



JUŻ JESTEŚ  
WYSTARCZAJĄCA

Kołysanko-opowieści  
dla dorosłych

KETONOVA.PL

Mojej Mamie i Siostrze.  
Dwóm silnym kobietom,  
które często niosą więcej,  
niż widzi świat,

# SPIS TREŚCI

Słowem wstępu

I. O kobiecie, która nic dziś nie poprawiała

II. O nocy, która zdjęła z niej ciężar

III. O ciele, które nie chce kolejnego zadania

IV. O kobiecie, która przestała się porównywać

V. O mieście, które pamiętało drogę

Na zakończenie

# Słowem wstępu

Są takie noce, kiedy wszystko jest zbyt ciężkie.

Zbyt głośnie.

Zbyt wymagające.

A Ty nie masz w sobie już ani jednej myśli, która chciałaby być dzielna.

W takich chwilach potrzebna jest przestrzeń,

która nie ocenia, nie poprawia i niczego nie wymaga.

Przestrzeń, która po prostu czuwa.

W tych opowieściach nazywamy ją miastem.

To nie są opowieści o zmianie.

Ani o tym, jak być silniejszą, skuteczniejszą, lepiej zorganizowaną.

To opowieści o tym,

że już teraz

w tej wersji siebie,

jesteś wystarczająca.

W tych opowieściach miasto staje się kimś,

kto widzi więcej, niż kiedykolwiek pozwalasz sobie zobaczyć.

Widzi Twoje zmęczenie.

Twoje starania.

Twoje niesione w ciszy ciężary.

I za każdym razem robi jedno:  
zdejmuje z Ciebie coś,  
czego już nie musisz dźwigać.

Te opowieści są po to,  
żebyś choć przez kilka minut wieczoru  
nie musiała niczego udowadniać.

Nie musiała zasługiwać na odpoczynek.  
Nie musiała się poprawiać.

Żebyś mogła po prostu usiąść,  
położyć się,  
zaczerpnąć oddechu  
i poczuć,  
że świat  
choć na chwilę  
przytrzyma wszystko za Ciebie.

**Miasto czuwa.**

**Ty możesz odpocząć.**



Kiedy zapada wieczór miasto robi się inne.

Światła w oknach gasną.

Trochę tak, jakby cicho układały się do snu.

Ulice zwalniają.

Skrzyżowania pustoszeją.

I nawet wiatr w zaułkach przestaje się spieszyć.

W tym mieście mieszka kobieta,

która każdego dnia chce coś poprawiać.

Poprawia to co robi.

Poprawia to co myśli.

Poprawia samą siebie.

Ale tego wieczoru miasto ubiegło ją i zrobiło coś pierwsze...

... zatrzymało się.

Przygasły latarnie,  
znieruchomiały budynki,  
ucichł zegar na wieży.

Kobieta wróciła do domu i zauważyła,  
że tego wieczora nie czeka na nią lista rzeczy do zrobienia.

Usiadła.

Wzięła kilka głębokich wdechów.  
A miasto oddychało razem z nią.

Schody przestały szeptać.  
Żaluzje przymykały oczy.  
A dachy zmęczone codziennym noszeniem nieba,  
rozluźniały się powoli.

Jej ciało chłonęło to wszystko i rozumiało,  
że nie musi już niczego dźwigać.

Myśli rozpierzchły się na wszystkie strony.  
Ramiona opadły.  
Głowa wsparła się o poduszkę.



Tego wieczoru kobieta nie poprawiła niczego.  
  
Nie wspominała tego, co mogła zrobić inaczej.  
Nie sprawdziła, czy wszystko było idealne.  
Nie poprawiła dnia, który wymknął się spod kontroli.

Miasto nie potrzebowało poprawek.  
Miasto już spało.  
A kiedy miasto śpi,  
wszystko jest dokładnie tam, gdzie powinno być.

Jej oddech znalazł rytm zegara.

Powolny. Cichy.

Ciało ułożyło się w tym rytmie,  
jak kot w wygodnym legowisku.

I wtedy, w tej ciszy,  
pojawiła się bardzo mała myśl.

Nie głośna. Nie ważna.

Tylko wystarczająca.

Że może nie trzeba już niczego poprawiać.

Że to co jest, jest wystarczające.

Miasto trzymało tę myśl jak koc.

