

DOK NAS STRES NE RASTAVI

Kako da rešimo najveći
problem u svojim vezama

Autor:
Elizabet Ernšo

Izdavač:
STET



U poslednjih deset godina **Elizabeth Ernšo** (izv. *Elizabeth Earnshaw*) je izrasla u jednog od najeminentnijih stručnjaka današnjice kada su u pitanju veze i međuljudski odnosi. Elizabeth je licencirana bračna i porodična psihoterapeutkinja

i klinička saradnica Američkog udruženja za bračnu i porodičnu psihoterapiju. Ona je šefica Odeljenja za zdrave odnose u savetovalištu za parove *OURS*, gde radi na tome da terapija za parove postane nešto što je uobičajeno i pristupačno, počevši od predbračnog savetovanja. Ona je takođe pokrenula intenzivni psihoterapijski program pod nazivom *Terapija za bolji život (A Better Life Therapy)*, u sklopu kojeg drži prilagođene vikend-kurseve za parove. Osim toga što terapiju za parove čini pristupačnijom, ona je i autorka bestselera ***Dok nas stres ne rastavi*** i ***Želim da ovo funkcioniše***. Elizabeth je takođe voditeljka podkasta *Hash it Out* u kojem nudi savete za razrešavanje svakodnevnih problema u romantičnim vezama. Od nje se često traži da govori na tu temu za časopise i sajtove kao što su *The New York Times*, *Fathery* i *Mind Body Green*, a bila je i gošća mnogobrojnih podkasta.

Besplatan odlomak iz knjige

Poručite knjigu direktno od
izdavača preko sajta:
www.stet.rs

Elizabet Ernšo

DOK NAS STRES NE RASTAVI

Kako da rešimo najveći problem
u svojim vezama

STET

Naslov originala

"Til stress do us part : how to heal the #1 issue in our relationships /

Elizabeth Earnshaw, LMFT

Copyright © 2024 Elizabeth Earnshaw

© Sounds True, Boulder, CO

© Za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2024.

Prvo izdanje Decembar 2024.

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača

Dr Sara Kuburić

Urednice

Dr Sara Kuburić

Ljiljana Petrović

Prevod

Nemanja Rabrenović

Lektura i korektura

Tamara Đuran

Ilustracija naslovne strane

Dr Sara Kuburić

Grafičko oblikovanje

Aleksandar Petrović

Štampa

ART PRINT MEDIA, Novi Sad

Tiraž 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

CIP zapis dostupan je u uzajamnom katalogu

COBISS.SR-158780937

ISBN 978-86-82980-03-2

*Elizabet Ernšo, licencirana bračna i porodična
psihoterapeutkinja i klinička saradnica Američkog
udruženja za bračnu i porodičnu psihoterapiju*

SADRŽAJ

UVOD	11
1. SMANJITE TEŽINU MENTALNOG TERETA	19
2. OTKRIJTE ŠTA KOD VAS IZAZIVA STRES	45
3. UMIRITE SEBE	78
4. NEGUJTE INTIMNOST	91
5. PRESTANITE DA PREPUNJAVATE SVOJU ČAŠU	106
6. PRIGRLITE DOVOLJNO DOBAR ŽIVOT	128
7. UPRAVLJAJTE SVOJIM „TREĆIM FAKTORIMA”	157
8. PRIHVATITE STVARNOST	183
9. SLEDITE SISTEM	205
ZAKLJUČAK:	
SVE SE PROMENILO U SVETU KOJI JE JOŠ UVEK ISTI	219
IZRAZI ZAHVALNOSTI	222
O AUTORKI	223

UVOD

Kada sam započela svoju psihoterapeutsku praksu, kupila sam mali oštećeni kauč u Ikei koji se prodavao u viđenom stanju. Koštao je pedeset dolara i bio je to jedini komad nameštaja koji sam mogla sebi da priuštim. Drug mi je pomogao da ga odnesem na petnaesti sprat jedne zgrade, gde smo ga nagurali u moju malenu kancelariju i prekrili smeđom ponjavom. Od tada naovamo na stotine parova je sedelo na tom kauču dok su se svađali, plakali, smejali se i skidali teret s duše.

U tim ranim godinama terapija za parove koju sam nudila bila je prilično uopštena. Dvoje ljudi koji su sedeli jedno kraj drugog upoznalo bi me sa svojom situacijom i ja bih im dala smernice o tome kako da jedno drugom saopšte šta ih muči. Iako te veštine jesu važne, parovi s kojima sam radila vraćali su se iz nedelje u nedelju, a ponekad i iz godine u godinu, žaleći se da se uprkos određenom napretku i dalje svađaju kao i pre kad bi život postao težak.

Radila sam sve ono čemu su me učili na fakultetu, ali mi je izmicao jedan ključni sastojak – nisam shvatala koliko veliku ulogu stres igra u svemu što parovi rade, od intimnosti pa do komunikacije i donošenja odluka.

