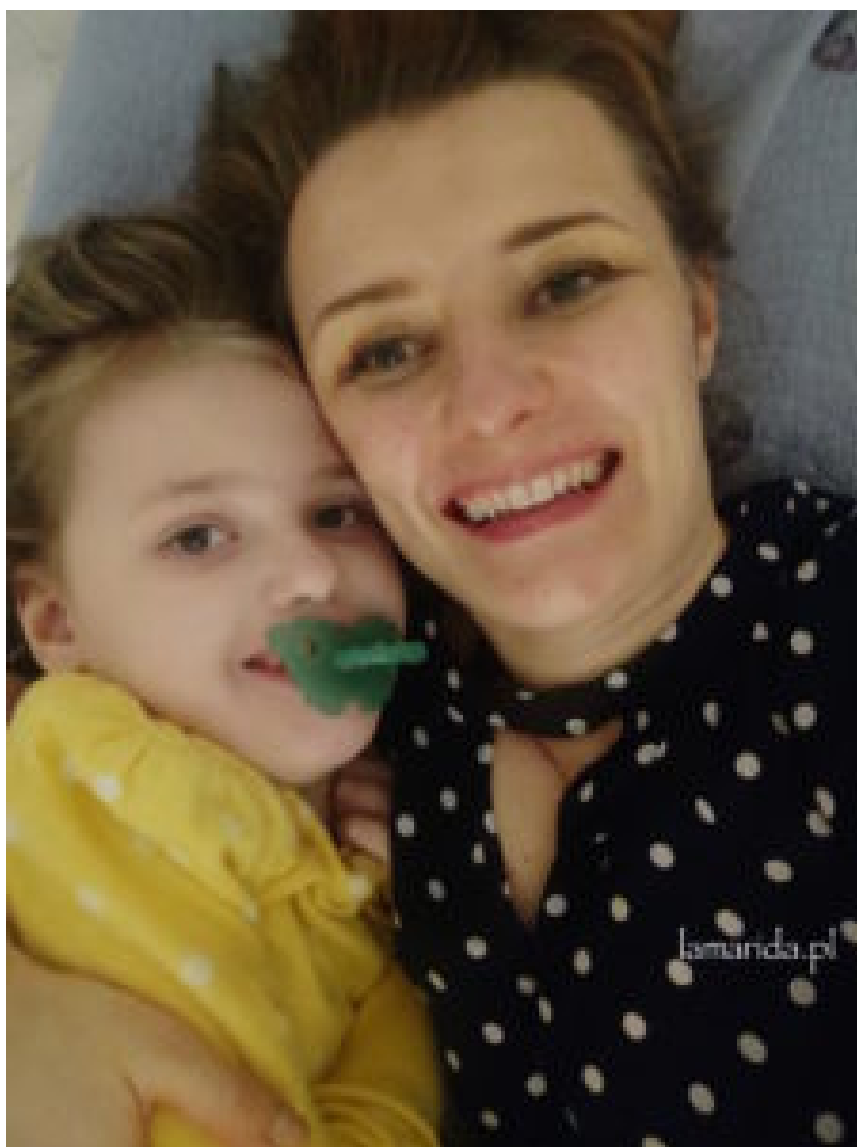


# Czy na pewno masz problem?

*Jakiś czas temu pewna osoba wręcz zarzuciła mi, że tak dużo i beztrosko się uśmiecham, a przecież mam ciężko chore dziecko i mnóstwo problemów.*



## Moja odpowiedź

mocno ją zaskoczyła: gdy się uśmiecham, to czuję, że w tym danym momencie nie mam żadnych problemów. O prawdziwych problemach można mówić, kiedy jesteś sam śmiertelnie chory i

cierpisz, albo umiera bliska Ci osoba, albo takową właśnie straciłeś. To są tragedie. A te inne rzeczy, które nazywamy problemami, biorą się z projekcji naszych myśli na przyszłość albo z rozmyślanie o przeszłości lub analizy wspomnień.

Kiedy teraz w tym momencie piszę tego posta, to stwierdzam, że nie mam żadnych problemów. Szczerze. Ja, mój Mąż i moi synowie jesteśmy zdrowi, mamy co jeść, mamy gdzie mieszkać. Nie mam powodu do zmartwień. Moja nieuleczalnie Córeczka czuje się teraz dobrze, nie ma w tym momencie napadów padaczki ani nie płacze, zatem stwierdzam, że wszystko jest ok.

### **Gdybym zaczęła myśleć,**

że Córka jest ciężko chora i nigdy nie wyzdrowieje, że nie mówi, że nie siedzi, że nie chodzi, że nie jest w stanie jeść doustnie, że kiedyś łapała rączkami zabawki, a teraz tego nie robi, albo gdybym zaczęła wspominać nasze trudne przeżycia ze szpitali, gdybym zaczęła myśleć o tym, że na pewno wkrótce dostanie serii napadów padaczki i nie wiadomo jak długie będą bezdechy, nie wiadomo czy leki zadziałają – to szczerze mówiąc miałabym sporo powodów, żeby się psychicznie załamać...

A ja świadomie i z premedytacją odrzucam takie myśli. Nie wpuszczam ich do swojej głowy (no, może czasami ☹). Z kolei gdybym miała wypowiadać się o swoich problemach w nocy, kiedy Córka krzyczy i płacze z nieokreślonego powodu, a leki nie zawsze działają, to powiedziałabym, że moim jedynym problemem jest to, że ona bardzo płacze, a ja nie wiem dlaczego. Ale jak się uspokoï i zaśnie, to stwierdzam, że ja znowu nie mam żadnych problemów.

Innymi słowy, ja biorę rzeczywistość taką, jaką jest w danej chwili. Nie rozpamiętuję przeszłości, niespecjalnie myślę o przyszłości, żeby nie karmić się obawami, bo odmawiam zamartwiania się na zapas. Biorę to, co przynosi mi dana chwila.

**Czy Ty, teraz, w tej chwili,**

śledząc oczami słowa napisane przeze mnie, czujesz, że masz jakiś problem?

Ale szczerze?

Nie, nie scysję sprzed tygodnia/ wczorajszą kłótnię z Mężem/mamą/siostrą/bratem, których akurat nie ma przy Tobie.

Nie, nie wspomnienia tego, co ktoś powiedział kiedyś o Tobie, a Ty do tej pory to pamiętasz.

Nie, nie wspomnienia nieszczęśliwego wypadku/trudnego porodu/przykrości wyrządzonej przez najbliższą osobę.

Nie, nie obawy, o to, co może się jutro wydarzyć.

I co? Masz jakiś problem, z którym musisz sobie poradzić tu i teraz?

Jeśli nie, to usiądź wygodnie, oprzyj się i delektuj chwilą.

Czyż nie jest to pięknie? ☐

Co chciałabyś/chciałbyś teraz FAJNEGO i PRZYJEMNEGO zrobić? Napić się kawy? Wyjrzeć przez okno? Uśmiechnąć się? Poczytać? Poleżeć? Posłuchać muzyki? Powiedzieć coś miłego bliskiej osobie? Powygłupiać się ze swoim dzieckiem?

Nie wahaj się, nie czekaj. Po prostu zrób to! I ciesz się tą chwilą ☐

Na zdjęciu widać, jak cieszę się chwilą tuląc uśmiechniętą Córeczkę w swoich ramionach☐☐ Te piękne momenty na zawsze moje♥☐

Cudownego dnia!

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza** ☐
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam!** ☐