

Joanna Szczerbata

PANIE KOCIE, JAK ŻYĆ?

Przewodnik po równowadze, odpoczynku
i codziennych przyjemnościach

© Wydawnictwo WAM, 2026
© Joanna Szczerbaty, 2026

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Klaudia Bień
Korekta: Sylwia Kajdana, Urszula Kosobudzka
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

PDF ISBN 978-83-277-4915-4

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5

DLACZEGO KOT TYLE ŚPI? 7

Po pierwsze odpoczynek • Po drugie gonitwa myśli •
Po trzecie robienie siebie w konia

KOT I LUKSUS 13

Mieć czy być – oto jest pytanie

KOCIE PORY ROKU 17

Cykl życia

Z SZAFY WIDAĆ WSZYSTKO 21

To nie moja wina

KOT NIE PALI SIĘ ZE WSTYDU 25

Co z tym wstydem?

PORANNY POŚPIECH 29

Nie poganiaj • Jaki zatem może być ten nasz wewnętrzny zegar?

ODPUSZCZANIE 37

Odpuść sobie, a będzie ci dane

NIE KAŻDY JEST JAK KOT 43

Nie krytykuj, miły, nie krytykuj • Cień, którego nie akceptujemy

ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI SZKODZI 49

Ech, ta złość... • Czy można zaprzyjaźnić się ze złością?

ROZMOWA 55

Walka na racje i te inne • Jak efektywnie rozmawiać?

CZŁOWIEK TO NIE KOT 61

Pułapka ponadprzeciętności • Czy pokory możemy się nauczyć?

BLADY ŚWIT 67

Potrzeba bezpieczeństwa • Jak umiejętnie reagować?

ZDZIWIWONY PONIEDZIAŁEK 75

Konsekwencja • Konsekwencja – zmiana nawyków

CZYM KARMI SIĘ KOT? 83

Uzależnienia • Pokarm dla duszy

GŁASKI 89

Po co ludziom głaski?

KOT NIE POTRAFI GRAĆ W TEATRZE 97

Dlaczego udajemy kogoś, kim nie jesteśmy? •

Czym jest alfabet myśli ludzkich?

KŁAMSTWO MA LUDZKIE OCZY 103

Kim jest kłamca? • Czy możemy rozpoznać kłamstwo? •

Czy można rozpoznać kłamcę?

JAK KOT Z KOTEM 109

Słuchaj tylko mnie

OCZEKIWANIE 113

Oczekiwanie albo szczęście

LUDZIE I CEL 117

Drogowskazy • Jak znaleźć cel w życiu?

PO CO KOTU WĄSY? 121

Bez wąsów • Jak odnaleźć zdrowy rozsądek?

KOT I JEGO OGON 125

Jak znaleźć równowagę? • Gdzie jej szukać?

MIEJSCE DO ŻYCIA 129

Dlaczego ludzie odchodzą? • Kochaj mnie takiego, jaki jestem

DWA FOTELE I DWA KOTY 133

Introwertycy zmieniają świat

UŚMIECH KOTA 137

Uśmiech człowieka

KOCIE SMAKI 143

Jem, bo się źle czuję • Bieg po zdrowie • Na co zatem zwrócić uwagę,
aby nie zwariować na punkcie jedzenia?

SŁUCHAMY 149

Po co jest słuchanie? • Plotki • Jak sprawdzić, czy plotkujesz?

PRZYJACIEL 155

Po co nam drugi człowiek?

DUŻY KOT A MAŁE PRZYJEMNOŚCI 159

Luksusowy człowiek • Być sobą

DZIURY 163

Czy leci z nami psycholog?

