

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Czy wytrwałość pomaga w macierzyństwie, czyli jak nie poddawać się w codziennych wyzwaniach?"

Numer odcinka: RJ #32

Sylvia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Natalia Ligenza

Cześć. Dziś przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagranie z serii Rodzicielskich Drogowskazów. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście. Kolejna rozmowa dotycząca Rodzicielskich Drogowskazów dotyczy wytrwałości. Zacznijmy od wstępu.

Od samego początku zachęcamy Cię, żebyś prezentowane przez nas drogowskazy wprowadzała jego nawyki do swojego życia. Wcześniejszy drogowskaz dotyczył marzeń. O tym, że warto marzyć, ale tylko wtedy kiedy podejmie się decyzję, żeby przynajmniej część z marzeń zrealizować. Ale na tym nie koniec.

Nie wystarczy samo podjęcie decyzji. Kolejnym krokiem jest przekucie marzeń w cele i ich urzeczywistnienie. Jednak, żeby wprowadzać w życie nawyki i realizować marzenia potrzebna jest wytrwałość. Co w naszym rozumieniu kryje się pod pojęciem wytrwałości? Dla nas to dążenie do osiągnięcia założonych celów. Jednak nie w kontekście zmuszania się, upartego trwania przy tym co sobie zaplanowałaś, szczególnie jeśli już nie chcesz tego realizować. Bardziej chodzi nam o świadome wcielanie w życie tego co sobie zamierzyłaś. O ciągłe zadawanie sobie pytania czy i dlaczego chcesz to robić. Przypominanie sobie, że jest to dla Ciebie ważne.

Nie jest to taka typowa samodyscyplina w której stawiasz sobie cel i bez względu na wszystko krok po kroku go realizujesz. Oczywiście dyscyplina jest tutaj pomocna, ale naszym zdaniem nie jest wystarczająca. Chyba wszyscy współcześni badacze zachowań ludzkich zgadzają się ze sobą, że człowiek więcej wysiłku wkłada w realizację zadań, które uważa za swoje. To znaczy sam podjął decyzję o ich realizacji lub się z nimi utożsamia.

Możesz teraz sobie pomyśleć, że przecież nie wszystko co w życiu robimy jest tym co chcemy robić. Są takie rzeczy, które po prostu musimy robić, bo grożą nam za to konsekwencje. Wiadomo jednak, że motywacja zewnętrzna na dłuższą metę działa słabo, bo najlepiej działa to co nas motywuje od wewnątrz. Dzisiaj chcemy się skupić na tych obszarach życia, na które mamy wyłączny wpływ. Na Twoich własnych marzeniach, planach, postanowieniach.

Jak wytrwać w ich realizacji i nie ulegać pokusom oraz zwątpieniom? O tym porozmawiamy dzisiaj z Natalią Ligenzą.

SYLWIA: Gościem dzisiejszej rozmowy jest Natalia Ligenza. Będziemy rozmawiać o wytrwałości. Zanim przejdziemy do tematu, który chciałam z Natalią poruszyć, spróbuję Natalię przedstawić w kilku słowach, co nie będzie łatwe, ale myślę, że później Natalia resztę dopowie.

Natalia jest sportsmenką, autorką bloga Runwithmum, na którym opisuje, pokazuje w jaki sposób można łączyć miłość do sportu z miłością do trójki swoich dzieci. Jest psychodietetykiem i mieszka w Kolorado. Gdzie Cię tam wywiało?

NATALIA: Za ocean.

SYLWIA: Tak. Zanim przejdziemy do rozmowy, to chciałam Cię przywitać i podziękować, że zgodziłaś się być częścią tego projektu. Wybrałyśmy Ciebie, bo bardzo kojarzysz nam się właśnie z budowaniem nawyku jakim jest wytrwałość. I właśnie o tym będziemy rozmawiać. Ale zanim przejdziemy do tego nawyku, to dopowiedz jeszcze jak to wygląda z Twojej perspektywy. Kim jesteś? Czym się zajmujesz?

NATALIA: Przede wszystkim muszę powiedzieć, że jest mi bardzo przyjemnie że zaprosiłyście mnie akurat do wytrwałości, bo to jest taka jedna z moich ulubionych cech. Więc bardzo to miłe, że też jestem z tym kojarzona.

Powiedziałaś całkiem dużo, bo tak jestem potrójną mamą. Jestem totalną pasjonatką sportów długodystansowych czyli biegania i czasami zdradzam bieganie z triathlonem. Mój blog jest o tym, ale też o innych moich zajawkach czyli o psychologii sportu i psychologii jedzenia, czyli właśnie psychodietetyce. Wyprowadziliśmy się do Kolorado, więc zaczęłam też na blogu pisać taki dział Kolory Kolorado, stricte właśnie o tym jak się tu żyje z mojej perspektywy. Będąc tutaj w Stanach certyfikowałam się też na trenerkę psychologii jedzenia. Potem napisałam e-booka "Emocjem" o jedzeniu emocjonalnym. I to są takie najważniejsze rzeczy.

