

UVOD

Pred mnogimi leti sem stala na peronu železniške postaje, ravno na poti domov od terapevtke, ki sem jo obiskovala na Long Islandu, ko se mi je pogled ustavil na suhljatem mladostniku z odejo v roki. Moj pomočniški radar je pisknil. *Hm*, me je prešinilo. *Me prav zanima, kako se je znašel tu.*

Po vkrcanju na vlak sem začela klepetati z njim. Izkazalo se je, da bi moral Billy odpeljati neki avtomobil na drug konec države, a so mu delo v zadnjem hipu odpovedali, zato je obtičal tu in se sklenil podati v New York, mesto, v katerem ni bil še nikoli prej, ne da bi vedel, kje bo prenočil.

Billy, ki jih po videzu sodeč ni štel več kot devetnajst, je deloval še posebej naivno. Sicer tudi sama pri svojih triindvajsetih še nisem bila dodobra utrjena od življenjskih izkušenj, a sem vseeno živela in delala v New Yorku. Naj pripomnim, da se je to dogajalo v poznih osemdesetih letih, ko je bilo mesto še neusmiljeno. Mu bom že neka-ko pomagala.

»Čakaj malo, in kaj nameravaš zdaj?« sem ga povprašala.

»Verjetno bom prespal na postaji,« je povsem neprizadeto odvrnil.

»Na kateri postaji?«

»Penn ...«

»Ne,« sem ga prekinila. »Na Pennovi postaji *niti slučajno* ne smeš prespati. Oropali te bodo. K meni domov greš.«

In tako se je zgodilo, da sem popolnega tujca pripe-
ljala domov v garsonjero, v kateri sem stanovala skupaj s
prijateljico. Niti na kraj pameti mi ni padlo, da bi se za
hip ustavila in jo po telefonu vprašala, ali ima kaj proti.
Sklepala sem, da se bo tudi ona strinjala, da reveža Bil-
lyja nikakor ne moreva samega prepustiti spoprijemanju
z newyorško divjino, in občutek me ni varal.

Veliko let pozneje na zgodbo z Billyjem gledam kot
na simboliko, ki je ponazarjala moje vsakodnevno de-
lovanje – zdelo se mi je, da sem *jaz sama* odgovorna za
izzive in težave drugih ljudi, celo neznancev. Privzeto
sem bila namreč naravnana tako, da sem na prvo mesto
postavljala želje in potrebe drugih ter skrbela, da se jim
bo vse lepo izšlo. *Pomagati. Moram. Vsem.*

K sreči je bil Billy povsem neškodljiv in je naslednje
jutro lepo odšel. To pa ne pomeni, da moje k pretirani
storilnosti in odgovornosti usmerjeno vedenje ni bilo
problematično. Danes me v tej zgodbi najbolj bode v
oči, kako zelo me je vodilo kompulzivno prepričanje,
da sem *jaz* tista, ki ga moram rešiti. Moje misli, občut-
ki, čustva in sama dejanja so bili premalo razmaknjeni.
Kot bi mignil, sem izstrelila: »Nič, kar k meni boš šel.«
Na kraj pameti mi ni padlo, da bi za trenutek postala
in premislila: *Hmmm ... je to sploh težava, ki jo moram*
reševati jaz?

Seveda so obstajale druge možnosti. Billyju bi lahko
povedala za nekaj hostlov ali mu predlagala, naj se raje
namesti kam, kjer bo varneje kot na postaji Penn. Lah-
ko bi iz denarnice izvlekla petdolarski bankovec, da bi si

kupil kavo in kaj za pod zob. Lahko pa bi se preprosto brigala zgolj in le zase.

Namesto da bi posegla po kateri od omenjenih možnosti, sem na Billyja (ki je bil videti povsem zadovoljen s svojim načrtom) projicirala svoje najhujše strahove in dani projekt nemudoma postavila pred svojo (in sostanovalkino) dobrobit. Po pravici povedano sem bila takšnega delovanja vajena na vseh življenjskih področjih, naj je šlo za bližnje, sodelavce ali pa tujce.

Morda se vam ravno ne dogaja, da bi delovali tako skrajno, kot sem jaz z Billyjem, a morda imate povsem svojo različico vedenja, v okviru katerega zavijete s svojega voznega pasu in prevzamete krmilo pri odločitvah in v življenju drugih posameznikov, ker v sebi čutite globoko vsajeno odgovornost do soljudi.