KOT I PUDEŁKA 167

Rozchwiane emocje

KOT I PAMIĘĆ 173

Rozpamiętywanie

KOCIA MĄDROŚĆ 177

Mądrość ludzka

DZIECI 181

Dzieci człowieka

KOT I KRZYKI 185

Królowa dramy

KOT I ZASADY 189

Człowiek i zasady

KOCIE MANIPULACJE 193

Manipulacja człowieka

ZWRACANIE KŁACZKÓW 197

Co w sercu, to na ustach ▪ Zasada trzy na jeden

KOT I CZŁOWIEK 201

Kot w domu

WSTĘP



Kot – zwierzę spokojne, trochę leniwe, ale i poddające nas, ludzi, dokładnej obserwacji, jeśli tylko zdecydujemy się z nim żyć. Patrzy na nas dość przenikliwie z samej góry szafy i zapewne nieraz dziwi się naszym ludzkim zachowaniom. Mógłby śmiało stwierdzić, że „ludzie są jacyś dziwni” i między jednym ziewnięciem a drugim odwrócić się do nas tyłem, kiedy znudzi się tym, co widzi. A co, gdyby mógł mówić i trochę nam o nas samych opowiedział? Spróbujmy tego posłuchać. Bo o tym, że mamy problemy, każdy wie. Ale tego, że możemy czerpać z życia kota, już nie do końca jesteśmy świadomi. My chodzimy do pracy, jesteśmy nieraz zabiegani, śpieszymy się, robimy mnóstwo rzeczy, a kot na spokojnie patrzy na nas z szafy. Jego życie jest zdecydowanie spokojniejsze.

Moje koty są jak terapeuci. Wiele osób pisze do nich, chce je zobaczyć na filmie w relacji *live*, kupuje gadżety z ich wizerunkami. Na profilu pod moim nazwiskiem, który jest tak naprawdę „koci”, nie ma hejtu, nie ma złości i mowy nienawiści. Pojawia się za to wiele rozmów o tym, co nas boli i czym karmi się nasza codzienność. Udało się zebrać sporą grupę ludzi, których

łączy sympatia do kotów. Nie miałem takiego założenia, ale to, co mnie spotyka ze strony odbiorców, przerosło moje oczekiwania. Rozmowy o kotach bardzo często przeradzają się w rozmowy o życiu. Nie wiem, jak długo będzie to trwać, bo przecież potrzeby człowieka się zmieniają. Dziś koty pomagają i, co prawda nieświadomie, służą ludziom. Zapraszam do przygody, dzięki której dowiemy się sporo o tym, jacy jesteśmy. Nie wiem, jak widzi nas kot, ale przypuszczam, co mógłby widzieć, gdyby tylko chciał, siedząc wysoko na szafie. Z wysoka wszak widać zupełnie inaczej, prawda?

DLACZEGO KOT TYLE ŚPI?



Po pierwsze kot wcale nie śpi, kot czuwa. Jest w stanie nagle zerwać się ze snu i biec. Nie potrzebuje do tego kawy, prysznicu lub natrętnego dzwonienia budzika, i to co pięć minut przez godzinę. Jego sen jest zwyczajnym snem drapieżnika, który musi być zawsze gotowy do ataku. Jest ufny, ale nie zapomina, w jakim żyje świecie. Bywa przecież niebezpiecznie i kot zawsze ma to w pamięci. Kot jest inny niż człowiek, nie jest ani zbyt naiwny, ani łatwowierny. I wcale nie jest tak, że zapomina krzywdy, ale jest ostrożny. My, koty, patrzymy na znaki dookoła i obserwujemy świat. Nie musimy nic mówić, ale po prostu niektórym nie ufamy, w przeciwieństwie do was, ludzi. Nie trwonimy czasu na tych, którzy nigdy nie potrafią być dla nas dobrzy, nie żyjemy tam, gdzie nas krzywdzą, i jeśli tylko nadarzy się okazja, to uciekamy od ludzi, którzy tylko udają dobrych. Wasza naiwność, niestety, jest porażająca. Ot, na przykład długo opłakana krzywda nic was nie uczy, a tkwienie w toksycznym związku powoduje, że tylko czekacie na zmiany, które mają niby nastąpić same, a wiadomo, że nigdy nie nastąpią. My, koty, jesteście bardzo uważne, nie trwonimy czasu