Myślę, że zaprosiłyście mnie dlatego, że jestem nakręcona na sport i on wymaga wytrwałości. Po tym jak urodziłam pierwszą córkę to wkręciłam się w bieganie w amatorskich zawodach. Wystartowałam w paru maratonach, wielu triathlonach i na

moim blogu mam kilkaset tekstów, więc to pewnie wszystko do kupy może się kojarzyć z wytrwałością. Ok to są takie najważniejsze rzeczy o mnie.

SYLWIA: Jesteś mamą trójki dzieci. Jak to było u Ciebie z macierzyństwem? Jak sobie je wyobrażałaś, a jaka zastała Cię rzeczywistość?

NATALIA: Jestem ciekawa swoją drogą czy ktoś stworzył taki przewodnik dla świeżo upieczonych mam, który mówi o całości. Jak pewnie wiele innych dziewczyn byłam lekko zaskoczona, bo miałam swoje wizje, które były oparte na jakichś moich wyobrażeniach, może i na reklamach, na filmach, nie wiem na czym jeszcze. Moja pierwsza córka bardzo brutalnie mnie ściągnęła na ziemię. To był ten typ dziecka, dalej jest, który mało śpi i to według mnie już bardzo dużo definiuje jak to macierzyństwo, takie początkowe będzie wyglądało. Więc to było pierwsze zaskoczenie.

Zawsze byłam taka właśnie wytrwała, wracając do tematu naszego odcinka, ale moja córka mnie pobiła, jeśli chodzi o wytrzymałość. I powiem Ci, że początki były bardzo ciężkie. Ja po prostu coraz mniej kontaktowałam. To znaczy bardzo źle się czułam, jeśli chodzi o przemęczenie. Poza tym na początku nie rozumiałam za bardzo jak to jest z charakterami dzieci. Miałam w głowie, że to możesz jakoś zmodyfikować, wpływać na to i to jak moja córka się zachowuje jest odzwierciedleniem tego jak ją wychowuje. A dopiero potem zrozumiałam, że dzieci mają różne charaktery i zaczęłam iść właśnie bardziej za tym.

Natomiast pierwszy rok był dla mnie naprawdę bardzo trudny. Pamiętam nawet taką sytuację, jak znalazłam jakiś tekst w necie, chyba nawet na blogu Wymagające, i on właśnie był o mnie i o Nadii. To był dla mnie taki moment, gdy po prostu usiadłam przed komputerem i się popłakałam. To była dla mnie taka ulga, że to nie jest dziwne, wiele dziewczyn tak ma, tylko po prostu one rzadziej o tym opowiadają. Tak wyglądały początki. Śmieję się, że Nadia nas bardzo dobrze zahartowała przed bliźniakami, więc teraz mimo, że jest ich dwoje i mają podwójną siłę rażenia, to jest nam paradoksalnie trochę łatwiej to zrozumieć i funkcjonować w miarę normalnie. Ona nas naprawdę zahartowała. Natomiast, tak jak pewnie wiele dziewczyn, byłam trochę zaskoczona jak to wygląda.

SYLWIA: Nasza konferencja nosi tytuł Kierunek Szczęście. Każdy ma swoją definicję szczęścia. Chciałabym poznać Twoją.

NATALIA: Ciągłe szukam, bo jestem chyba trochę takim typem, któremu zawsze mało. Niestety. Ale myślę sobie, że dla mnie szczęście to jest taka trochę nierównowaga. Jestem osobą, która lubi skrajności i był czas, że próbowałam to jakoś wypośredkować, ale teraz już wiem, że to po prostu nie jestem ja. Także lubię kiedy czasami coś zrobię za mocno, za dużo. Kiedy za bardzo się zajadę na treningu, kiedy za dużo zaplanuje na dzień, kiedy za późno pójdę spać. Lubię takie rzeczy. Lubię czasem niepewność, bo to

mnie ekscytuje. Podobają mi się takie dni, które z perspektywy czasu pamiętam, a one nie są identyczne. Więc na pewno to jest dla mnie ważne.

Poza tym spontaniczność. Lubię mieć taką przestrzeń na to, żeby czasami po prostu na zupełnym spontanie coś wymyślić i to zrobić. To mi daje takie poczucie, że mimo, że jestem mamą trójki dzieci, to mogę sobie żyć po części tak jak kiedyś i nie muszę w sobie ubijać tej spontaniczności. I też bardzo ważna dla mnie jest wolność, jakkolwiek to górnolotnie nie brzmi. I tę wolność daje mi to, że idę za moimi zajawkami, a nie zawsze tak było. Więc to jest coś takiego dla mnie ważnego.

SYLWIA: A jak właśnie w tym wszystkim ma się wytrwałość? Jaka jest twoja definicja? Czym dla Ciebie jest wytrwałość?

