku, w lepszych okresach zdarza mi się chodzić na basen i pilates, ewentualnie odstawić cukier i białe pieczywo, które jednak kocham miłością ogromną i nie umiem długo ich sobie odmawiać. Jestem daleka od ideału, nie żyję w tak modnym ostatnimi czasy rytmie slow. Ale lubię siebie i swoje życie, i uczę się akceptować i lubić swoje ciało.

To jest proces.

Proces godzenia się i kłócenia z samą sobą. To jest płacz, kiedy siadam i widzę, że z przodu wypływa mi trochę brzucha, a

z boku wypływa mi trochę czego innego. To nie jest atrakcyjne i zdaję sobie z tego sprawę, ale tak długo, jak długo będę się nad sobą użalać, nie będę szczęśliwa, a moje otoczenie będzie to odczuwać.

Najpiękniejszym momentem tegorocznych wakacji był moment, kiedy wstałam z ręcznika, zdjęłam koszulkę, zostałam w samym kostiumie i zaczęłam się po prostu bawić z moim dzieckiem nie patrząc na ludzi dookoła i nie myśląc o tym, że w takiej czy innej pozycji obnażę niedoskonałości mojego ciała. One są i będą, nie oszukujmy się. Skoro widzę je ja, widzą je też inni. Ale szczerze? Mam gdzieś co o nich myślą, bo liczy się tu i teraz, liczy się moment, kiedy moje dziecko jest szczęśliwe, bo przyniosłam mu w wiaderku wodę z morza, bo bawiłam się z nim przy brzegu, bo razem spędzaliśmy czas. I drugi moment, kiedy w krótkich szortach i obcisłej bluzce na ramiączka, bo to akurat miałam pod ręką, wskoczyłam na rower i we trójkę popędziliśmy spontanicznie przez las. Dawno już tak dobrze się nie bawiłam. Mój celulit i rozstępy zniknęły dokładnie w tamtej chwili, zniknęły z mojego życia i z mojego słownika. Nie ma ich. Nie istnieją.

Ktoś z boku może powiedzieć, że takie kompleksy są śmieszne. Że przecież dobrze wyglądam. Że z czym ja się chcę godzić.

Żadne kompleksy nie są śmieszne.

Żadne też nie są łatwe, bo dopóki są w nas, to są naszym problemem, z którym my same musimy się zmagać. Ale czy jakiegokolwiek dziecko powiedziało kiedykolwiek: „Pamiętam, jak świetnie się bawiliśmy, kiedy mama siedziała na kocu za parawanem!” albo „Moje najlepsze wspomnienie to siedzenie w pokoju, kiedy mama nie chciała wyjść, bo było zbyt gorąco na długie spodnie!” No nie.

Nie nauczymy swoich dzieci, zarówno córek, jak i synów, lubić swojego ciała, jeżeli same nie będziemy lubić własnego. Nie nauczymy ich nie porównywać się do innych ludzi, jeżeli same będziemy to nieustannie robić. Nie stworzymy fantastycznych

wspomnień, nie damy im pięknego, beztroskiego dzieciństwa i nie nauczymy ich samoakceptacji, jeżeli same nie będziemy się akceptować. Nasze dzieci, to nasze lustro – odbijają wszystko, co im pokażemy. Niech więc będą jak zwierciadło Ain Eingarp z Harry'ego Pottera, które odzwierciedlało najskrytsze pragnienia, najpiękniejsze rzeczy, do których człowiek może w życiu dążyć. I pokażmy im te właśnie pragnienia.





Zapraszam do grupy *Matki, mamy, mamusie – motherujemy życie*, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: **KLIK**. Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!