na to, co nie ma sensu. Nie zabiegamy o uwagę kogoś, kto nie jest nam przychylny. Nie zaprzątamy sobie naszych myśli tym, czego i tak nie zmienimy. Wy natomiast katujecie się tysiącem myśli, a w waszych głowach nieraz trwa gonitwa jak na wyścigach konnych. Nie możecie spać, snujecie plany budowania nowego porządku świata, a w tym czasie kot spokojnie śpi, nie myśli o tym, co, kiedy, gdzie i z kim, nie prowadzi wojen w swojej głowie, tylko robi to, co przygotowuje go do działania. Wasz poranek po nieprzespanej nocy jest okropny. Cały dzień męczycie się z tym, co nigdy nie nastąpi, bo nic z tego, co sobie wyobrażacie, nie nastąpi. Skąd przekonanie, że wieczorem położycie się do łóżka z siłą małej myszki, a wstaniecie rano z potęgą najgroźniejszego dinozaura? Kot uczy się polowania, a zanim zacznie biegać i skakać, musi wypocząć, a wy odpoczynek traktujecie jak dalszy ciąg dnia. Szanujcie sen oraz odpoczynek i nie bądźcie naiwni. Jeśli ktoś jest lwem, to się myszką nie stanie, odwrotnie zresztą też. Ech, ludzie, niby tacy mądrzy, a jednak tej prostej zależności nie znają...

Po pierwsze odpoczynek

To, że odpoczynek jest ważny, każdy wie. Stanowi on integralną część zdrowego trybu życia. Z badań Państwowej Agencji Prasowej* przeprowadzonych w czerwcu 2025 roku wynika, że mimo tego, co mówi kot, Polacy zaczynają odpoczywać. 58% ankietowanych planowało urlop w Polsce, i to nad naszym

* <https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/kraj/artykuly/9817027,wakacje-2025-wiekszosc-polakow-planuje-urlop-pozza-domem-badanie.html>, dostęp 14 grudnia 2025.

morzem, 35% miało wyjechać za granicę. Jesteśmy w czołówce najoszczędniejszych turystów w Europie i na wyjazd wakacyjny planujemy wydać średnio 6431,32 zł, czyli 1514 euro. Badania pokazały również, że jesteśmy w stanie oszczędzać, aby wyjechać na wakacyjny wypoczynek. 65% respondentów jest gotowych zrezygnować z rozrywek, a 61% w tym celu odłożył remont mieszkania czy też zakup lepszego samochodu. 51% polskich turystów dba o luksus podczas swojego wyjazdu zgodnie z przekonaniem, że wakacje są raz w roku. Jeśli chodzi o wybór miejsca, to 66% z nas uwzględnia takie zagrożenia jak pożary czy powódzie, a 56%, podróżując, bierze pod uwagę ochronę środowiska, wybierając chociażby ekologiczne zakwaterowanie. Jedno jest pewne: coraz więcej Polaków docenia odpoczynek wakacyjny. A jak jest z czasem po pracy? Z badań GUS wynika, że pracy poświęcamy przeciętnie 7 godzin i 38 minut, a śpimy średnio 8 godzin i 33 minutyna dobę. Badania firmy Gemius, przeprowadzone na podstawie danych z telefonów, wskazują, że rzeczywisty czas snu to zaledwie 7 godzin i 15 minut*. Obowiązki domowe zajmują nam 3 godziny i 52 minuty. Coraz częściej doceniamy drobne przyjemności, które w ciągu dnia poprawiają nam samopoczucie. 58% deklaruje, że rozpoczęcie pracy od dobrej kawy potrafi znacznie poprawić nastrój, podobnie jak słuchanie ulubionej muzyki (również 58%). 60% deklaruje, że dobry humor w ciągu dnia poprawia smaczny posiłek. Energję i efektywność pomaga nam utrzymać regularna aktywność fizyczna (57%). Z badań wynika, że coraz lepiej dbamy o siebie. Ale pozostają jeszcze te gnębiące nas myśli i naiwność w relacjach.

* <https://gemius.com/pl/news/sen-seks-i-smartfony-nowy-raport-gemius/>, dostęp 22 grudnia 2025.

