

INTRO.....	4
Rozdział 1 – Utrata siebie w wersji „dla dobra dziecka”	9
Rozdział 2 – Związek po dziecku: od romantyzmu do logistyki	17
Rozdział 3 – Mit idealnego rodzica i presja, której nikt nie przyznaje	24
Rozdział 4 – Zmęczenie, które nie jest fizyczne.....	31
Rozdział 5 – Samotność w środku rodziny	38
Rozdział 6 – Pieniądze, czyli koszt bycia odpowiedzialnym	44
Rozdział 7 – Ciało po dziecku: twoje, ale już nie twoje	50
Rozdział 8 – Twoi rodzice w tobie: dziedzictwo, którego nie zamawiałeś	55
Rozdział 9 – Czas, który już nie należy do ciebie	61
Rozdział 10 – Wina: domyślne ustawienie rodzica.....	66
Rozdział 11 – Strach o przyszłość, czyli wyobrażenia w trybie katastrofy	72
Rozdział 12 – Dziecko jako projekt: ambicje, których nie zdążyłeś zrealizować.....	77
Rozdział 13 – Porównania: cudze dzieci jako lustro twojej niepewności.....	83
Rozdział 14 – Ucieczki: telefon, praca, cisza w łazience	89
Rozdział 15 – Gdy przestajesz lubić własne dziecko (i boisz się to przyznać)	95
Rozdział 16 – Utrata towarzystwa: znajomi bez dzieci, znajomi z dziećmi	100
Rozdział 17 – Niewidzialna rywalizacja: kto jest lepszym rodzicem	105

Rozdział 18 – Kiedy dziecko staje się centrum wszechświata (a ty jego satelitą)	110
Rozdział 19 – Kiedy zaczynasz tęsknić za dawnym sobą	114
Rozdział 20 – „To tylko etap”: najczęstsze kłamstwo pocieszenia	118
Rozdział 21 – Kiedy twoje dziecko zaczyna cię nie potrzebować (a ty nie wiesz, kim wtedy jesteś)	122
Rozdział 22 – Gdy zaczynasz zazdrościć własnemu dziecku	127
Rozdział 23 – Kiedy twoje dziecko zaczyna cię oceniać	132
Rozdział 24 – Kiedy dziecko widzi twoją słabość	137
Rozdział 25 – Gdy zaczynasz widzieć w dziecku siebie (i to ci się nie podoba)	141
Rozdział 26 – Kiedy zaczynasz liczyć lata do wolności	145
Rozdział 27 – Wychowanie a kontrola: cienka granica, której nie widzisz	149
Rozdział 28 – Kiedy zaczynasz mówić do dziecka tak, jak kiedyś mówiono do ciebie	153
Rozdział 29 – Gdy przestajesz być ciekawy swojego dziecka	158
Rozdział 30 – Kiedy twoje dziecko zaczyna mieć sekrety .	163
Rozdział 31 – Kiedy zaczynasz bać się, że zrobiłeś za mało	167
Rozdział 32 – Wypalenie rodzicielskie, o którym nie wolno mówić	171
Rozdział 33 – Kiedy przestajesz być bohaterem	175
Rozdział 34 – Kiedy zaczynasz rozumieć, że nie masz kontroli nad wynikiem	179

Rozdział 35 – Brutalna prawda: nikt nie mówił, że stracisz siebie po drodze	184
--	-----

INTRO

Mówili ci, że to najpiękniejsza przygoda życia.

Nie mówili, że to również najdłuższy maraton tożsamościowy, w którym gubisz siebie gdzieś między pieluchą a kredytem.

Rodzicielstwo sprzedaje się jak wakacje all inclusive.

Na zdjęciach: uśmiechnięte twarze, czyste dzieci, pastelowe koce.

W rzeczywistości: niewyspanie, napięcie i cicha żałoba po własnym czasie.

- Nikt nie mówi, że pierwszą rzeczą, którą tracisz, jest cisza.
- Drugą jest spontaniczność.
- Trzecią jest wersja ciebie, która miała jakieś hobby.

Zostajesz z kimś, kto mówi „mama” albo „tata”, jakby to było twoje nowe imię.

I w pewnym sensie jest.

Twoje stare imię funkcjonuje już tylko w dokumentach i w mailach z pracy.

Reszta świata widzi w tobie funkcję.

Nie osobę.

Funkcję.

Rodzicielstwo to jedyny projekt, w którym wszyscy oczekują perfekcji od kogoś, kto działa na dwóch godzinach snu.