Premislite o tem:

- Ste pogosto vi tisti, h komur se zatečejo ljudje, kadar potrebujejo nasvet ali so v stiski?
- Ali redno izpolnjujete potrebe in želje drugih?
- Ali kdaj rečete 'ja' zgolj zato, da bi se izognili konfliktu, čeprav bi raje rekli 'ne'?
- Ali prekomerno dajete in veliko manj prejimate?
- Ali ste profesionalni 'pomočnik', vselej v pripravljenosti, da se odzovete namesto drugih?
- Ali ste tako visoko zmogljivi, da imate včasih občutek, da bo sledila popolna zmešnjava, če ne prevzamete vajeti pri načrtovanju potovanja/organiziranju koledarja/delitvi stroškov, ko prispe račun po večerji z večjo skupino/razreševanju družinske drame, ki pesti vašo varuško/reševanju eksistencialne krize najboljše prijateljice?

Če vam katero od zgornjih vprašanj odzvanja znano, ste precej verjetno ena mojih sester, ki je naravnana na pretirano storilnost, pretirano dajanje in pretirano širokogrudnost. Vse to je med soodvisniki povsem običajno vedenje, zraven pa lahko pripišemo še pretirano delovanje, čutenje, urejanje, delegiranje, vodenje, prepričevanje, pregovarjanje in marsikaj drugega. Pisanja knjige sem se lotila s ciljem, da vas premaknem od *pretiranosti* k *uravnoteženosti* in vam pomagam izbežati se iz vsakršnih vedenjskih vzorcev, ki vas energijsko izčrpavajo in škodujejo tako vam kot vašim odnosom.

K sreči ste na pravem kraju. Nisem samo ena od vas – zadnji dve desetletji sem namreč posvetila okrevanju od »pretiranosti« –, ampak sem kot usposobljena psihoterapevtka, učiteljica in kovčinja dobršen del časa namenila preučevanju ozadja soodvisnosti in ugotavljanju, kako druge naučiti razvozlavanja psiholoških kolobocij, ki nas izčrpavajo. Z veliko strastjo pomagam ženskam ozaveščati disfunkcionalne vedenjske vzorce in neustrezno postavljene meje, da lahko začnejo v vsakodnevnem življenju udeležati spremembe in sčasoma zaživijo bolj zadovoljno, zdravo in umirjeno.

Spremembe so mogoče. Opisane preobrazbe nisem doživela le sama, temveč sem bila priča preobrazbi številnih klientk, ki sem jih zdravila v okviru svoje terapevtske prakse, in študentk, ki sem jih poučevala na izobraževanjih. V stik sem prišla z visoko zmogljivimi ženskami z vseh vetrov – z generalnimi direktoricami, izvršnimi direktoricami, vzpenjajočimi se novinarkami in priznanimi umetnicami, supermamami in super prijateljicami. Čeprav vsaka posameznica deluje v povsem edinstvenih okoliščinah, pa je pri večini, če ne kar pri vseh, opaziti simptome soodvisnosti. Zaradi tega so izčrpane in imajo

na voljo precej omejeno količino energije, ki bi jo lahko namenile notranji blaginji in sanjam. Številne žene nezavedno prepričanje, da na svojih plečih nosijo težo vsega sveta in da imajo kot *edine* na tem svetu nalogo popraviti vse napake. Številne so po ves dan z nečim zaposlene in v blagi napetosti delujejo prek svojih zmožnosti ter si belijo glavo z vprašanjem: *Sem mar res edina, ki ve, kako se tu naokrog sploh kaj naredi?* Sčasoma to številne privede do točke preloma, ko jih preveva občutek, da življenje ni drugega kot neskončno kljukanje seznamov opravil, celo kadar se ukvarjajo z dejavnostmi, ki so jih nekdanje radostile. Človek namreč težka pride v stik z radostjo, navdihom in upanjem, če je ves čas obtežen z obveznostmi, izčrpanostjo ali frustriranostjo, za povrh pa ga spremlja kroničen občutek, da ni dovolj cenjen.