Po drugie gonitwa myśli

To mentalny chaos myśli, które wydają się pozostawać poza naszą kontrolą. Pojawiają się bez naszego zaproszenia, są natrętne, chaotyczne i zawsze przybierają formę negatywną. Skąd pojawiają się w naszej głowie? Często boimy się czegoś, czego nie znamy, a to powoduje tworzenie tysięcy najgorszych scenariuszy. Martwimy się tym, jak oceniają nas inni, odtwarzamy w myślach wszystkie te chwile, których się wstydzimy, albo też przebywamy w toksycznym środowisku, które sprzyja negatywnemu myśleniu. Ta gonitwa myśli potrafi bardzo wpływać na nasze samopoczucie, relacje i decyzje, jakie podejmujemy. Pojawiające się ruminacje, czyli myśli, które ciągle nawracają i nieustannie krążą w naszej głowie, powodują również brak koncentracji na codziennych zadaniach i nie potrafią w żaden sposób pomóc w wyjaśnieniu naszego obecnego stanu. Rację ma kot, twierdząc, że wszystko, o czym myślimy, naprawdę potrafi zdominować nasze życie. Jeśli nie pracujemy nad tymi myślami, a jedynie usilnie chcemy ich unikać, to przedłużamy im tylko życie w naszej głowie. Tłumienie ich powoduje, że pojawia się ich coraz więcej, ponieważ wpływają na nasze emocje i to, co robimy. Warto powiedzieć im mocne „STOP”, zastanowić się nad tym, czy są realne, czy pomagają nam w życiu codziennym, rozwiązując problemy albo też zapobiegając konfliktom.

W walce z tymi myślami, które działają jak kula śnieżna, bo jedna pociąga za sobą następne, aż w końcu pojawia się cała lawina, może pomóc nam odkładanie ich na później. Kiedy zaczynają się pojawiać w twojej głowie, umów się sam ze sobą, że pomyślisz o danej sprawie później. Przypomina to słynną ostatnią scenę z *Przeminęło z wiatrem*, w której bohaterka w odpowiedzi

na nadchodzące zmartwienie, choć uznaje jego realność, dodaje: „pomyślę o tym jutro”. Planowanie myślenia pozwoli ci na inne podejście do tego natłoku myśli. Przestaniesz z nimi walczyć, odłożysz je na później. Warto również pamiętać, że myśli te nie są nami, a stanowią coś ulotnego, co pojawia się i może zniknąć. Zdecydowanie lepiej będzie, jeśli skupimy się na codziennych czynnościach, pozwalając natrętnym myślom przepływać. Pomogą w tym również kontakty z bliskimi nam ludźmi. Kiedy czujesz, że właśnie tworzy się lawina myśli, których nie chcesz, spróbuj zadzwonić do kogoś i pogadać o tym. Zdanie osoby, która obiektywnie wypowie się na temat tego, co właśnie krąży po twojej głowie, jest największym wsparciem. Spróbuj również rozpocząć praktykę wdzięczności, która z czasem pozwala widzieć coraz więcej pozytywnych rzeczy wydarzających się w twoim życiu, co z kolei powoduje, że zapragniesz ich stwarzać coraz więcej.

Po trzecie robienie siebie w konia

Powiedzenie o koniu swoje źródło ma w praktyce wykorzystywania koni jako siły pociągowej. Osoby, o których tak mówimy, najczęściej wykonały ciężką pracę, której mogły uniknąć, a nawet zupełnie nie musiały się nią zajmować. Czy możemy zatem robić siebie samych w konia? Teoretycznie nie, jednak niestety w praktyce często tak jest, szczególnie zwłaszcza jeśli rozszerzymy to pojęcie na podejmowanie relacji, których moglibyśmy sobie oszczędzić. Ileż to razy podejmujemy działania, aby podtrzymywać relację, i zapominamy, że to zawsze powinno działać obustronnie. Dzwonimy, pytamy, co słyszać, zastanawiamy

się, jak pomóc, i nawet nie zauważamy, że ta druga strona ma to co najmniej... bardzo daleko. Kiedy w końcu zauważamy obojętność drugiej strony, cierpimy, robimy dramy, trudno nam przejść nad tym do porządku dziennego. Trudno nam dostrzec, jak bardzo byliśmy w tym wszystkim naiwni i zaczyna to wyglądać tak, jakbyśmy wyszli na deszcz bez parasola i mieli pretensje, że jesteśmy mokrzy. Sami siebie robimy w konia, ponieważ poświęciliśmy swój czas i energię, aby podtrzymać coś, czego z drugiej strony już dawno nie było. I nie zawsze chodzi tu tylko o zauroczenie, ale również o zwykłe, codzienne znajomości.