NATALIA: Wytrwałość to jest dla mnie takie bycie wierną temu co sobie wymyśliłam. Jeżeli postanowiłam coś, namierzyłam coś co jest dla mnie ważne, to jestem konsekwentna. Jestem temu wierna i nie skaczę z kwiatka na kwiatek. Nie próbuję cały czas zmieniać tego kursu, tylko idę za tym co ma dla mnie znaczenie. I tak staram się teraz robić, bo mam ograniczoną ilość energii przecież. Ta energia się jeszcze często rozchodzi na boki, bo próbujemy ratować świat i ratować sytuację. I w momencie, kiedy się rozpraszamy, to może się zdarzyć tak, że co chwilę coś robimy, pod koniec dnia jesteśmy totalnie padnięci, a koniec końców czujemy, że nie zrobiliśmy niczego co dla nas ważne.

I teraz po prostu jeszcze mocniej skupiam się na tym, żeby te wszystkie rozpraszające się energie wziąć w garść i skupić się na tym co jest naprawdę ważne. To jest właśnie ta wytrwałość. Ale też, żeby nie oceniać tego jak nam idzie na podstawie takich chwilowych spadków motywacji. Chociaż to słowo jest już teraz tak mocno napiętnowane. I żeby nie dawać się ponosić emocjom, bo np. dzisiaj nam nie idzie, tylko pamiętać, że jesteśmy w dołku, więc teraz nie widzimy za bardzo szerszej perspektywy, ale zaraz wyjdziemy na górkę, będziemy widzieć wszystko pięknie z lotu ptaka, będziemy ogarniać i nie poddajemy się, ciśniemy dalej.

SYLWIA: Jesteś bardzo zdyscyplinowana w dążeniu do celu. Takie mam wrażenie. A jakie są z tego korzyści? Z tego, że warto być wytrwałym, warto budować w sobie właśnie takie nawyki?

NATALIA: Po pierwsze to, że robisz to czego chcesz. Robisz to na czym naprawdę Ci zależy. Tak jeszcze wracając do tych początków macierzyństwa, przypomniło mi się teraz, że miałam taką zupełnie zwyczajną historię. Zmęczona jechałam z córką, ona w wózku, ja pchałam ten wózek i przechodziłam przez pasy. Zapaliło się czerwone światło i przebiegłam przez te pasy i nagle miałam jakieś takie filmowe oświecenie. Pomyślałam sobie tak "Czy ja w ogóle robię to co lubię i to czego ja chcę?". I uświadomiłam sobie, że to co najbardziej zawsze lubiałam robić, czyli pisanie i sport, jest teraz zupełnie

zepchnięte na bok. Strzepnęłam to po prostu z mojego życia. I właśnie wytrwałość pozwala trzymać się tego co jest naprawdę dla nas ważne.

To raz, a dwa, że w momencie kiedy budujemy sobie taką cechę, to za każdym razem jest łatwiej. To znaczy my już wiemy, że dałyśmy radę zrobić coś na czym nam zależy i następnym razem też damy, to się tak umacnia. Jedna taka udana rzecz jest podstawą pod kolejną i za każdym razem jest prościej.

SYLWIA: I można na tym budować swoje marzenia. Jakie są wyzwania? Często sobie coś planujemy, zakładamy jakiś cel, a potem przychodzi rzeczywistość. Nagle się okazuje, że będąc mamą takiego wymagającego kilkumiesięcznego dziecka, nie jesteśmy w stanie pewnych rzeczy zrobić. Jak wtedy z tą wytrwałością?

NATALIA: Na pewno zanim w ogóle zaczniemy mówić o wytrwałości, to musimy sobie dobrze dograć to co chcemy robić. Mamy często to mają, zwłaszcza mamy, że zostawiają swoje ambicje niezmienione versus nowa rzeczywistość. Musimy to sobie przede wszystkim uporządkować, bo frustracja to jest naprawdę takie uczucie, jakkolwiek to teraz niefajnie brzmi, które naprawdę długo mi towarzyszyło na początku. Miałam poczucie, że dużo chcę, a nie mogę.

Pewnie wiele dziewczyn to zna i czuje się coraz gorzej na dwóch frontach. Raz, że nie są w stanie się tak w pełni zaangażować w macierzyństwo, czują, że myśli gdzieś tam uciekają na bok. A dwa, że nie robią tych innych poza macierzyńskich rzeczy, na których im zależy. Więc taka korekta kursu to jest chyba pierwsze co każdy rodzic musi zrobić, bo chcąc za dużo, nie dopasowując tego do rzeczywistości, można się szybko przejechać i właśnie żyć w takim poczuciu, że ciągle jest nie tak.

Natomiast inne wyzwania? Jak o tym myślę to się w ogóle dużo łączy chociażby z tematyką mojego bloga czyli z jedzeniem i sportem, bo pokusy są takim wyzwaniem. Czasami pojawia się coś takiego łatwego, przystępnego, leżącego w zasięgu ręki i często to wybieramy zamiast pamiętać o tym, że idziemy w inną stronę. To znaczy jakies takie codzienne pokusy pojawiają się i sprawiają, że kolejny dzień na przykład minął, a my nie zrobiliśmy tego co chcemy. Tutaj wpadł jakiś serial, tu siedzimy na necie i oglądamy rzeczy, które nas w sumie nie interesują. Więc to na pewno jest takie wyzwanie.