Če ob tem prikimavate, ker se prepoznate v opisu, naj vas potolažim. Obstaja pot iz trpljenja, na kateri se boste morali bolj zazreti vase in iskreno priti do spoznanja, kaj poganja takšno vedenje v vas. Ko se boste bolje poznali in se vam bodo razodevali številni uvidi glede vzrokov za vaše delovanje, boste na točki, ko se boste lahko zavestneje odločali, kako se odzvati v danih okoliščinah. S tem zavedanjem boste lahko ustvarjali takšne odnose in življenje, kakršne si želite, saj boste zmožni ubirati prave korake drugega za drugim.

Zdravila za soodvisnost sicer ni, je pa mogoče okrevanje. Med okrevanjem boste opazali, kako vas bo mamila misel na to, da bi spet zapadli v disfunkcionalno vedenje – ki vključuje neustrezno postavljene meje –, a boste dovolj ozaveščeni, da boste posegali po drugačnih izbirah. Med prebiranjem te knjige imejte dobršno mero potrpljenja.

Številni med nami smo bili s pogojevanjem vzgojeni, da smo svojo pozornost vselej usmerjali navzven, k hotenjem,

srčnim željam, potrebam in utehi drugih – da smo bili njihovi skrbniki. Naučili smo se narediti vse, kar je bilo treba, da bi se izognili negativnim povratnim informacijam odraslih v svojem življenju. Nemara nas še vedno pestijo strahovi, da bi razočarali druge, ker še dandanes delujemo iz strahu pred zavrnitvijo in obsojanjem iz otroštva. Te občutke in čustva smo sprva doživljali ob starših ali drugih skrbnikih, nato pa so se naprej krepili ob učiteljih, prijateljih, šefih in sodelavcih. Enaka sporočila smo za povrh nepretrgoma prejeli še iz svoje kulture, televizijskih oddaj in filmov ter družbenih medijev, skratka na vsakem koraku družbenega delovanja. Od vsepovsod poslušamo, da je med ljudmi zaželeno biti dobrodušen, darežljiv, prijazen in poštvovalen; že zgolj ob misli na svoje lastne potrebe, želje in prioritete pa smo ožigosani kot egoistični, dramatični ali zlobni. Nič čudnega torej, da v odraslosti kompulzivno preklopimo v pretirano storilnost in prekomerno prevzemanje odgovornosti. Ti vedenjski vzorci so globoko ukoreninjeni v nas in po večini nezavedni.

Rešitev je sicer preprosta, a vendarle zahteva nekaj dela. S tem ko se učimo razlikovati med tem, kaj je naša odgovornost in kaj ni (oziroma, kot se sama pogosto izrazim, med tem, kaj je na našem voznem pasu in kaj na sosednjem), postane proces preobrazbe dostopnejši in neposrednejši. Zares uspešni boste le, če boste pripravljeni vzpostaviti nov odnos s samim seboj, kar bo pozitivno vplivalo na vaš odnos do drugih in do sveta kot celote.

Opustitev globoko ukoreninjene miselnosti in vedenja se na trenutke lahko zdi izjemno strašljiva, še posebej na začetku okrevanja. To je normalno. A če predano vadite, kako ostajati na svojem voznem pasu, vam rezultati ne uidejo. Za to je potrebna marljivost. Zagotovo ne pričakujete, da bi po eni uri jezikovnega tečaja tekoče govorili

popolnoma nov jezik. Tukaj gre za povsem enak princip in predano delo se prav tako izplača. Na koncu te knjige boste imeli veliko resničnejšo in intimnejšo predstavo o sebi, posledično pa boste doživljali manj stresa in več lahkotnosti ter oblikovali bolj kakovostne odnose, zlasti tistega s seboj.

Najbolje, da se lotimo dela. Sledi pregled vsega, kar je zajeto v knjigi. V prvem poglavju bomo raziskali izraz 'soodvisnost' in njegov izvor, predstavila pa bom tudi njegovo razširjeno opredelitev, ki sem jo na podlagi nabora vedenj, ki sem jim bila vedno znova priča v svoji več kot petindvajsetletni terapevtski praksi, oblikovala, da bi izraz bolje odražal sodoben način življenja. (Nikar ne vrzite puške v koruzo, če ste ob besedi soodvisnost zastrigli z ušesi in začutili odpor. Veliko bolj od tega, *kakšne izraze* uporabljamo, je pomembno, da prepoznate svoje navade in pogojena vedenja, na podlagi česar se lahko ozdravite in zaživite v najboljši možni različici sebe.) Skozi ves prvi del bomo spoznavali težavna vedenja in ozaveščali, kakšen odnos imamo do sebe in drugih. Da bi svoja vedenja kar se da uskladili s svojimi srčnimi željami, bomo nekaj časa namenili tudi čiščenju prostora, ki mu pravim kar vaša 'klet' in pravzaprav predstavlja vaš nezavedni um. Pogledali bomo načrt, po katerem oblikujete odnose z drugimi in ki odraža sporočila, ki ste jih od družine, skupnosti in širše družbe prejeli zgodaj v življenju. Seveda se bomo sprehodili po poti spominov in preučili, kako najzgodnejše izkušnje še vedno vplivajo na vaše življenje zdaj, saj želimo s tem dobiti gradivo za preoblikovanje načrta, da bo vseboval vaše srčne želje in vrednote. Cilj tega procesa ni s prstom kazati na kogar koli, na primer na starše ali skrbnike, temveč podpreti vas, da bi zaživeali samostojno in radostno, po svoji meri, kot si nenazadnje