Naiwność w relacjach powoduje, że zniekształcamy rzeczywistość, tracimy zdolność do oceny sytuacji, widzimy wydarzenia i innych ludzi w sposób uproszczony, zbyt pozytywny i zupełnie nierealistyczny. Osoba naiwna często jest wykorzystywana przez osoby o cechach narcystycznych lub takie, które chętnie wykorzystają jej łatwowierność. Naiwność – całe szczęście – nie jest cechą stałą i możemy nad nią pracować.

KOT I LUKSUS



Gdybyśmy tylko mieli na to ochotę, to kawę pilibyśmy z filiżanki. Kawa, szczególnie ta poranna, jeśli jest pita powoli, nosi znamiona luksusu. Podobnie zresztą jak kawa popołudniowa wypita w porcelanowej filiżance w kwiaty, lub ewentualnie w koty, w komplecie z podstawką, jest luksusem. Ale my, koty, mamy inne rzeczy, które dają nam poczucie cudownej i wyjątkowej chwili. Ot, na przykład piękny kocyk, miękki w dotyku, nowy, który w spotkaniu z naszą szlachetną sierścią staje się jedwabiem, tworząc strukturę niemal królewską. Marynarka odebrana z pralni, torba na laptopa, nowy obrus na stole – wszystko to pozwala nam się pławić w luksusie. Wy natomiast nawet tej kawy nie potraficie uszanować i pijecie ją na cztery łyki, których smaku nie poczujecie. W biegu między łazienką a szafą, na stojąco, a czasem, o zgrozo, dopiero po pracy dopijacie zimną poranną kawę, która oczywiście jest z kłaczkiem, bo każdy kot dba o mieszkańców swego domu i zawsze doda coś od siebie.

My, koty, celebруем również sen i dbamy o miejsce, w którym śpimy. Wy, niestety, zasypiacie w różnych dziwnych pozycjach i miejscach, a potem często chodzicie pokrzywieni.

Poza tym nie potraficie wyciszyć się tak jak kot. Gadacie przed snem, słuchacie głośno muzyki, oglądacie horror, a potem dziwie się swoim straszny snom. Potraficie zjeść połowę zawartości lodówki na noc, wypić jak zwykle za dużo tych dziwnych napoi, które zmieniają wasze i tak już dziwne zachowanie nie do poznania, a potem użalacie się na zmęczenie. My, koty, luksus zaczynamy od siebie, od tego, co czujemy, a nie od kolejnej nowej zabawki lub cudownego drapak. Sukcesem jest być sobą, a dla was sukcesem jest mieć.

Mieć czy być? – oto jest pytanie

Pytanie to coraz częściej stawiane jest przez ludzkość zakochaną w posiadaniu. Nad tak postawionym pytaniem zastanawiał się Erich Fromm, który w swoich pismach wytacza wojnę konsumpcjonizmowi, stawiając naprzeciw „bycie”, czyli chociażby zdrową miłość do siebie samych. I chociaż posiadanie nie jest czymś złym, to jednak nie jest dobrze uczynić z tego warunek przetrwania. Kto pamięta postać słynnego bogacza Ebeneze-ra Scrooge’a, ten już wie, że jeśli warto być bogatym, to nie tylko po to, aby wygodnie żyć, ale aby pomagać innym. Dlaczego?

Po pierwsze pomagając innym, liczymy również na pomoc. W życiu często się to sprawdza. Boimy się odmówić pomocy, ponieważ tak naprawdę boimy się zostać sami, kiedy to w naszym życiu wydarzy się coś przykrego. Dawanie może być niejako gwarancją pomocy i przyczynić się do utworzenia całego łańcucha ludzi, którzy pomagają sobie wzajemnie. Pani numer jeden robi zakupy pani numer dwa, a z kolei pani numer dwa załatwia lekarza pani numer trzy, a pani numer trzy została z kotem pani

numer jeden, i tak w kółko. To jest jedna rzecz, a druga dotyczy naszego mózgu, który zwyczajnie lubi pomaganie.