Inna rzecz to są zwątpienia, bo wiadomo, że one się będą pojawiać. Pamiętając o tym, że dążenie do czegoś dłuższego to sinusoida i co chwilę będziemy wpadać w dołki, to pomaga. Poza tym jest też dużo takich momentów prób. I powiem Ci, że nawet w sporcie to odczuwam. Często jest tak właśnie, nawiązując choćby do biegania, że masz jakiś trening, który kompletnie nie idzie i masz ochotę przerwać i pójść do domu. A jeżeli przetrzymasz i zrobisz to, to potem często dosłownie kolejny trening wychodzi świetnie. I to jest wręcz taka nagroda za to, że wtedy się wytrzymało.

Myślę, że to można porównać też po prostu do życia. Często tak jest, że wpadamy w dołek, ale jeżeli po prostu nie będziemy się tym przejmować i pójdziemy dalej, to

prędzej czy później wejdziemy też na tą górkę. I to teraz brzmi tak strasznie banalnie jak to słyszę, jak o tym opowiadam, ale właśnie widzę dużą analogię do sportu. Myślę, że fajnie o tych próbach pamiętać w momencie, kiedy chcemy być wytrwałe.

Ale też lubię opowiadać o takiej ciemnej stronie wytrwałości. I tutaj też chciałabym o tym powiedzieć. Ostatnio sporo o tym mówię na swoim blogu, bo jeżeli za bardzo się zafiksujemy i ta wytrwałość wejdzie za mocno albo krzywo, to możemy wpaść w takie manie, które nam już nie służą. I to może mieć różną postać. I w zdrowym jedzeniu to może się objawić np. ortoreksją chociażby.

SYLWIA: Czyli czym?

NATALIA: Czyli takim nadmiernym przywiązaniem wagi do zdrowego jedzenia i to jedzenie już nie jest zdrowe. To jest taki stan, kiedy tak bardzo zdrowo próbujemy jeść, że to już przejmuje większość naszego dnia. Wpadamy w taką obsesję i nie jesteśmy w stanie dojrzeć tak naprawdę, że to czemu miało to służyć, czyli zdrowie, już nie ma zbyt wspólnego z tym co my teraz robimy.

SYLWIA: Czyli jest taka cienka granica między wytrwałością a przekroczeniem tego. Wszędzie jakaś równowaga jest potrzebna. Czytasz w moich myślach, bo właśnie jeden z ostatnich wpisów, które u Ciebie czytałam był właśnie w tym temacie. I mimo, że może to nie do końca o wytrwałości, ale bardzo mnie to ruszyło. Właśnie jak opisywałaś, to że tak łatwo jest przedobrzyć. Już nie mamy siły, a dalej w to brniemy, bo jeszcze trochę. To też nie jest ok.

NATALIA: A ja sobie jeszcze myślę teraz o takiej korekcie kursu myśląc konkretnie o tym co ja zawsze miałam. Czasami jest tak, że jesteśmy wytrwali albo z natury albo po prostu tacy się staliśmy i tak bardzo się na coś uweźmiemy, że nie korygujemy kursu i to też może być bardzo frustrujące. To jest taka sytuacja, kiedy przyczepisz się do jakiegoś celu tak mocno, że próbujesz już naprawdę długo, pakujesz w to pełno energii, zaangażowania itd. I jest taki moment, kiedy faktycznie trzeba wytrwać i to jeszcze nie znaczy, że się nie uda. A jest też taka sytuacja, są takie stany, gdy naprawdę trzeba odpuścić, bo widać, że ta ilość energii, którą pakujemy w to coś się nie zwraca.

I wtedy też dobrze raz na jakiś czas, nie wiadomo na jaki, każdy musi to wyczuć, trzeba skorygować czasami ten kurs. Powiedzieć sobie ok to może jednak źle wybrałam cel i trzeba się troszeczkę dopasować do tego co się dzieje.

SYLWIA: A jak to było u Ciebie? Miałaś taką wytrwałość we krwi czy też ją nabywałaś? Jak to wyglądało u Ciebie w dzieciństwie? Może dalej się uczysz wytrwałości? Jak to jest w Twoim przypadku?

NATALIA: Ja byłam zawsze uparta, więc to pewnie jest pokrewne wytrwałości, tak podejrzewam. Moi rodzice są konsekwentni co do różnych sfer życia, jakkolwiek to nie

brzmi. Po części wiedziałam, że oni mają swoje zasady, których się trzymają, natomiast one się totalnie nie pokrywały z tym co mi się podobało. Więc się zawsze do buntowałam przeciwko wielu tym zasadom. Ale powiem Ci, że tak z perspektywy czasu miałam takie przebłyski. Na początku to były przebłyski, czyli były rzeczy, które mnie przyciągały do siebie, ale nie chciałam tego robić.

