

# **Dziś lepsza niż wczoraj, a jutro lepsza niż dziś!**

*Czasami może nam się wydawać, że skoro mam niepełnosprawne dziecko, to właściwie "nic już nie muszę (ze sobą) robić". Opieka nad ciężko chorą osobą jest tak wyczerpująca i drenującą z nas siły życiowe, że już nie pozostaje nam siły ani ochoty na nic innego. Jesteśmy przytłoczeni psychicznie całą sytuacją i po prostu zmęczeni fizycznie. Dodatkowo, mamy wrażenie, że już nic nas w życiu ciekawego nie czeka. A porównywanie się do innych, nawet "w identycznej sytuacji" (a taka przecież nie istnieje!) nie przynosi ulgi, a tylko frustrację. I dlatego jedynym naszym punktem odniesienia powinniśmy być my sami. Jedyną osobą, do której WARTO SIĘ PORÓWNYWAĆ jestem WCZORAJSZA JA. Naszą dewizą niech będzie: dziś chcę być lepsza niż wczoraj, a jutro lepsza niż dziś! □*



Niedawno pisałam o tym, żeby mamy do nikogo się nie porównywały (link [tutaj](#)), bo to do niczego konstruktywnego nie prowadzi. Ale czy na pewno nie należy się do nikogo porównywać?

Czasami może nam się wydawać, że skoro mamy niepełnosprawne dziecko, to właściwie “nic już nie muszę (ze sobą) robić”. Opieka nad ciężko chorą osobą jest tak wyczerpująca i drenującą z nas siły życiowe, że czasami już nie pozostaje nam siły ani ochoty na nic innego. Jesteśmy przytłoczeni psychicznie całą sytuacją i po prostu zmęczeni fizycznie. Dodatkowo, mamy wrażenie, że już nic nas w życiu ciekawego nie czeka. No bo co interesującego może spotkać opiekuna osoby niepełnosprawnej “uwiązanego w domu”, którego cała uwaga jest skierowana na zaspokojenie potrzeb przewlekle chorej osoby? A przecież nie możemy zapominać, że mamy tylko jedno jedyne

życie i tylko od nas zależy jak je przeżyjemy (pisałam o tym [tutaj](#))

### **Zatem porównywać się czy nie?**

Dlatego po uporaniu się z pierwszym szokiem po diagnozie (pisałam o tym [tutaj](#)) i uświadomieniu sobie, że życie z niepełnosprawnym dzieckiem to ciągła praca nad własnymi emocjami (czytaj [tutaj](#)), warto pamiętać, że ZAWSZE można coś zmienić w swoim życiu (więcej o tym pisałam [tutaj](#)). I najlepiej **zacząć te zmiany od samego siebie!** ☐

Każda osoba kroczy swą własną ścieżką życiową z całym bagażem swoich własnych doświadczeń, które ukształtowały ją i jej sposób odbierania świata. Porównywanie się do innych, nawet “w identycznej sytuacji” (a taka przecież nie istnieje!) nie przynosi ulgi, a tylko frustrację. I dlatego jedynym naszym punktem odniesienia powinniśmy być my sami. Jedyną osobą, do której warto się porównywać, to jestem WCZORAJSZA JA. Dobrze byłoby przyjąć dewizę, że **dzisiaj chcę być lepsza niż wczoraj, a jutro lepsza niż dzisiaj!**

I najlepsze pytanie, jakie warto sobie postawić to: “Czy dzisiaj jestem ... niż wczoraj?”, a w miejsce kropek wstawić: “lepsza”, “mądrzejsza”, “spokojniejsza”, “zdrowsza”, “ciekawsza”, “weselsza”, “bardziej wypoczęta”, “otwarta”, “bardziej pogodna”, “mniej smutna”.

W odpowiedzi pewnie usłyszysz siebie mówiącą: “Wcale nie czuję się mądrzejsza! Wcale nie czuję się spokojniejsza! Jestem cholernie zmęczona i mam dość!!”

Rozumiem. Też miałam takie myśli. Też chciałam się obudzić z tego koszmaru... Chciałam cudu.