Okazuje się, że wiele osób obdarowuje innych prezentami, ponieważ dzięki temu czują się zdecydowanie lepiej. Po angielsku nazywa się to niezwykle pięknie, czyli *warm-glow giving*, co oznacza mniej więcej „ciepły blask dawania”. Czyż nie jest to piękna nazwa? Możemy sobie od razu wyobrazić, że dający prezenty czy robiący coś dla innych roztacza wokół siebie blask oświetlający innym drogę. Jeśli patrzymy na to z tej strony, to owo „mieć”, jeśli służy do dawania, jest również „byciem” – i to nie byle jakim, bo w blasku. Ale to jeszcze nie wszystko. Kiedy jesteśmy dobrzy dla innych, nasz mózg aktywuje układ nagrody. Struktura ta obejmuje wzgórze, podwzgórze, ciało migdałowate, hipokamp, korę przedczołową oraz korę śródwęchową. Do jego aktywacji dochodzi wtedy, kiedy coś nas cieszy, a nasze zachowanie oceniane jest jako przyjemne. Każdy zatem musi sobie sam odpowiedzieć na pytanie, co mu się podoba i kiedy aktywuje się jego układ nagrody. Prawidłowy układ nagrody jest zaangażowany we wszystkie zachowania. Żeby jednak nie było tak całkiem przyjemnie, to zarówno obniżenie, jak i podwyższenie aktywności tego układu wcale nie jest dla nas takie dobre. Spadek jego aktywności prowadzi do apatii czy też braku zainteresowania otoczeniem.

Znacznie gorzej jednak jest wtedy, gdy dochodzi do nadaktywności układu nagrody, ponieważ tak wchodzimy w uzależnienie. Powstaje to szczególnie po korzystaniu z takich używek jak nikotyna, alkohol czy opiaty. Najpierw utrwala się skojarzenie, że wykonanie konkretnej czynności czy spożycie danej substancji powoduje pojawienie się pozytywnych odczuć, a potem zwyczajnie mózg to zapamiętuje i chce powtarzać. U czynnego

alkoholika system nagrody jest uruchamiany już tylko wtedy, kiedy on pije. Ale to chwilowe działanie, ponieważ później uruchamia się układ kary i pojawiają się ból, strach i cierpienie. Uruchamianie ośrodka nagrody, kiedy komuś coś dajemy czy pomagamy, jest zdecydowanie zdrowsze.

KOCIE PORY ROKU



My, koty, nie lubimy marznąć. Nie powinno być bezdomnych kotów i każdy powinien mieć swojego człowieka. Jednak nie ma w nas czegoś takiego jak nienawiść do zimy czy specjalne ukochanie wiosny. Lubimy wszystko, bo wszystko jest piękne. Jesień ze swoimi kolorami, zima, kiedy wszystko śpi, wiosna, gdy budzą się muchy i można je łapać prosto do pyska, i lato, gdy jest cudownie ciepło. I to jest całkiem w porządku. Każda pora roku jest dobra na smaczki, to nie ulega wątpliwości. Jednak wy, ludzie, bardzo dużo uzależniacie od pory roku. Jesień to przecież plucha i katary, dramat i smutek. Zima to zimno, mokro i ciemno. Nic się nie chce i wszystko odkładane jest do wiosny. Kiedy w końcu owa wiosna przychodzi, zaczynacie mieć nowe siły, przymierzacie ciuchy z ubiegłego roku, które zimą się skurczyły, obiecujecie sobie wiele i oczekujecie, że z każdym dniem będzie lepiej. Lato z kolei to szczyt radości, ale z nutą narzekania, bo jest za gorąco. W gruncie rzeczy nie ma dla was dobrej pory roku. Zawsze jest źle. Nie ma takiej pory, która nie miałaby wad. A szkoda, bo to zabiera wam radość z patrzenia przez okno, a przecież to jedno z ulubionych

zająć dla każdego szanującego się kota. Bo kot lubi patrzeć na świat ludzki, i to o każdej porze roku. Wam natomiast żadna pora roku nie pasuje.