A potem był taki moment w moim życiu, kiedy stwierdziłam, że nie chcę być tą piątkową uczennicą, która zawsze ma "pasek". To teraz może zabrzmieć tak bardzo niepopularnie w materiale dla rodziców, ale stwierdziłam, że nie chcę być piątkowa. Wolę mieć szóstkę z tego co naprawdę mnie kręci, a są dla mnie ok jakieś czwórki z tego co totalnie mnie nudzi. I to był taki moment, kiedy trochę zmodyfikowałam konsekwencję, którą wyniosłam z domu i którą rozumiałam jako taką dobrą. Mam na myśli, że wiedziałam od moich rodziców, że dobrze jest być konsekwentną i się uczyć wszystkiego i ze wszystkiego być dobra. A potem miałam taki moment, że stwierdziłam no nie, totalnie nie.

I nawet powiem Ci, że na studiach miałam tak, że potrafiłam włożyć naprawdę dużo energii w to, żeby wymyślić sposób, żeby zdać jakiś przedmiot, który uważałam za bezsensowny. I to mi tak naprawdę zajmowało więcej czasu niż nauczanie się tego. Tak bardzo byłam przeciwna temu, że mam robić rzeczy, które są zupełnie nieżyłowe, że wreszcie wymyślałam jak to obejść, żeby tylko tego nie robić. Chyba teraz trochę rozszerzyłam to Twoje pytanie, ale mam nadzieję, że na nie częściowo odpowiedziałam.

SYLWIA: Tak, ta wytrwałość była u Ciebie wrodzona, reasumując. Raczej nie nabyta, tylko wrodzona.

NATALIA: Ale też nawiązując do talentów Gallupa, jestem aktywatorem totalnym. Bardzo długo miałam tak, że cokolwiek się nie nawinęło to brałam. Więc to bardzo przeszkadza w wytrwałości.

SYLWIA: Zdradź jakie masz TOP 5.

NATALIA: Teraz czy pamiętam wszystkie? Mam aktywatora, odkrywcę. Nie jestem pewna jak to wszystko było po polsku. Chyba odkrywca, wizjoner, strateg. I to ostatnie było co? Generalnie mam wszystkie z obszaru strategicznego i jeden z obszaru akcji, czyli ten aktywator. I one wszystkie sprawiają, że nie mam żadnej cechy, która by to wszystko uziemiła, a to w sumie pomaga w wytrwałości. Więc zawsze lubiłam wymyślać wizje i lubiłam podlegać jakimś takim różnym pomysłom, które do mnie przychodziły, a przychodzi ich dużo i to nie pomaga w wytrwałości.

To jest taki mix, który sprawia, że zaczynasz, ale potem nagle widzisz coś nowego i to jest ekscytujące i Ty tego chcesz i skręcasz. A potem znowu i znowu i znowu. I naprawdę powiem Ci, że tak teraz z perspektywy czasu, wiele lat spędziłam na robieniu wielu rzeczy, ale w sumie nie do końca wiedziałam po co je robię. Więc to chyba nie do końca

było jednak tak, że od zawsze byłam wytrwała i miałam taki fokus na jakieś konkretne rzeczy, tylko tak skakałam.

SYLWIA: Co Ci pomogło?

NATALIA: Myślę, że właśnie macierzyństwo paradoksalnie. Naprawdę ten moment, o którym wspomniałam, zupełnie zwykłe przejście na pasach. Pamiętam, że wtedy powiedziałam sobie, że muszę wyczyścić swoje życie ze wszystkich takich rzeczy na zasadzie fajnie byłoby to robić i zostawić tylko takie najważniejsze, a potem resztę. I to najważniejsze, które wtedy zostawiłam to właśnie było pisanie i sport. Wiedziałam, że to musi zostać, po prostu to muszę robić choćby nie wiem co. I wtedy właśnie wymyśliłam tego bloga, dokładnie na tym przejściu przez pasy. Wymyśliłam, że będę pisała o bieganiu z dzieckiem w wózku. I od tego się w sumie zaczęło. A potem tak jak to zwykle bywa, jedne pomysły ciągnęły za sobą kolejne.

SYLWIA: Jak zarażasz dzieci swoją pasją do sportu i właśnie do tego, żeby dążyć do celów?

NATALIA: Mam trójkę dzieci, ale w ogóle nie jestem specjalistką od tego tematu. Mogę oczywiście powiedzieć jak ja to robię. Generalnie to nie gderam. Nie mam jakiegoś takiego ciśnienia, że moje dzieci muszą kochać sport tak bardzo jak ja. W ogóle nie. Oczywiście będę zachwycona, jeżeli się okaże, że się wkręcili, ale nie mam czegoś takiego. Znając np. moją starszą córkę - bardzo dobrze, bo ma sześć lat - wiem, że w niektórych przypadkach takie ciśnienie daje odwrotny efekt. Jak mamy do czynienia z takim młodym charakterem, to gderanie mamy może sprawić, że ona wręcz stwierdzi "nie, ja zrobię po swojemu".