**Kobieta pozwoliła się nim otulić.**

★ ★ ★

*Jeśli sen chce przyjść,  
niech przyjdzie.*

*Jeśli nie,  
miasto i tak będzie z Tobą.*

*Bo tej nocy nic nie trzeba poprawiać.*

*Już jesteś wystarczająca.*

★ ★ ★

The background of the entire page is a soft, painterly illustration of a narrow street at night. The scene is dominated by cool blue and grey tones, creating a misty and atmospheric effect. On the left, a multi-story building is visible, with two windows glowing with a warm, yellow light. A similar building is on the right, also with a lit window. In the center of the street, a classic black street lamp stands, its light glowing a pale yellow. The street itself is dark and appears to be wet or covered in a light layer of mist, reflecting the ambient light. The overall mood is quiet, mysterious, and evocative of a late-night urban setting.

O nocy, która zdjęła z  
niej ciężar

OPOWIEŚĆ II

Miasto znało już tę porę.

Moment, w którym kończy się dzień.

Jak książka odkładana na stolik.

Tego wieczora latarnie rozjarzały się wolniej niż zwykle,

bo liczyły oddechy zamiast minut.

W mieście była kobieta,

która niosła dziś ze sobą zbyt wiele.

Nie ciężary. Nie słowa.

Ale myśli, które zostają na ramionach.

Miasto to zauważyło.

Chodniki stały się miękkie.

Schody mniej strome.

Drzwi otwierały się bez pytania.

Kobieta szła powoli.

A kiedy weszła do domu,  
miasto zrobiło coś bardzo prostego.

Zdjęło z niej ciężar.

Nie naraz. Nie gwałtownie.

Jedna myśl została na parapecie.

Druga wsiąkła w dywan.

Trzecia została pod małą lampką,  
która i tak miała świecić całą noc.

Ramiona zaczęły opadać,  
jakby ktoś zrzucił z nich zbyt ciężki płaszcz.

Miasto oddychało ciszej.

Głębiej.

Zegar na rynku chodził jakby wolniej.

I już nie po to żeby przypominać,  
tylko żeby kołysać.

Jej ciało rozpoznało ten rytm.



Serce przestało się spieszyć.

Oddech znalazł przestrzeń.

Kobieta położyła się i pozwoliła,  
żeby miasto trzymało porządek za nią.

Nie musiała już pamiętać.

Nie musiała czuwać.

Okna pilnowały nocy.

Ściany pamiętały swoje miejsce.

Ulice wiedziały dokąd prowadzą, nawet w ciemności.

A ciało...

...ciało nie musiało już niczego dźwigać.

Ciężar, który wydawał się być nieodłączną częścią niej,

okazał się czymś,

co można było odstawić na bok.

Miasto było od tego.

I w tej ciszy,

która przyszła po odsunięciu wszystkich myśli,

pojawiło się uczucie.

Nie ulga. Nie radość.

Tylko lekkość, która niczego nie wymaga.

Miasto trzymało tę noc.

**Kobieta nie musiała.**

★ ★ ★

*Jeśli sen przyjdzie,  
miasto będzie cicho szeptać dalej.*

*Jeśli nie,  
będzie czuwać bez pytań.*

*Bo tej nocy  
to nie Ty musisz wszystko unieść.*

*Już jesteś wystarczająca.*

★ ★ ★



O ciele, które nie  
chce kolejnego  
zadania

OPOWIEŚĆ III

Miasto tej nocy było jeszcze spokojniejsze niż zwykle.

Jakby samo chciało odetchnąć po długim dniu.

Latarnie świeciły niewyraźnym blaskiem.

Dawały tylko tyle światła ile trzeba,

żeby znaleźć drogę do domu.

Czekały na kobietę,

która od dawna liczyła więcej, niż żyła.

Liczyła kroki.

Liczyła kalorie.

Liczyła te małe sygnały,

które ktoś kiedyś kazał jej monitorować.

Kilogramy... Makra... Centymetry...

Każde z nich jak osobne zadanie.

Zapisywała wszystko w głowie,

zanim jeszcze zdążyła się obudzić.

Kiedy wróciła dziś do domu,  
miasto od razu to poczuło.

Schody nie pytały na jakiej liczbie zatrzymał się jej dzień.

Podłogi zrobiły się cichsze  
jakby chciały, żeby nic jej nie przestraszyło.

A powietrze w mieszkaniu  
szeptało bardzo cicho:  
*„nic nie musimy dzisiaj sprawdzać”.*

Kobieta weszła powoli.  
Pierwszy raz od dawna  
nie chciała nad niczym panować.

Usiadła.  
Nie dlatego, że czas odpocząć.  
Tylko dlatego, że nie miała już siły.

Zamknęła oczy, a miasto zamknęło je razem z nią.

I wtedy stało się coś niezwykłego.

Ciało przestało czekać na kolejne polecenie.