Ale cud się nie zdarzył.

Córcia jest chora i będzie chora, a ja już się z tym pogodziłam (choć zajęło mi to trochę czasu). Ale nie ma mojej zgody na to, żeby choroba Córci zabrała mi moje życie. Ja też

chcę żyć. Dla siebie. Mieć poczucie, że jestem wartościowa nie tylko dlatego, że opiekuję się Córcią, ale dlatego, że rozwijam się wewnętrznie i czuję, że rosnę jako człowiek.

### **Po co to komu?**

Ktoś złośliwy mógłby zapytać, co dobrego z tego wyniknie? □  
Przede wszystkim satysfakcja i samozadowolenie!! □  
Poczucie, że ja też coś potrafię. *Kiedyś nie umiałam zakładać sondy, a dziś już umiem! Kiedyś nie umiałam włożyć igły do wlewu ciągłego, ale mnie nauczono i już to potrafię!* □  
A to mi daje dużą niezależność i poczucie kontroli kryzysowej sytuacji, bo mogę pomóc Córci zanim dojedzie zespół medyczny naszego hospicjum (co to jest piszę [tutaj<klik>](#)).

I takie przykłady można mnożyć, nie tylko w kontekście choroby, ale także życiowych umiejętności czy poszerzania własnych horyzontów. *Wczoraj tego nie wiedziałam, a dzisiaj już wiem, bo przeczytałam... (ostatnio natknęłam się na ciekawe polskie słówko "sempiterna" □ ). Wczoraj nie znałam jakiegoś angielskiego słówka, a dziś potrafię je nawet użyć w zdaniu... Wczoraj zrobiłam tylko trzy pompki, a dzisiaj "już" pięć. Wczoraj słowa tej osoby wyprowadziły mnie z równowagi, a dziś umiałam się opanować i nie wybuchnąć! I jest satysfakcja!*

Najcenniejszym owocem tej pracy nad sobą jest podniesienie własnej wartości w swoich własnych oczach!! Poczucie, że "idę do przodu", a nie stoję w miejscu, także w sferze poznawania samej siebie.

Ktoś powie, że takie rzeczy są potrzebne niepracującym mamom, które mają za dużo wolnego czasu i nie wiedzą, co z nim zrobić... A nie zajęтым ludziom, którzy muszą godzić aktywność zawodową z prywatnym życiem. Ale ja myślę, że to jest potrzebne dosłownie każdemu. Przecież każdy z nas, chce czuć się mądrym, kompetentnym, wartościowym i mądrzejszym □  
A TO SAMO SIĘ NIE STANIE...Wymaga naszej PRACY! (nie ma na to aplikacji... jeszcze nie □ )

## **Ale czy się da?**

Być może niektórzy czytając te słowa mają wrażenie, że hasło **"Jedyną osobą, do której warto się porównywać, to jestem WCZORAJSZA JA"** to tani tekst, który nie mają nic wspólnego z rzeczywistością matki walczącej o każdy dzień swojego nieuleczalnie chorego dziecka czy matki pracującej zawodowo mającej na głowie dom i dzieci. Jednak, **wszystko "da się", o ile bardzo tego chcemy**. Bo jeśli naprawdę chcesz coś osiągnąć, to nic Cię nie zatrzyma! Czasami zrobisz błąd, potkniesz się, ale grunt to się podnieść i iść do przodu, choćby małymi kroczkami! Zatem parafrazując kultowe hasło z kultowego filmu: "Coco jumbo, wróćccc, chciałam powiedzieć: zakasać rękawy i do przodu!" ☐ Powodzenia!

A Ty, jaka chcesz być jutro? Piszcie w komentarzach ☐

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii "Życie z letalną chorobą dziecka" znajdziecie tutaj .

Jeżeli to czytasz, to znaczy, że dotarłaś/-łeś do końca wpisu – bardzo się cieszę ☐ Uważasz, że ten artykuł jest wart udostępnienia dalej? To nie krępuj się, udostępniaj! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać. Dziękuję i pozdrawiam!