Nekoliko godina nakon što sam počela da radim udala sam se posle jedne uzbudljive romanse. Endru i ja smo se upoznali, počeli da živimo zajedno i venčali se, sve u rasponu od dve godine. Sve je bilo sjajno dok nismo dobili prvo dete. Odjednom sam stekla utisak da ne poznajem ni sebe ni svog muža. Od srećnih i povezanih ljudi postali smo posvađan i povučen par.

Znala sam šta ne štima. Bili smo previše kritički nastrojeni i defanzivni i bavili smo se svime – svojom bebom, poslom i aktivnostima – osim svojim odnosom.

Govorila sam sebi na koji tačno način mogu da izbegnem sledeću svađu, da popravim pukotine nastale u našem odnosu i da izgradim bolji odnos s njim. *Prestani da šalješ poruke kad si besna*, podsećala sam sebe. *Čak i ako sam umorna, ostaviću prokleti telefon i saslušaću šta ima da mi kaže*, obećavala sam sebi.

Pa ipak, i danju i noću sam nastavila da se ponašam na način koji mi nije bio svojstven. Baš kao i on.

Jedne večeri, posle jedne naročito žestoke svađe, provela sam neko vreme analizirajući šta je to što me čini toliko nesrećnom. I došla sam do odgovora – do nečega što se zove disparitet mentalnog opterećenja.

Mentalno opterećenje se definiše kao kognitivni napor koji je potrebno uložiti u svakodnevno donošenje odluka i izvršavanje životnih obaveza. U to mogu da spadaju planiranje putovanja, traženje odgovarajućeg zubara za vašu porodicu, vođenje evidencije o rođendanima na koje treba otići i delegiranje kućnih poslova, što su zadaci koji obično žene obavljaju. Što sam se više informisala o mentalnom opterećenju, to sam više bila šokirana činjenicom da ja ni kao žena, a ni kao psihoterapeut koji radi sa parovima, nikad ranije nisam bila čula za to. Znala sam da sam izneverila svoje dotadašnje klijente time što im nisam skrenula pažnju na postojanje ovog teškog tereta u vezama.

U prvih godinu dana nakon te žučne svađe, pripisala sam sve naše nezadovoljstvo načinu na koji je mentalno opterećenje

bilo raspoređeno u našoj porodici. Opsesivno sam počela da istražujem tu temu kako bih shvatila zašto to ne utiče samo na mene, već i na moje odnose.

Ali onda se situacija sa mentalnim opterećenjem popravila. Moj muž je počeo da primećuje kad bi nam ponestalo toalet-papira i preuzeo je na sebe zakazivanje lekarskih pregleda. Ipak, iako sam bila manje opterećena upravljanjem našim životima, i dalje smo upadali u prilično žestoke svađe jer je bilo stvari oko kojih se nismo slagali.

Bila sam frustrirana. Ako veštine komunikacije koje sam naučila na fakultetu i istraživanje u vezi sa mentalnim opterećenjem na koje sam se tako snažno fokusirala nisu doneli toliko veliku promenu u mojoj vezi koliko sam se nadala, šta bi moglo da nam pomogne? *Da li smo mi kao par osuđeni na propast?*

Onda se desila pandemija kovida 19. Sve u našem životu drastično se promenilo bez ikakvog upozorenja, i moj muž i ja smo se svim silama upirali da zadržimo svoje poslove, da budemo dobri i brižni roditelji i da se brinemo jedno o drugom.

Iskusila sam promenu paradigme. Shvatila sam da nije bitno koliko znam o odnosima, jer ako sam premorena i pod stresom, sve „veštine” i znanja koja posedujem neće poboljšati moj brak. Slično tome, ni parovi neće imati previše koristi od psihoterapije sa mnom i mojih smernica o boljoj komunikaciji ako su neprestano pod stresom i preplavljeni teškim emocijama. Kulturnim razgovorom se ne može rešiti ništa ako se ljudi dave.

Naša veza je polako tonula na dno poput probušenog čamca jer je u njoj bilo mnogo rupa – jedna je bila i neravnopravna raspodela obaveza – što je bilo posledica prevelike količine stresa u našem životu. Ne samo da smo morali da izvršimo preraspodelu svih obaveza, već smo morali da razmislimo o tome koliko obaveza preuzimamo na sebe generalno i kako se nosimo sa svojim teretom.

Dok sam radila sa parovima u ovom periodu, počela sam da shvatam nešto: stres je bio uzrok mnogih njihovih problema.

Način na koji su se svađali i način na koji su izneverili jedni druge bio je samo vrh ledenog brega. Kada se pogleda ispod površine, stres je bio uzrok ponašanja koje su prezirali.