Nie musiało dziś nic udowadniać.

Było po prostu ciałem.

Wystarczającym.

A miasto kołysało je oddechem.



Okna drżały lekko,  
jakby chciały przegonić wszystkie napięcia  
spod jej skóry.

I pierwszy raz od wielu dni  
poczuła jak brzuch mięknie,  
serce zwalnia, a powieki opadają powoli,

Nie potrzebowały kontroli.

Potrzebowały tylko spokoju.

Waga w kącie pokoju  
drzemała jak uśpione zwierzę,  
które nikogo dziś nie woła.

Nie miała głosu.

Makra, liczby i plany  
leżały gdzieś obok niej jak niepotrzebne notatki,  
które można wreszcie zamknąć.

I wtedy ciało bez wysiłku,  
bez presji,  
bez zadań,  
zrobiło coś,  
czego nie potrafi żaden kalkulator.

Znalazło dla niej miejsce.  
Takie, w którym mogła po prostu istnieć.

Nie: być „lepsza”.

Nie: być „idealna”.

Nie: być „zgodna z planem”.

**Tylko po prostu: być.**

A miasto jak wierny strażnik nocy,  
wyszeptało w jej kierunku cichą, kojącą prawdę:

„Zrobiłaś dziś wszystko co mogłaś”

Kobieta położyła dłoń na brzuchu,  
drugą na sercu  
i poczuła, że nie musi już niczego pilnować.  
Żadne zadanie nie stanie się ważniejsze  
od spokoju, który właśnie przychodził.

Miasto zasypiało.

Ciało zasypiało.

A wraz z nimi znikало wszystko,  
co trzeba było dziś zrobić.



*Jeśli łzy chcą przyjść,*

*niech przyjdą.*

*To tylko napięcie,*

*które odchodzi.*

*Jeśli sen nadchodzi wolno,*

*miasto poczeka.*

*A kiedy przyjdzie,*

*będzie cicho czuwać nad oddechem,*

*który wreszcie nie ma niczego do udowodnienia.*

*Już jesteś wystarczająca.*





Miasto tej nocy miało w sobie coś niezwykłego.

Nie chodziło o światła,  
choć świeciły delikatniej niż zwykle.

Nie o ulice,  
choć szumiały cichutkim szeptem,  
a nie głośnym gwarem.

Chodziło o to,  
że cała przestrzeń była spokojna  
i tak jakby mówiła:

*„Nie musisz dziś nikomu dorównywać.”*

Kobieta szła powoli,  
z tym znajomym, ciężkim uczuciem,  
które towarzyszyło jej od lat.

Nie bała się ciemności.

Bała się porównań.

Do tych, które robiły więcej.

Do tych, które robiły lepiej.

Do tych, które wyglądały tak,  
jak ona kiedyś miała wyglądać.

A może nigdy nie wyglądała.

Porównania były jak cienie,  
które chodziły za nią krok w krok.

Bez przerwy.

Bez litości.

Miasto to widziało.  
A w tym mieście nic, co jest ciężkie,  
nie zostaje niezauważone.

Kiedy kobieta weszła na swoją ulicę  
latarnie przygasły, ale tylko trochę.  
Tak, żeby cienie nie miały już mocy.

Nie miały kształtu.

Nie miały do czego przyczepić porównań.

Ulica zrobiła się równa.  
Nie była lepsza ani gorsza od innych ulic.  
Była po prostu drogą do domu.

Kobieta zamknęła za sobą drzwi i poczuła,  
że tego wieczoru miasto jest inne.  
Jakby miało dla niej ważną wiadomość,  
ale tak cichą, że trzeba się było zatrzymać,  
żeby ją usłyszeć.



W mieszkaniu panował miękki półmrok.  
Nie taki, który coś ukrywa.  
Taki, który niczego nie ocenia.

Kobieta usiadła.  
A miasto usiadło razem z nią.  
  
I wtedy zauważyła, że wszystko wokół niej  
przystało się porównywać.

Szafa nie próbowała wyglądać jak te z katalogów.

Roślina nie udawała, że nie zgubiła kilku liści.

Kubek nie ukrywał swoich wyszczerbień.

A jednak każda z tych rzeczy

była dokładnie taka jak powinna być.

Dokładnie wystarczająca.

Dlaczego więc ona miała być inna?

Kobieta poczuła jak z jej ramion zaczyna spadać ciężar,

który nosiła tak długo, że aż stał się niewidzialny.

Ale miasto widziało go od zawsze.

