

Wstęp

Jestem mamą dziecka z niepełnosprawnościami i pełnię tę rolę już od jedenastu lat. Gdy patrzę wstecz, widzę życie, które musiałam niemal całkowicie zmienić — swoje plany, marzenia, rytm dnia, relacje, a czasem nawet to, kim byłam.

Ta rola wciągnęła mnie bez reszty, pochłonęła wszystkie moje siły i zmusiła do przeorganizowania wszystkiego od podstaw. Nie było łatwo.

Nie było romantycznie. Było codziennym stawianiem czoła trudnościom, które dla innych często pozostają niewidoczne.

Przez lata funkcjonowałam jak w trybie ciągłej gotowości, nie zważając na własne potrzeby. Byłam niewidzialna, niewyspana, zmęczona, ale – co najgorsze — często czułam się nieważna. Dopiero dwa lata temu ktoś powiedział mi coś, co zmieniło wszystko: „Jesteś ważna.” Te słowa były jak tlen, jak światło w ciemności. Tak późno? Tak – ale lepiej późno niż wcale.

To właśnie ta świadomość dała mi siłę, by nie tylko przetrwać, ale zacząć żyć pełnią życia. Zacząć dostrzegać siebie poza rolą opiekunki. Zacząć wierzyć, że moje potrzeby, uczucia i marzenia też mają znaczenie.

Ten e-book to opowieść o matkach, które nie proszą o współczucie ani złudzenia. Matkach, które chcą realnego wsparcia, obecności i zrozumienia. Matkach, które nie są bohaterkami z wyboru ani aniołami bez skazy – są po prostu kobietami, które kochają i walczą każdego dnia. Matkach, które mają prawo do odpoczynku, do chwili ciszy, do bycia sobą.

Nie chcę, by ten e-book był tylko moją historią. Chcę, żeby był głosem tych wszystkich matek, które codziennie stają na nogi, nawet gdy świat wydaje się nieprzyjazny. Głosem, który mówi: „Nie jesteś sama. Twoje życie, Twoja miłość, Twoja walka mają sens. I Ty jesteś ważna.”

Dziś, mimo wszystkich trudności, czuję, że żyję swoim najlepszym życiem – życiem, które ma sens, które jest pełne miłości i prawdziwej wartości. Chcę, żebyś Ty też to poczuła. Żebyś mogła zatrzymać się na chwilę i powiedzieć: *Tak, ja też jestem ważna. Ja też zasługuję na spokój i radość.*

Zapraszam Cię do tej szczerzej rozmowy – do wspólnego manifestu Matek Polek Bezwytnchnieniowych. Bo razem możemy więcej. Bo razem możemy odmienić nasze życie — po prostu dając sobie prawo do bycia.

3

Chcemy prawa do oddechu, bez wyrzutów sumienia

Czy wolno mi odpocząć? To pytanie wraca częściej niż jakiegokolwiek inne. Ciszej niż krzyk. Ale głośniejsze niż wszystko, co próbuję w sobie uciszyć.

Czy wolno mi się położyć, gdy dziecko w końcu zasypia po trudnym dniu? Czy mogę nic nie robić przez pół godziny — zamiast nadrabiać zaległości? Czy wolno mi powiedzieć: „mam dość”, i nie zostać od razu uznaną za słabą, niewdzięczną, egoistyczną? Czy mam prawo do własnego zmęczenia, jeśli wszyscy wokół widzą tylko potrzeby mojego dziecka?

To temat, o którym mówi się półgłosem. Jeśli w ogóle się mówi. Z obawą, że ktoś źle zrozumie. Bo to wciąż społeczne tabu.

Milczące przyzwolenie na przemęczenie

Z biegiem lat nauczyłam się funkcjonować w trybie alarmowym. Bez przerwy. Spać z jednym okiem otwartym. Myśleć trzy kroki naprzód. Reagować, choć nie mam siły podnieść kubka z herbatą. Planować leki, terapie, transporty. Być zespołem ratunkowym, opiekunką, terapeutką, kierowcą i administratorką – w jednej osobie.

A potem jeszcze raz usłyszeć to pytanie: *A co, jeśli pani nie da rady?*

Nie dać rady – to jak porażka narodowa.

A powiedzieć to głośno? Prawie jak zdrada.

Odpoczynek? Może. Ale dopiero, gdy udowodnisz, że naprawdę ci się należy. Gdy pokażesz, że wszystko już zrobiłaś. I jeszcze więcej. Wtedy – na chwilę – możesz usiąść. Ale nie za długo. Przecież są dzieci. Ich potrzeby.

Ty? Ty możesz odpocząć, gdy już wszystko inne się zawali.

Zasłuż, wyczerp się – wtedy pogadamy

Prawda jest brutalna: żeby odpocząć, najpierw musisz na to zasłużyć.

Musisz się usprawiedliwić.

Dziecko miało kryzys, nie spałam trzy noce.

Byliśmy w szpitalu.

Partner nie pomaga, wszystko jest na mojej głowie.

Jakby zwykle: „jestem zmęczona” było nie na miejscu. Za słabe. Za mało przekonujące. Musisz się dobić do granic. Wyczerpać do dna. A nawet wtedy, gdy już mówisz: „nie mogę”, widzisz spojrzenia. Jakbyś zawiodła.

Musimy to powiedzieć głośno i wyraźnie:

Nie chcemy odpocząć od naszych dzieci.

Chcemy odpocząć – dla nich.

Bo kiedy matka żyje w trybie przetrwania, jej miłość zaczyna ranić.
Staje się napięta. Krucha. Odruchowa.
Zamiast przytulić – poprawia.
Zamiast wysłuchać – odpowiada automatem.
Zmęczona matka to nie „gorsza” matka.
To matka, która powoli znika.
Która coraz mniej przypomina człowieka, a coraz bardziej – funkcję.

A my chcemy wrócić. Do siebie. Do tej wersji, która ma cierpliwość nie tylko dla dziecka, ale i dla siebie. Która ma siłę, by być obecną naprawdę. Nie tylko działać „jak trzeba”.

Czy możesz pomóc mi złapać oddech – i nie ocenić?
Potrzebujemy więcej niż chwili spokoju.
Potrzebujemy społecznej zgody na to, że mamy prawo odpoczywać.

By nikt nie pytał, czy naprawdę musimy. By nikt nie oceniał, że zostawiłyśmy z kimś dziecko. By nikt nie radził, jak lepiej się zorganizować. Nie chcemy odpoczywać po cichu. Spać na raty. Jeść w pośpiechu. Udawać, że cisza to luksus, który trzeba ukryć.

Chcemy odpoczynku bez wstydu. Bez tłumaczeń.
Bez potrzeby udowadniania, że jesteśmy wystarczająco wyczerpane.
Bo to nie jest kaprys.
To nie fanaberia.
To nasze prawo.

Nie pytaj, czy dam radę. Zapytaj, czy mogę usiąść. To, czego potrzebujemy, to obecność. Taka, która pyta: *Co cię dziś najbardziej zmęczyło? Masz z kim zostawić dziecko na dwie godziny? Chcesz, żebym przyjechała? Nie musisz być silna. Ja cię widzę. Naprawdę. Masz prawo odpocząć. Bez usprawiedliwienia.*