zaslužite. Zagotavljam vam, da vas bom pozorno usmerjala skozi celoten proces. Kadar koli potrebujete premor, si ga vzemite. Proces naj poteka v vašem tempu in v skladu z vašo pripravljenostjo.

Drugi del se osredotoča na spreminjanje odnosa do sebe in sveta, obenem pa vam pomaga, da ostanete osredinjeni v svojem lastnem doživljanju in iz tega bolj zdravo vzpostavljate odnose z drugimi. Posvetili se bomo izkušnjam z odnosi v vašem odraslem življenju, ki jih še vedno poganjajo nerazrešene stiske ali težave iz preteklosti (ko se umaknete in prekinete stik, začnete namreč drseti nazaj v disfunkcionalne vzorce), naučili pa se bomo tudi, kako ohraniti prisotnost vsakič, ko se v interakciji pojavi neprijeten čustveni naboj. Spoznali bomo, kako se spoprijemati s ponovnim zapadanjem v stare vzorce, kar se utegne zgoditi zlasti v trenutkih večje stiske, in si ogledali morebitne odzive oseb, ki so bile doslej vajene, da se zanemarite in pretirano ustrezate njim. Naučili se boste strategije, s katero boste lažje prebrodili nelagodje v obdobju uresničevanja prvih pozitivnih sprememb, ko še ne boste povsem suvereno uporabljali novega nabora življenjskih veščin. Znanje je moč in med prebiranjem te knjige boste prejeli pomembne informacije za trajno preoblikovanje svojega vedenja, spremembe pa bodo koristile vsem, tudi in še posebej *vam samim*.

Kako uporabljati to knjigo

Ne glede na to, na kakšen način po navadi prebirate knjige, vedite, da je to delo namenjeno branju v kronološkem zaporedju, saj je vsako poglavje nadgradnja prejšnjega. Za utrjevanje novih lekcij imate v vsakem poglavju na voljo nasvete, vprašanja, s katerimi lažje ocenite svoje trenutno

stanje, in različne vaje. Vse našteto uporabljam tudi pri delu s klientkami in študentkami in je ključnega pomena za doseganje zelenih rezultatov.

V vsakem poglavju najdete te razdelke:

Izrecite z menoj na glas: močne, pozitivne izjave, oblikovane tako, da boste z njimi lažje premaknili okvire trenutne miselnosti in okrepili svojo samopodobo. Uporabljajte jih kot afirmacije za usmerjanje svojih misli in dejanj.

Ljubeč opomnik: srčna sporočila in uvidi, ki vas nežno dregnejo in opomnijo na pomembnost te poti in moč ljubezni do sebe.

Preverite pri sebi: trenutki vpogleda vase, ki vam pomagajo premisliti o vaši poti in vam omogočijo prostor, v katerem lahko uvide prikojite po svoji lastni meri in jih uporabite v svojem življenju.

Nazaj k vam: kratka in jedrnata vprašanja za samocenjevanje, s katerimi si izoblikujete in ponotranjite spodbudne informacije, ki jih odkrivате o sebi, ter vse to takoj uporabite v okviru svojega lastnega edinstvenega doživljanja življenja.

Ukrepajte: na koncu vsakega poglavja najdete razdelek *Ukrepajte*, ki vsebuje praktične vaje in konkretne korake.