Zamknęła oczy a miasto, cichy świadek jej życia,

powiedziało bez słów:

*„Nie musisz być taka jak one.*

*Nie musisz być taka jak wczoraj.*

*Nie musisz być taka, jak sobie wymyśliłaś.*

*Wystarczy, że jesteś.”*

Porównania rozplynęły się,  
jak cienie, które tracą kształt.  
Jak wtedy, kiedy światło staje się zbyt łagodne,  
żeby je tworzyć.

Jej ciało rozluźniło się.  
Nawet te miejsca, o których zapomniała,  
bo cały czas były spięte.

Po raz pierwszy od dawna  
nie czuła, że jest gorszą wersją kogokolwiek.  
Była sobą.

**Po prostu sobą.**

I to było... spokojne.

Tak spokojne, że mogła wreszcie odłożyć na bok  
wszystkie porównania, które nigdy nie były jej.

Miasto czuwało.  
Nie nad tym kim mogłaby być.

**Nad tym kim jest.**

★ ★ ★

*Jeśli sen przyjdzie,  
niech przyjdzie bez pośpiechu.*

*A jeśli nie,  
miasto i tak będzie czekać cierpliwie.*

*Bo tej nocy nie trzeba nikomu dorównywać.*

*Wystarczy, że jesteś.*

★ ★ ★



O mieście, które  
pamiętało drogę

OPOWIEŚĆ V

Tej nocy miasto oddychało tak cicho,  
jakby bało się przerwać coś ważnego.

Nie było wiatru.

Nie było kroków na chodniku.

Nawet zegar na wieży tykał o pół tonu ciszej.

Cała ta przestrzeń wiedziała, że to czas,  
kiedy serce kobiety potrzebuje spokoju bardziej niż słów.

Kobieta siedziała przy oknie zmęczona.  
Trochę zawieszona między tym, co było,  
a tym, czego jeszcze nie potrafiła nazwać.

Ostatnie dni były bardzo długie.

Nawet te dobre.

I choć miasto widziało już wszystkie jej powroty,  
wszystkie złamane obietnice,  
wszystkie nowe początki,  
wszystkie próby bycia „bardziej”,  
tym razem podeszło do tego inaczej.

Nie z otuchą.

Nie z radą.

Nie z obietnicą.

Z pamięcią.

Bo miasto pamiętało coś,  
o czym ona zapomniała dawno temu:  
że była wystarczająca  
zanim cokolwiek zaczęła poprawiać.

Kiedy przymknęła powieki,  
usłyszała, jak ulica pod jej oknem układa się do snu.

Jak dachy biorą głębszy oddech,  
a latarnie gasną tak miękko,  
jakby zdejmowały z niej resztki napięcia.

Miasto nie pytało czy była dziś dobra.

Czy była skuteczna.

Czy zrobiła wystarczająco dużo.



Miasto widziało ją taką, jaka była teraz.

W tej chwili.

W tym oddechu.

I to było dla miasta dość.

Kobieta poczuła, jak coś w niej zaczyna wracać na miejsce.

Powoli.

Cichutko.

Jak drobne elementy, które przestają drżeć,  
kiedy ktoś w końcu przestaje je poruszać.

Nie była to ulga.

Nie była to radość.

To było coś bardziej pierwotnego.

Jakby ciało szeptało:

*„Już nie muszę udawać,  
że wszystko zależy ode mnie.”*

Jej ramiona opadły.

Brzuch się rozluźnił.

A serce...

...serce zrobiło to na co czekało od dawna

zaczęło bić w swoim własnym rytmie,

nie w rytmie oczekiwania.

Miasto przyjęło ten rytm.

Jak melodię, którą zna na pamięć.

I wtedy w tej bezpiecznej ciemności  
kobieta poczuła, że gdzieś głęboko w niej  
otwiera się mała przestrzeń.

Nie na kolejny plan.

Nie na następną zmianę.

Na zgodę.

Zgodę na siebie taką, jaką jest teraz.

Nieogarniętą. Niepoprawioną. Nieidealną.

Ale prawdziwą.

Miasto domknęło noc.

Objęło ją ciszą.

I wyszeptało tak delikatnie,  
że prawie nie dało się tego usłyszeć:

„Wróciłaś!”

*I to jest wszystko, czego trzeba.”*



*Jeśli sen przyjdzie,  
niech zabierze Cię tam,  
gdzie nic nie trzeba udowadniać.*

*A jeśli nie,  
miasto zostanie z Tobą  
czuwając spokojnie.*

*Bo dla tej nocy,  
dla tego oddechu,  
dla tej kobiety, którą jesteś dziś...*

*...jesteś wystarczająca.*





