

## **I. Nie chcę tak żyć!**

*„Liczy się nie to, co ci się przydarza, ale to, jak na to reagujesz.”*

### **1. Co jest nie tak?!**

Każdy z nas co jakiś czas staje na rozdrożu. Zastanawiamy się: Co jest w naszym życiu nie tak? Czy właśnie tak ma wyglądać moje życie? Czy tego chciałam? Czasami takie myśli wywołuje niecodzienne zdarzenie, a czasem ta jedna kropla za dużo w „kielichu goryczy”.

Teraz jestem niepoprawną optymistką, ale były takie dni, gdy wydawało mi się, że jestem... do niczego. Bo co mi tak na prawdę wyszło, udało mi się? Na pewno rodzina: cudowne, mądre dzieci i niesamowity, wspaniały mężczyzna. Tylko czy oni są tak do końca moją zasługą? W przeszłości często miałam wrażenie, że oprócz nich w moim życiu nie wyszło nic...

Kiedyś często tak właśnie postrzegałam moje życie. Teraz nie poddaję się zniechęceniu tak łatwo jak w przeszłości. Wyciągam wnioski ze swoich błędów, staram się uczyć na nich. Jeśli nie jest dobrze, to znaczy, że coś robię źle. Namierzam co to takiego i zaczynam działać inaczej.

To jak w nawigacji: zanim gdziekolwiek wyruszysz musisz określić, gdzie jesteś. W codziennej gonitwie trudno jednak się zatrzymać. Pomaga stopniowe wyrabianie sobie nawyku „stop” - przynajmniej raz w tygodniu zatrzymać się, przyjrzeć się swojej sytuacji „z boku”. Zadać sobie pytanie – co jest nie tak? I pomyśleć, co można zmienić, by było lepiej. Jak wspominałam, w swoim życiu zdążyłam już być wdową. W wieku 26 lat zostałam sama z dwuletnią córeczką. I z pełnym żalu pytaniem, na które nie było odpowiedzi: dlaczego?! Nie byłam gotowa zostać sama. A właściwie byłam kompletnie nieprzygotowana do dorosłego życia. Efekt tego dramatycznego zdarzenia był taki, że przez dwa lata walczyłam z depresją. Nie dałam się jej pokonać przede wszystkim dzięki mojemu dziecku, które było zawsze najważniejsze. To istnienie tej cudownej istoty utrzymywało mnie przy życiu, jako takim funkcjonowaniu, a tak naprawdę – przy egzystowaniu.

Do prawdziwego życia zaczęłam wracać m.in. dzięki przyjaciółce. Zawsze już będę wdzięczna Basi za podsuwane mi w tamtym okresie nagrania i książki. To ich treść, choć długo z wewnętrznym oporem, powoli budziła we mnie nadzieję, że mogę znowu uwierzyć w sens i piękno świata. Jeśli nie dla siebie, to dla córki.

I tak się stało. Na początku trudno było mi zaakceptować fakt, że wszystko zależy od nastawienia. Trudno było również je zmienić. Wciąż pamiętam jak męczyłam się każdego dnia, od momentu przebudzenia o poranku, do zaśnięcia wieczorem. Ciągłe tkwiło we mnie to pytanie: dlaczego?! Dlaczego mi się to przytrafiło?! Jeżeli to ma jakiś sens, to jaki? Czułam tylko rozpacz i strach. Być może Ty, jak ja wtedy, nie potrafisz dostrzec dobrych stron otaczającej Cię rzeczywistości. Ale zapewniam Cię – one istnieją.

Lęk towarzyszył mi bez przerwy i to on był źródłem poczucia beznadziejności. Bałam się o dziecko, o siebie, bałam się każdego dnia. Widziałam same negatywne rzeczy, osoby, wydarzenia. Choć miałam pracę, bałam się, że nie starcza nam na życie. Chociaż miałam przyjaciół, czułam się całkiem sama, nie rozumiana. Czułam się chora, choć tak naprawdę dolegała mi tylko rozpacz.