- **Na hitro:** koristni predlogi, ki vam pomagajo širiti samozavedanje in ohranjati misel na osebno rast povsem na vrhu priorit.
- **Poskrbite zase:** tu poudarim, da je pomembno skrbeti zase, in podam smernice, kako v svoj vsakdan vključiti najrazličnejše načine skrbi zase.

- **Poglobite se:** usmeritev k zadnjemu delu knjige, kjer najdete poglobljene vaje in recepte za samozavedanje, ki jih lahko prilagodite svoji poti zdravljenja.

Na spletu lahko dobite komplet za poglobljeno delo na sebi *HFC Bonus Bundle*. Obiščite spletno stran *hfcbook.com/resources* in se prijavite, da prejmete ekskluzivna orodja za čuječnost, vódene meditacije in dodatne strategije.

Knjiga je vodnik po poti samoraziskovanja in opolnomočenja, zato vam toplo priporočam, da se vsakemu poglavju kar se da posvetite, saj boste le tako lahko želi najboljše sadove. Če si med branjem radi delate zapiske, imejte pri roki pripravljen dnevnik.

Svetujem vam, da se lotite branja v svojem lastnem tempu, v katerem boste lahko ponotranjili vse tisto, kar je za vas učinkovito, za preostalo pa se preprosto ne menite.

Če ste se z mojim delom že seznanili prek družbenih omrežij, podkasta *The Terri Cole Show*, katerega od mojih spletnih tečajev ali v knjigi *Mojstrica mej*, boste na naslednjih straneh verjetno prepoznali nekatere temeljne koncepte mojih naukov. V vlogi terapevte, kovčinj in učiteljice sem jih razvijala več kot dvajset let. Tri vprašanja za jasnost, ponavljajoča se stanja v odnosih, zenovski kotiček in temeljne vzorce bom tu obravnavala zgolj z ozirom na soodvisnost in vzorce v odnosih. To so preskušene in preverjene strategije ter orodja za pospeševanje zdravljenja, ki sem jih razvila sama.

Ob vstopu na pot zdravljenja vas lahko do neke mere prevzame občutek obžalovanja ali sramu glede preteklih načinov vedenja. To je normalno. Naj vam celotna knjiga predstavlja območje, v katerem ni obsojanja. Ste na točki, ko opravljate inventuro in zbirate podatke, ki vam bodo že danes, vsekakor pa tudi v prihodnosti pomagali sprejemati

boljše odločitve. Soodvisnost ne pomeni, da ste slab človek ali da ste se namenoma odločili postati obsedeni z nadzorstvom. Pomeni le, da ste se priučili vedenj, ki bi se jih zdaj morda želeli odučiti, to je vse. Medtem ko se boste spoprijemali z nekaterimi močnejše ukoreninjenimi dinamikami, je zelo pomembno, da s seboj ravnate sočutno. Knjiga je namenjena ozaveščanju in poučevanju o zdravih odnosih. Kot sem že omenila, ste se disfunkcionalnih vzorcev, ki bi jih radi spremenili, naučili v najzgodnejšem otroštvu, zato niste krivi, ker živite v skladu z njimi. Samozavedanje je naše najmočnejše orodje za razločevanje zdravega in disfunkcionalnega vedenja. Ko boste delovali bolj ozaveščeno, boste v svoje dragoceno, edinstveno življenje zmogli uvesti tudi želene spremembe.

Korak za korakom se lahko učite uresničevati majhne, a poglobitve zasuke, ki bodo privedli do korenitih prebojev v odnosih, kar na primer pomeni, da boste zmogli reči 'ne', ko boste to želeli, da boste malce premislili, preden se boste za nekoga postavili na trepalnice, ali da sostanovke ne boste postavili v nezavidljiv položaj, s tem da boste tujca povabili prespat v vajino stanovanje – in še veliko več. Ko se spremenite vi, se spremeni vse.

Kar čutite, *je pomembno*. Kar mislite, *je pomembno*. Kar si želite, *je pomembno*. Pravzaprav bi vse to moralo največ pomeniti prav *vam*. Takšen zorni kot pogleda na odločitve, ki jih sprejemate, bo morda za vas nekaj povsem novega in sprva razmeroma neprijeten. Nič hudega. Če želite nekaj spremeniti za vedno, se boste morali potruditi, ob čemer niti malo ne dvomim, da tega ne bi bili sposobni izpeljati.

