

Wstęp: To nie Ty jesteś wadliwa. To świat zwarował



Bywają takie dni, kiedy czujemy, że naprawdę mamy wszystkiego dość. Nie mówię tu o drobnych irytacjach, jak złamany paznokieć czy kolejny raz odrzucony e-mail. Mówię o tym głębokim zmęczeniu, które przenika nas aż do kości. Kiedy ręce stają się ciężkie jak ołów, myśli płaczą się i nie sposób ich uporządkować, a każde kolejne „muszę jeszcze” powoduje skurcz w żołądku. Wtedy często pojawia się cicha, bolesna myśl: „Nie dam rady. Czy coś jest ze mną nie tak?”

Jeśli znasz to uczucie, pozwól, że Ci coś powiem – spokojnie, z całą empatią, na jaką mnie stać:

„Nie, Kochana. Z Tobą wszystko w porządku. To nie Ty jesteś wadliwa. To świat, w którym przyszło nam żyć, trochę się pogubił. A raczej – pogubiły się jego oczekiwania wobec kobiet.”

Bo czy naprawdę jest normalne, by od jednej osoby wymagać, by była zawsze troskliwa, zadbana, serdeczna, kompetentna, perfekcyjna, świetnie zorganizowana, dobrze gotowała i jeszcze była sexy wieczorem? Czy to w ogóle możliwe, by codziennie prowadzić ważne zebranie, opiekować się trzyletnim dzieckiem, pamiętać o rachunkach, zrobić zakupy i jeszcze wieczorem olśniewać spokojem, uśmiechem i czarującym urokiem?

Kiedyś słyszałem anegdotę, która bardzo dobrze to oddaje: Mała

dziewczynka patrzy na swoją mamę krzątającą się po kuchni, rozmawiającą przez telefon i równocześnie odrabiającą z nią lekcje. Z błyskiem w oku mówi: „Mamo, ty masz supermoce!”

I rzeczywiście – wiele kobiet musi być takimi superbohaterkami. Ale nawet te bohaterki mają prawo być zmęczone.

W tym poradniku nie znajdziesz tanich motywacyjnych haseł typu: „Wszystko zależy od organizacji” albo „Wszyscy mamy tyle samo godzin w ciągu doby”. Prawda jest bardziej złożona i dużo bardziej ludzka:

Masz prawo nie ogarniać.

I to wcale nie czyni Cię słabszą.

To czyni Cię prawdziwszą.

Pomyśl o polu po burzy. Ziemia jest rozmokła, poprzewracane są kłosa, gałęzie drzew uginają się pod ciężarem wody. Czy to znaczy, że pole jest zepsute? Nie. To znaczy tylko, że przeszło przez burzę. I teraz potrzebuje czasu, by dojść do siebie.

Ty także tak samo masz prawo potrzebować czasu by odbudowywać siebie.

Chciałbym, byś potraktowała ten poradnik jak zaproszenie. Zaproszenie do buntu – ale nie do agresywnego sprzeciwu wobec świata. Raczej do łagodnego, cichego buntu wobec tego, co Cię stale przeciąża: wobec perfekcjonizmu, który każe Ci nieustannie udowadniać swoją wartość; wobec sztucznych obowiązków, które przyjąłeś, nie pytając siebie, czy naprawdę są Ci potrzebne; wobec przekonań, które kiedyś pomagały, a dziś tylko ranią.

To będzie podróż ku odzyskaniu siebie. Bez fanfar i wielkich deklaracji. Bez list „do zrobienia” i poczucia winy. Powoli, spokojnie, z szacunkiem do siebie.

Tak, jak podlewa się delikatną roślinę – codziennie troszkę, bez pośpiechu.

Czy od razu będzie łatwo? Zapewne nie. Nasze przyzwyczajenia mają w sobie siłę starych twardych korzeni – trzymają mocno. Ale każda zmiana zaczyna się od małego kroku. Od prostego pytania, które warto sobie zadać:

„Czy to, co teraz robię, naprawdę mi służy?”

Być może pierwszy raz od dawna pozwolisz sobie na odpoczynek bez poczucia winy. Może nauczysz się mówić „nie” bez usprawiedliwiania się godzinami. A może po prostu weźmiesz głęboki oddech i stwierdzisz: „Dzisiaj zrobiłam tyle, ile mogłam. I to wystarczy.”

Wiele kobiet nosi w sobie podobne zmęczenie, podobne wątpliwości. Tylko często boi się o nich mówić, bo przecież „inne radzą sobie lepiej”, „nie wypada narzekać”, „trzeba być silną”.

Ale siła, moja droga, nie polega na tym, by zawsze i stale wygrywać.

Czasem największą odwagą jest przyznać: „Potrzebuję przerwy i odpoczynku.”

W kolejnych rozdziałach będziemy przyglądać się różnym obszarom życia: pracy, relacjom, codziennym obowiązkom. Będziemy odkrywać, jak oddzielić to, co naprawdę ważne, od tego, co tylko wydaje się niezbędne. Będziemy uczyć się, jak odzyskiwać siebie – krok po kroku, dzień po dniu.

Bo zasługujesz na życie bez presji i perfekcji, w którym będziesz dla siebie dobra.