Także ja po prostu robię swoje. Ona wie, że są takie dni, kiedy idę biegać i już. Wie, że są takie chwile, kiedy mówię "ok kochanie, teraz sobie rysuj, a mama będzie pisać" i dla niej to jest w porządku, to jest wpisane w jej codzienność. Ale też staram się jej pokazywać co musi robić, żeby coś osiągnąć. Czyli np. teraz ma taką fazę na to, żeby być gimnastyczką. I ja w takim razie mówię, że skoro chcesz być gimnastyczką to gimnastyczki robią to, to i to. Czyli chodzi na gimnastykę. Teraz wiadomo chwilowo nie chodzi, ale generalnie chodziła. I jeżeli chcesz być gimnastyczką, to potrzebujesz chodzić dwa razy w tygodniu na treningi, potrzebujesz jeść warzywa, bo to jest to co robią gimnastyczki. Oczywiście nie tylko warzywa, ale też. I takie proste rzeczy na poziomie 6-letniego dziecka. Po to, żeby po prostu wiedziała, że jeżeli postanawia sobie, że chce to, to są jakieś kroki, które musi podjąć, żeby coś osiągnąć. Więc mam nadzieję, że to się sprawdzi.

Ale dosłownie parę dni temu mnie rozbroiła. Rozśmieszyła mnie ta sytuacja i myślę, że to też może fajnie pokazuje, że ma w głowie zakodowane, żeby się nie poddawać. Miałam jakiś taki dzień, że wszystko mi leciało z rąk, bliźniaki robiły rozróbę przy

śniadaniu. Generalnie od rana sajgon. I powiedziałam coś w stylu, że chyba zaraz się załamie. A Nadia wtedy wstała od stołu i powiedziała “mamo, to że coś się rozlało nie znaczy, że możesz give up”. I to były dla mnie takie “oho, coś tam może zakiełkowało z tym poddawaniem się”.

Jeszcze nie wiem, zobaczę. Okaże się w praniu. Teraz jest tak, że Nadia po prostu lubi sport. Często chodzi ze mną. Na niektóre treningi zabieram ją ze sobą, na niektóre nie i jestem zupełnie optymistycznie i neutralnie do tego nastawiona. Zobaczę co z tego wyjdzie. I też nie jestem zafiksowana, że ona musi biegać, tylko próbujemy różnych rzeczy. Więc jeszcze przed tą całą pandemią było tak, że po prostu chodziłyśmy na różne zajęcia i Nadia decydowała - to jej się podoba, to jej się nie podoba i już.

SYLWIA: I to jest chyba jedyna droga, właśnie modelowanie, pokazywanie różnych możliwości. Nie ma drogi na skróty i wszystko inne, tak jak mówisz, zazwyczaj przynosi efekt odwrotny niż ten, który byśmy chcieli.

NATALIA: Właśnie, takie ciśnięcia.

SYLWIA: W jaki sposób Ty wprowadzać nowe nawyki do swojego życia?

NATALIA: Powiem Ci, że paradoksalnie staram się nie wprowadzać ich za dużo, bo lubię mieć przestrzeń na spontany. Ale te nawyki, które mam i to co mi pomaga je wprowadzać to po pierwsze takie poczucie, że tego serio chcę, bo bez, tego myślę że byłoby ciężko. Na pewno pomaga znajomość teorii czyli parę książek z budowania nawyków. Mam wrażenie, że ten temat teraz zrobił się mocno nagłośnieiony. Można sobie poczytać takie bestsellery typu “Atomowe nawyki” czy “Siła nawyku”. Znajomość tego mechanizmu pomaga. Mi też pomogła zmienić niektóre złe nawyki.

Ale tak naprawdę robię bardzo proste rzeczy. Po prostu jak się na coś zafiksuję i sobie coś postanowię, to sobie deklaruje na sztywno - z gwiazdką, bo wiadomo dzieci czasami potrafią to zmienić - dni, częstotliwość z jaką będę to robić i jestem temu wierna, na tyle na ile jest to możliwe w mojej obecnej rzeczywistości.

Rano też zawsze sobie robie taką powiedzmy odprawę. Po prostu siadam z notesem i szybko decyduję co będę robić, bo to mnie pozytywnie nastraja na dzień. I raz na jakiś czas koryguje kurs, czyli właśnie sprawdzam czy to co sobie wymyśliłam faktycznie działa czy nie. Staram się naprawdę nie wprowadzać za dużo takich nawyków na siłę. Takich, do których nie jestem przekonana, które mnie nie kręcą, bo nie widzę w tym po prostu sensu. Mam wrażenie, że często wymyślamy sobie jakiś nawyk dlatego, że jest np. popularny albo uważamy, że powinniśmy. A potem on się nie chce zakorzenić i mamy w sobie taką frustrację. Ja myślę, że nawyki są naprawdę złotem i pomagają w bardzo wielu sferach życia, ale nie lubię też przeginać z nimi i nie lubię mieć ich za dużo. Plus lubię mieć nawyki przyjemne i mam ich bardzo dużo.

SYLWIA: Na przykład?

NATALIA: Na przykład czas dla siebie.