W końcu zaczęło brakować mi sił, by rano wstać z łóżka. Jednak przez czarne chmury w mojej świadomości przebijało się jedno pragnienie – nie chciałam, by moja córka męczyła się tak jak ja. Dla niej zaczęłam walczyć. Dla siebie też – znowu chciałam poczuć coś innego niż ból i smutek. Jednak to dziecko było motywacją do podjęcia walki. Każdy, Ty też, jest w stanie znaleźć powód, by nie stać w miejscu i zacząć żyć pełniej. Gdy określisz swoje „dlaczego”, jesteś w stanie zrobić wszystko.

„Wszystko zależy od nastawienia” powtarzało się w jednym z podsuniętych mi nagrań. Mój mózg dzielnie buntował się przeciw przyjęciu tego do wiadomości i wciąż podsuwał mi tylko negatywne myśli. No, bo przecież nie starczy pieniędzy na opłaty; bo dziecko ma tylko materac, a nie łóżko; bo starcza tylko na byle jakie jedzenie i to ledwo; bo nikt mnie nie rozumie, a w ogóle ludzie są źli, świat - brzydki, a życie - bez sensu...

W końcu lektura jednej z książek i sugestie Basi sprawiły, że co prawda zupełnie bez przekonania, na siłę, zaczęłam spisywać co rano rzeczy, za które mogłabym być wdzięczna. Takie całkiem zwyczajne drobiazgi, które przecież po prostu są, więc jak można być za nie wdzięcznym? A jednak. Moja córka, dach nad głową, sprawne ręce i nogi, wsparcie mamy, dostęp do książek, żywności, jedno łóżko, słońce... Kiedy chciało mi się płakać, bo nie mogłam pozwolić sobie np. na zakup nowego ubrania dla córki czy opłacenie jej wycieczki szkolnej, sięgałam po taką pozytywną listę. Mamy gdzie mieszkać – to jest wspaniale! Mamy co jeść, w co się ubrać, jesteśmy sprawne i zdrowe! Nie wszyscy mają tyle szczęścia. Cieszyłam się z każdej najmniejszej rzeczy: pożyczonej książki, kredek dla córki, podarowanej nam pralki. Nie uświadamiamy sobie, jak wiele mamy. A skupienie na tym podnosi na duchu i nie myślisz już, że nie masz ekspresu do kawy czy bmw. Po co ci to? Wokół masz wszystko czego potrzebujesz.

Każdego ranka zmuszałam się do wstania 10 minut wcześniej, by przy kawie przeczytać choć jedną stronę motywującej książki i zapisać minimum dziesięć dobrych rzeczy. I nie wierzyłam wcale, że to coś zmieni. Jednak zmieniło. I nadal zmienia. Trwało to kilkanaście tygodni, ale w końcu coś we mnie „przeskoczyło”. Mój mózg zaczął walczyć z „wirusem” depresji i pomału zaczął „wgrywać” na swój twardy dysk nowy, pozytywny program. Zaczęłam dostrzegać kolory otaczającego mnie świata, widzieć pozytywne cechy spotykanych ludzi. Zaczęłam na nowo uczyć się kochać życie.

Czasem jeszcze jestem na siebie zła, że tak długo to trwało, że byłam taką oporną uczennicą życia. Wiem jednak, że „tu i teraz” jest dobrze. A z wiedzą i doświadczeniem zdobytym w tamtym czasie będzie jeszcze lepiej. Tobie chcę pomóc ominąć pułapki na Twojej drodze, byś szybciej zacząć żyć pełnią życia.

Propozycja dla Ciebie:

Wstań jutro 10 minut wcześniej niż zwykle. Zaparz sobie ulubioną kawę lub herbatę i zapisz minimum dziesięć wydarzeń, osób, rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Jeśli sprawia Ci to trudność, zadaj sobie pytanie, po przeczytaniu którego j a poczułam dreszcz przebiegł na plecach: A gdybyś jutro obudził się tylko z tym, za co podziękowałeś poprzedniego wieczoru?