Cykl życia

Tak, to prawda. Zawsze znajdziemy coś nefajnego w każdej porze roku. Zima – wiadomo że jest za ciemno, za dużo śniegu albo za mało, mokro albo zbyt sucho, wieje albo jest zbyt mroźno. Wiosna, owszem, jest lepsza od zimy, ale znowu nigdy nie wiadomo, jak się ubrać, bo raz zimno, a raz za ciepło, więc można się zgrzać, a potem przeziębnić. Poza tym jest to czas kataru i kaszlu, bo zaczyna się alergiczny szal. Lato, wiadomo, jest zbyt krótkie, zbyt mokre lub gorące, upał wykańcza, jak jest chłodniej, to szkoda, mało wolnego, nie wiadomo, co zrobić z dziećmi, duszno, parno, a w ogóle to mogłoby się już skończyć. Jesień jest, owszem, piękna, kolorowa, ale przecież to czas wydatków szkolnych, no i deszczu. Pada – źle, nie pada – też źle, zimne noce to przesada, ciepłe noce to już za dużo, bo ile można, a potem, gdy zaczyna się coraz krótszy dzień, to już całkiem koszmar. A gdybyśmy tak popatrzyli na pory roku jak na nasze życie?

Zima mogłaby być, dajmy na to, kobietą, która jest, owszem, spowolniona, nieco uśpiona, ale tylko dlatego, że spokojnie czeka na wejście na start. Szykuje myśli i ciało do walki, otula się ciepłym kocem, aby bez wewnętrznej zawieruchy przetrwać ten zimny i mroźny czas, i wie, że on się kiedyś skończy, więc nie panikuje. Wypatruje słońca, a jeśli pojawi się ono w mroźny dzień, wyciąga twarz i ręce, aby złapać kilka życiodajnych promieni. Słońce zimą jest wielką obietnicą tego, co nastąpi, i znakiem, że

ciepło istnieje, chociaż trochę się ukrywa. Zima czeka, nie decyduje, nie robi szybkich ruchów, jest spokojna.

Wyczekana wiosna przychodzi czasem w ratach. Jest kobietą pełną nadziei, rozkwita, ubiera świat w piękne kolory, a kiedy pojawia się w krokusach i przebiśniegach, już wiemy, że powoli budzi się do życia. To wtedy zaczynamy mieć coraz więcej siły, ożywiamy się, obiecujemy sobie bardzo dużo i zaczynamy rozglądać się za każdą nową szansą. Wiosna to kobieta, która ściąga ciężkie zimowe ubrania, zaczyna przymierzać coraz bardziej kolorowe sukienki, zakłada okulary przeciwsłoneczne i patrzy w stronę słońca. Rozdaje naokoło uśmiechy i zaczyna działać.

Lato jest kobietą silną, mocną, otwartą na nowości. Już wie, jak wstawać po zimie, i zna moc wiosennego słońca, dlatego zaczyna to mocno wykorzystywać. Zbiera w sobie siły i działa. Biega, podróżuje, stwarza nowe, z radością wychowuje, naucza i pomaga. Jest piękna, opalona dotykiem słońca i wiatru, poznaje świat w pełni i cieszy się każdego ranka, że ma dużo siły. Śmiało patrzy prosto przed siebie i jest coraz bardziej śmiała w tym, co robi. Potrafi ogarniać świat, chodzić boso po trawie, i jeść owoce prosto z krzaka. Jest wesoła, radosna, ale nie boi się smutku. Dojrzewa do jesieni, która powoli zaczyna wkraczać w jej życie.

Jesień jest stabilna, spokojna, stateczna, odważna i mądra. Coraz więcej rozmyśla, analizuje, bada i coraz wolniej biega. Nie jest tak szybka jak lato, ale też nie tak powolna, jak zima. To najlepszy czas, bo już zdobyła to, co chciała, pogodziła się z tym, czego nie udało jej się dokonać, nie walczy z wiatrakami, ale już tylko o swoje. Robi wszystko, aby świat był piękny dookoła, ubiera go w cudne kolory i spowalnia czas letni. Powoli przygotowuje się do chwili, kiedy znowu trzeba będzie na jakiś czas uśpić pragnienia i oczekiwać. To proces powolny, łagodny, delikatny, bez

nagłych poruszeń i zwrotów. Kobieta z tego okresu wie, że tylko spokój pozwoli znieść pierwsze mrozy.

Czy nie byłoby lepiej, abyśmy patrzyli na świat przez pryzmat cyklu życia człowieka? Każdy, kto zdaje sobie sprawę, jak wiele możemy zmienić na dobro, jeśli zmienimy nasze nastawienie, powie, że tak. I ja wszystkim tego życzę, razem z kotami.