SYLWIA: Właśnie o to chciałam Cię zapytać. Poza sportem, który jest dla Ciebie bardzo ważny i pisanie, w jaki sposób jeszcze dbasz o siebie?

NATALIA: Spędzam czas sama, czasami. W sumie jak teraz słyszę sama siebie, to chyba jestem dosyć monotematyczna w tych moich upodobaniach takich pozastudiowych. Mnie naprawdę wystarczy, poza sportem, wyjście gdzieś z podcastem na uszach, poczytanie książki, wyjechanie gdzieś na jakąś wycieczkę, na mniejszy lub większy trip i w sumie tyle. Powiem Ci, że nie potrzeba mi jakoś specjalnie wiele więcej rzeczy. Ja jestem szczęśliwa mogąc spędzić dużo czasu na zewnątrz i właściwie jestem sama zaskoczona, że chyba tyle nie wystarczy.

SYLWIA: Czyli można małymi kroczkami dbać o siebie.

NATALIA: Wiele dziewczyn albo jeszcze tego nie widzi albo zaraz zobaczy, że można wpaść w takie zafiskowanie, że przy dziecku to wszystko muszę zrobić ja, bo ja zrobię najlepiej. I może faktycznie zrobisz najlepiej, kochana mamo. Ale czasami tata robi po swojemu i to też będzie spoko. A Ty dzięki temu "dychniesz". Takie momenty na oddech to jest złoto, zwłaszcza na samym początku, bo my nie jesteśmy cudotwórczyniami, chociaż może po części tak, ale prędzej czy później te baterijki się wyczerpią. Więc od samego początku nie wciskać sobie.

To jest taki zupełny frazes co teraz mówię i myślę, że każda mama już o tym wie, ale to naprawdę działa. Ja tego nie robiłam na początku i był taki moment, że naprawdę miałam wrażenie, że usiądę i już nie wstanę, po prostu padnę. A wystarczyłoby czasami zrobić takie małe rzeczy, na godzinkę, na pół godzinki dosłownie wyjść i potem tak robiłam. Pamiętam nawet, że chodziłam na jogę z telefonem - przemycałam telefon, chociaż był znak zakaz wnoszenia telefonu - i chowałam go sobie pod matę i miałam poczucie, że jeżeli coś się będzie działo, to mój mąż zadzwoni. I oczywiście nigdy nie zadzwonił, bo co by się miało dziać.

SYLWIA: Mamy takie poczucie, że my mamy jesteśmy niezastąpione. Wydaje mi się, że zwłaszcza przy tym pierwszym dziecku jeszcze nie wiemy z czym to się je i tak jak wspomniałaś na początku, nasze oczekiwania trochę rzeczywistość weryfikuje, a nam się wydaje, że i tak damy radę wszystko same zrobić. A nie damy i myślę, że to właśnie jest bohaterstwo - prosić o pomoc. Nas tego może nie uczono, dlatego to jest dla nas trudne, ale inaczej się nie da. Trzeba o siebie dbać.

Wspomniałaś o książce "Atomowe nawyki" i jeszcze jednej. A czy są jeszcze jakieś książki, które byś szczególnie poleciła, jeżeli ktoś chciałby pracować nad taką swoją wytrwałością, dyscypliną?

NATALIA: Ja najbardziej lubię biografie i oczywiście, że sportowe. Mogę z takich topowych polecić biografię Agassiego czy Phelpsa pływaka. Czy na przykład Scotta Jurka książki, na przykład "Północ" jedna z nowszych. Książkę Chrissie Wellington triathlonistki, naprawdę świetna. Nawet jeśli ktoś nie interesuje się sportem, to sportowcy są świetnym modelem jak chodzi o budowanie sobie takiego fokusu na czym im zależy i takiej wytrwałości. Dla mnie to są najlepsze książki, które dają takiego kopa i pokazują, że warto wytrwać w tym swoim postanowieniu. Więc są chyba tacy moi ulubieńcy.

I tak samo w sumie dla dzieci też. Teraz właśnie, tak jak powiedziałam, Nadia jest zafiksowana na bycie gimnastyczną. Jestem pewna, że jej się to zmieni jeszcze 500 razy, ale w związku z tym, że teraz jest na to nakręcona, to też jej wypożyczam z biblioteki takie książeczki - one czasem są napisane w taki sposób, że pokazują wręcz jak ważna jest wytrwałość - o innych gimnastyczkach. Czyli mamy np. bajkę o Nadii Comăneci napisana w prosty sposób dla dzieci, ale też jest pokazane, że tyle razy spadła. Pojechała na zawody i się jej nie udało, ale potem w końcu ćwiczyła, ćwiczyła i jej się udało. One są napisane na poziomie tego co trafi do dziecka i myślę, że też fajnie pokazują, że wytrwałość ma sens. Myślę, że głównie to.

SYLWIA: Zanim skończymy naszą rozmowę, powiedz Natalio gdzie możemy Ciebie znaleźć w sieci?