- Masz być cierpliwy.
- Masz być empatyczny.
- Masz być dostępny emocjonalnie.
- Masz nie krzyczeć.
- Masz nie mieć żalu.

Masz być lepszą wersją siebie.

Codziennie.

Bez aktualizacji systemu.

Bez przerwy technicznej.

Bez instrukcji.

Największy paradoks?

Kochasz to dziecko bardziej niż cokolwiek wcześniej.

I jednocześnie tęsknisz za życiem, które miałeś przed nim.

Nie wolno mówić tego drugiego na głos.

Bo wtedy patrzą.

Jakbyś był niewdzięczny.

Jakbyś nie rozumiał, że „dzieci to sens życia”.

- Sens życia nie powinien wymagać 24-godzinnej dyżuru.
- Sens życia nie powinien sprawiać, że chowasz się w

łazience dla pięciu minut samotności.

- Sens życia nie powinien oznaczać, że liczysz minuty do snu jak więzień.

Ale liczysz.

Wszyscy liczą.

Tylko nikt się nie przyznaje.

Rodzicielstwo to także konkurs porównań.

Czy twoje dziecko mówi szybciej.

Czy chodzi wcześniej.

Czy je zdrowiej.

Czy śpi dłużej.

Czy ty jesteś bardziej „świadomym rodzicem” niż inni.

- Wychowujesz dziecko.
- Ale jednocześnie wychowujesz swój wizerunek.
- I karmisz go lajkami.

Masz aplikacje do monitorowania snu dziecka.

Nie masz aplikacji do monitorowania własnego rozpadu.

Nikt nie ostrzega, że po drodze przestajesz być partnerem, a zaczynasz być zespołem logistycznym.

Związek zamienia się w harmonogram.

Romantyzm w checklistę.

- Kto odbiera.
- Kto kąpie.
- Kto wstaje.
- Kto jest bardziej zmęczony.

Miłość nie znika.

Zmienia formę.

Na bardziej użytkową.

Na bardziej zmęczoną.

Na bardziej milczącą.

Rodzicielstwo to stan permanentnej odpowiedzialności.

Nie ma „wyloguj”.

Nie ma „trybu samolotowego”.

Nie ma „wrócę później”.

- Twoje emocje muszą poczekać.
- Twoje kryzysy muszą poczekać.
- Twój rozwój osobisty musi poczekać.

Dziecko nie czeka.

Świat nie czeka.

Ty uczysz się funkcjonować w trybie niedokończonym.

W trybie pół.

Pół-sen.

Pół-koncentracja.

Pół-cierpliwość.

A jednak, gdy zasypia.

Patrzysz na tę małą istotę.

I czujesz coś tak pierwotnego, że aż boli.

I wiesz.

Że jutro znowu wstaniesz.

Zrobisz to wszystko jeszcze raz.

I jeszcze.

I jeszcze.

Bo brutalna prawda jest taka:

Rodzicielstwo nie odbiera ci życia.

Ono je przepisuje.

A ty przez długi czas próbujesz znaleźć w tym tekście swoje imię.

Rozdział 1 – Utrata siebie w wersji „dla dobra dziecka”

Zaczyna się niewinnie.

„Teraz najważniejsze jest dziecko.”

Brzmi szlachetnie.

Brzmi odpowiedzialnie.

Brzmi jak cytata z kubka w sklepie z eko-zabawkami.

I wiesz co?

To prawda.

Dziecko jest najważniejsze.

Problem w tym, że z tego zdania bardzo szybko robi się inne:

„Ja nie jestem już ważny.”

I nikt nie zauważa momentu, w którym przestajesz mówić „ja”.

Zaczynasz mówić „my”.

My nie możemy.

My nie damy rady.

My mamy drzemkę.

My mamy kolkę.

My nie wychodzimy.

- Twoje potrzeby zaczynają brzmieć jak fanaberia.
- Twoje zmęczenie jak słabość.
- Twoje marzenia jak egoizm.

Wchodzisz w tryb „dla dobra dziecka”.

To bardzo niebezpieczny tryb.

Bo jest nie do podważenia.

Kto odważy się powiedzieć, że coś nie jest „dla dobra dziecka”?

W imię tego dobra:

Rezygnujesz z wyjazdu.

Rezygnujesz ze spotkań.

Rezygnujesz z hobby.

Rezygnujesz z ciszy.

Rezygnujesz z siebie.

I robisz to z poczuciem moralnej wyższości.

Bo przecież jesteś odpowiedzialny.

Dojrzały.