S tem ko izberete pot zdravljenja in okrevanja, se začnete vračati domov vase – mogoče celo prvič v življenju. Sčasoma boste deležni veliko lepote, obilja in številnih

nagrad, ker pa vas bo občasno preplaval občutek, da je vsega preveč, nikar ne pozabite na končni cilj. S tem ko se vse bolj poglobljeno spoznavate, ustvarjate priložnost, da vas na vse globlji ravni spoznajo tudi drugi. In v tem je čar življenja.

S svojimi preverjenimi metodami preobrazbe sem ti-soče po svetu učila, kako si ustvariti življenje, ki je za vas vznemirljivo in izpolnjujoče. Moj pristop temelji na samozavedanju, samospoznavanju ter sočutju in ljubezni do sebe.

Enako želim tudi vam, saj ste zame *vi* tisto pravo, vi ste razlog, da opravljam svoje delo.

S predanostjo vam želim pomagati, da v svoje življenje vnesete vrednost in da izpolnite svoje sanje in srčne želje. Knjigo sem napisala za vas in iz vsega srca verjamem, da boste v njej, če le ne boste skrenili s poti, dobili ključ do svobode, s katerim boste *preveč* spremenili v *ravno prav*.

Zelo se veselim, da vas bom lahko vodila po tej poti preobrazbe in zdravljenja. Pa začnimo!

1. DEL



NEOZDRAVLJENA VISOKO STORILNA SOODVISNOST

Upravljanje, vmešavanje
in pretirana storilnost

1. POGLAVJE



Ko je preveč čisto zares preveč

PRED LETI sem v svoji pisarni na Zahodni 22. ulici New Yorka željno čakala Andreo, uspešno odvetnico srednjih let, ki je sprva prišla na terapijo, da bi se naučila bolje obvladovati preobremenjujočo količino stresa v življenju. Tako kot moje številne klientke je bila tudi Andrea preobremenjena z obveznostmi na delovnem mestu, doma in v osebnem življenju. Kljub temu ji je vselej nekako uspelo pravočasno priti na najina srečanja, s seznamom iztočnic za pogovor vred. Ker je teden prej tik pred zdajci odpovedala terapijo, sem bila nemalo presenečena. Presenetilo me je namreč zanjo neznačilno vedenje, da mi je pet minut pred začetkom terapije poslala le kratko sporočilo.

Andrea je doma in v življenju nasploh delovala kot izjemna akterka – bila je ljubeča mama dveh šoloobveznih otrok, ki sta prekipevala od energije, vestna žena ter zanesljiva sorodnica in prijateljica. Poleg tega je v odvetniški pisarni delala po šestdeset ur na teden, obenem še vedno uspela kot prostovoljka sodelovati v krajevni skupnosti, predsedovati svetu staršev v šoli in se udeleževati zabavnih podvigov v krogu tesnih prijateljic. Za povrh je bila tudi oseba, h kateri so se bližnji noč in dan

lahko zatekli po pomoč. Na voljo je bila vsem, ki so potrebovali nasvet, mnenje ali ramo, na kateri so se lahko razjokali, po navadi pa je vse to obogatila celo s posrečeno šalo, papirnatim robčkom in jasno razdelanim načrtom, kako odpraviti konkretno težavo. Če se vam ob tem utrne vprašanje, *kako za božjo voljo je imela čas za vse to?*, vam povem, da ga v resnici ni imela. Kljub temu je enako kot moje številne druge uslužne klientke vztrajala, delovala daleč prek svojih meja ter si obenem skušala po meri ukrojiti zakone časa in prostora, vztrajno zatrjujoč, da je vse popolnoma 'v redu'. Kajti, če dobro pomislimo, kdo bo sicer postoril vse to? In tako je drvela naprej.

V njenem oklepu je bilo vendarle opaziti razpoke. »Zakaj so vsi tako neučinkoviti?« je večkrat ponavljala med obiski pri meni. Zdelo se je, da nihče, naj so bili družinski člani, sodelavci, prijatelji ali kar ves svet, ni bil sposoben delovati z enako visoko zmogljivostjo kot ona.