NATALIA: Taka moja baza to blog czyli runwithmum.pl Swoją drogą myślę co zrobić z tą nazwą, bo już chyba nie będę więcej biegała z dziećmi w wózku, ale nieważne. Więc po pierwsze runwithmum.pl. Po drugie jestem też na Facebooku, na Instagramie pod tą samą nazwą. Ostatnio bardziej lubię Instagram, bo instastory jest naprawdę super jak chodzi o kontakt z osobami, które mnie czytają, więc tam głównie zapraszam. Tam, pokazuje też dużo Stanów, a dużo osób to lubi. Poza tym dla osób, które są zainteresowane tematem emocjonalnego jedzenia mogę podsunąć stronę emocjem.pl, bo tam jest więcej o moim e-booku.

Też od jakiegoś czasu nagrywamy z moimi wirtualnymi koleżankami podcast Ameryka z szafy. gdzie zderzamy ze sobą to jak postrzegamy Stany z perspektywy trzech stanów czyli Kolorado - mnie, mamy jeszcze Kalifornię i Północną Karolinę, więc to jest coś trochę nie do końca w temacie bloga, ale też tam jestem.

SYLWIA: To brzmi ciekawie. Na pewno wyszukam.

NATALIA: Podobno jest śmieszne.

SYLWIA: Jak się znalazłaś w Kolorado?

NATALIA: Chcieliśmy, a właściwie to chyba ja chciałam, ale lubię mówić, że my. Miałam ochotę na przygodę życia i wymyśliłam sobie, że musimy gdzieś wyjechać, nieważne

gdzie. I na początku, tylko mój mąż jest wybitnie stacjonarny, mówiłam o Europie. Może po prostu wynajmiemy kamper i pojedziemy na miesiąc gdzieś na wakacje, żeby zobaczyć gdzie jest nasze idealne miejsce. bo jestem chyba taką idealistką. On przewracał oczami na początku i łapał się za głowę, bo ledwo co kupiliśmy mieszkanie w Warszawie. A potem był taki moment, że chyba trzy razy w tygodniu nic nawijałam o tym, że musimy gdzieś jechać. Musimy, musimy i on miał mnie chyba tak dosyć, że w pewnym momencie w jego pracy pojawiła się oferta do Stanów i mój mąż powiedział, że on jest zainteresowany i zapomnieliśmy o tym na dobre pół roku.

To było na zasadzie, w ogóle nie ma co się nakręcać, bo jaka jest szansa. Dużo osób się zgłosiło. To było takie jeszcze niepewne. I nawet nie sprawdzaliśmy co to jest to Kolorado. Nie znaleźliśmy nikogo kto wyjechał do Kolorado. Ludzie zwykle wyjeżdżają w inne miejsca w Stanach. Więc stwierdziliśmy, że nie ma co googlować, nie sprawdzamy, przecież to jest nierealne. I potem mieliśmy dosłownie dwa tygodnie na podjęcie decyzji czy jedziemy.

SYLWIA: I okazało się, że pojechaliście. Fantastyczna historia. Zanim skończymy, czy jest coś co chciałbyś powiedzieć na koniec, podsumować, coś dodać od siebie?

NATALIA: Powiedziałabym może tak, że niezależnie od tego czego chcą osoby, które będą nas słuchać, to naprawdę fajnie jest spojrzeć sobie na to jak swoje cele osiągają sportowcy i jak to w sporcie działa i przenieść to na to na czym nam zależy. Bo tam są takie bardzo uniwersalne zasady. I nawet jeżeli wydaje się nam, że nas nie dotyczą, to mogą być takimi super drogowskazami. Więc myślę, że to. A wszystkie takie inne drobne rady już gdzieś tam poutykały się nam w trakcie.

Jakkolwiek teraz nie zabrzmiałoby to banalnie, to naprawdę warto cisnąć, nie za wszelką cenę, ale warto zagryźć zęby. Często jest taki moment, że naprawdę chcemy odpuścić. Ja sama choćby mojego bloga zamykałam już dwa razy tak oficjalnie, a potem zawsze działo się coś takiego, zupełnie znikąd, że wracałam do tego tematu. Czasami, jeśli mamy gorszy dzień, to warto wziąć oddech i nie zwijać się od razu z tym wszystkim co kiedyś nas kręciło, tylko pooddychać sobie, poczekać i powiedzieć sobie, że to jest tylko dołek. A jeżeli na czymś nam serio zależy, to warto być temu wiernym i tak szybko nie zwijać manatków.

SYLWIA: Świetnie. Dzięki Ci za tą energię i za tą rozmowę. Była naprawdę bardzo energetyczna. To chyba jest odpowiednie słowo.

NATALIA: Staralam się być opanowana i stateczna.

SYLWIA: Zupełnie niepotrzebnie. Bardzo się cieszę, że właśnie Ty opowiedziała nam o wytrwałości i mam nadzieję, że to nie jest nasza ostatnia rozmowa. Dziękuję i myślę, że do usłyszenia.



NATALIA: Na razie. Cześć.

SYLWIA: Cześć.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!