Zadnje čase se mi je zdela *še posebej* razdražena zaradi velikih in majhnih stvari, kar je izražala s stavki, kot so: »Si moreš misliti, da Jack kar sam od sebe pričakuje, da bom šla *jaz* sredi noči iskat hčer k prijateljici, pri kateri je hotela prespati?«, »Moje prijateljice kar meni nič tebi nič domnevajo, da bom *jaz* načrtovala in organizirala celotno potovanje, kot da sem edina, ki ima račun na portalu Airbnb,« in »Mojemu partnerju v odvetniški pisarni ni niti na kraj pameti padlo, da bi on rezerviral mizo za kosilo z našo največjo stranko. Preklete, moram biti res *jaz* tista, ki poskrbi za vse to?«

Ne glede na to, ali je *res morala* za vse poskrbeti sama ali ne, je v resnici *počela* prav to. Spraševala sem se, ali je imela njena jeza – pospremljena z vse hujšim stresom in nezmožnostjo reči 'ne' – kaj opraviti s tem, da je odpovedala najino zadnje srečanje.

Andrea je na splošno precenjevala svojo opravilno sposobnost in raven energije. Ni zmogla videti povezave med stopnjo stresa, ki jo je doživljala, in količino dela, ki ga je vselej postorila namesto drugih. Njen odnos s seboj ni nikdar prišel v poštev. Zdelo se je, da živi v skladu s sloganom *tvoje delo je moje delo*.

Premnogi smo se naučili, da je izjemno častivredno, če v neskončnost ponavljamo le 'ja'. To prepričanje oblikuje naš način delovanja v odnosih ter vpliva na kakovost naših življenj. Tako kot večina mojih visoko opravičnih klientk, torej žensk, ki so bile vselej pripravljene poskrbeti za sleherno krizo, ki naj bi vsak hip izbruhnila, je tudi Andrea vedela, da *načeloma lahko* zavrne družinske člane, prijatelje in sodelavce. Pa je to naredila tudi v praksi? Redkokdaj.

NAZAJ K VAM

Čas za inventuro: ste deklica za vse?

Včasih niti ne opazimo, koliko dela dejansko opravljamo, dokler ne naredimo inventure. Preberite vprašanja in zapišite odgovore.

Koliko ur na teden delate (doma in drugje)?

- ☐ Če imate otroke, ali ste vi tisti starš, ki kar privzeto skrbi zanje (pripravljanje obrokov, vožnja v šolo in nazaj, pregledi, dejavnosti, roditeljski sestanki, skrb za oblačila, dogovarjanje za druženja z vrstniki itn.)?
- ☐ Koliko časa vložite v ohranjanje stika z družino?
- ☐ Kdo skrbi za gospodinjska opravila? Če si opravila delite, kolikšen odstotek opravlja vsak posameznik?
- ☐ Ali izpustite vse iz rok, kadar prijatelj/sorodnik/družinski član/sodelavec nekaj potrebuje?

- ☐ Kolikšen delež partnerjevega življenja upravljate, če ste v partnerski zvezi (v ozir vzemite druženje, skrb za zdravje, športne dejavnosti, družinske zadeve, službo itn.)?
- ☐ Ali ohranjate stik s partnerjevo družino bolj kot vaš partner?
- ☐ Koliko oseb vas ima za svojega zaupnika?

Med pregledovanjem odgovorov premislite, kako obravnavani vidiki oblikujejo vašo trenutno resničnost. Zavedajte se, da trenutno šele ozaveščate in zbirate podatke in da še ni čas za nove ukrepe.

»Jaz pa že ne delujem soodvisno«

Ko je Andrea vstopila k meni v pisarno, se je počila na kavč in globoko izdihnila. Pod očmi je imela opazne temne podočnjake, oblečena je bila v nekoliko zmečkano bluzo.

»Kaj pa je bilo prejšnji teden?« sem jo vprašala.

»Eh – nisem še dobro prišla k sebi, ker sem večer prej morala na urgenco,« je odvrnila. »Ne skrbi, v redu sem.«

»Zakaj pa si morala na urgenco?« sem vprašala.

»Vse se je začelo tisti dan z *norisnico* v službi. Neko ključno pričevanje se je zelo zavleklo, zato sem bila v zao-stanku z delom. Moja pomočnica je bila na bolniški. Po-leg tega sem morala na spletu še iskati zdravniške razlage za nekakšen nenavaden izpuščaj, ki ga je imel sodelavec na vratu,« je začela in zavila z očmi. »*Krasno*, ni kaj.«

Ko je prišla domov, se je je njena desetletna hči neneh-no oklepala, varuška Evelyn jo je zasula s svojim stresnim doživljanjem očetove bolezni in obenem s sumničenji, da ji je fant nezvest.