Na fakultetu nismo učili gotovo ništa o tome na koji način stres utiče na međuljudske odnose. Naravno, proveli smo neko vreme učeći kako on utiče na naše telo, a stoga i na naš um, ali kad su u pitanju veze i međuljudski odnosi, najviše smo se fokusirali na „izgradnju veština”. Fokus naših predavanja je bio na tome kako da naučimo parove da razgovaraju, da slušaju jedni druge i da dolaze do kompromisa, ali ne i kako da identifikuju ulogu koju stres igra u njihovoj nesposobnosti da rade bilo koju od tih stvari.

Svake nedelje su parovi dolazili u moju kancelariju kriveći svoje probleme u vezama za stres koji su osećali, kada je zapravo njihov stres često bio uzrok njihovih problema. Jedni za drugima, govorili su kako doživljavaju neuspeh, kako dan nema dovoljno sati da bi se valjano posvetili poslu, da bi se dovoljno povezali sa svojom decom, otišli u teretanu i izveli psa u šetnju, dok o povezivanju sa partnerom nije bilo ni govora.

Pre pandemije kovida stopa razvoda je bila u opadanju. Ljudi su se trudili da održe svoje brakove u životu i veze su cvetale. Nakon pandemije u svojoj kancelariji sam počela da viđam potpuni raspad sistema; parovima je bilo teže nego ikad.

Bilo im je teško da izađu na kraju jedni sa drugima, ali, u osnovi, to se dešavalo zato što im je život bio težak.

Mi preživljavamo jednu globalnu krizu za drugom, i to je glavni uzrok krize u našim odnosima. Ljudi nisu u stanju da se povežu jedni sa drugima; osećaju se usamljeno, depresivno i neispunjeno u svojim vezama. U poslednjih nekoliko godina parovi su se suočili sa raznim spoljašnjim stresorima, uključujući strepnju za zdravlje, razna politička previranja, finansijsku nesigurnost, rad od kuće, poteškoće u odgajanju dece, gubitak zajednica, osećaj izolovanosti i drugo. Prema anketi o stresu Udruženja američkih psihologa iz 2022. godine Amerikanci su

pod većim stresom nego ikad. Porodice trpe najveći pritisak: 70% roditelja izjavilo je da veruje da su izloženi ekstremnom stresu kad su u pitanju razvoj i budućnost njihove dece jer strahuju za njih. Takođe znamo da se porodice nalaze pod velikim finansijskim pritiskom. Inflacija je uticala na rast cene nafte od 58%, cene hrane su skočile za 6%, cene nekretnina nalaze se u neprestanom porastu, dok su plate ostale iste.

Preko dva miliona žena u SAD je prestalo da radi tokom pandemije, što znači da su se prihodi mnogih domaćinstava znatno smanjili u trenutku kada su inflacija i cene nekretnina divljale.

Više ljudi nego ikada je nezadovoljno svojim poslom. Kojim god mi to imenom nazivali, jasno je da ljudi masovno napuštaju svoja radna mesta, iako nisu sigurni gde bi potražili sledeći posao koji bi im pružio finansijsku stabilnost koju žele. I povrh te kolektivne tuge, nestabilnosti i neizvesnosti u vezi sa radnim mestima, ljudi nastavljaju da se suočavaju sa uobičajenim ličnim stresorima kao što su roditeljstvo, zdravlje, kućni poslovi i svakodnevne obaveze.

Ljudi se dave dok im drugi govore da treba da im bude sjajno. Uprkos svom ovom pojačanom stresu, pritisak koji ljudi trpe nikad nije bio veći – pritisak da budu savršeni radnici, savršeni roditelji i potpuno ostvareni pojedinci. Sve ovo vodi ka epidemiji stida. „Ja nisam dovoljno dobra majka.” „Nisam dovoljno dobar saveznik.” „Nisam dovoljno dobra partnerka.” „Prosto nisam dovoljno dobar.”

Taj ciklus stresa i stida vrši katastrofalan uticaj na našu sposobnost da se povezujemo jedni sa drugima. Pa ipak, niko ne govori o izvoru najvećeg problema u našim vezama. Iako većina ljudi možda misli da je stres samo jedna sporedna stvar na putu ka raspadu veze, ja vam odgovorno tvrdim da je to zapravo uzrok i da su naše reakcije na njega ono što je sporedno.

Kada smo pod stresom, mi počinjemo da gubimo pristup važnim alatima kao što su privrženost, pažnja, humor i

sposobnost rešavanja problema, što s vremenom može da ima katastrofalne posledice po našu vezu. Iako su poruke koje nam knjige poput *Godinu dana sam govorila „da”* (engl. *The Year of Yes*) i *Korak napred* (engl. *Lean In*) moćne, one zapravo mogu da navedu ljude da sebi natovare sve više obaveza da bi poverovali da rade nešto vredno i važno u svom životu. U međuvremenu, ljudi zapostavljaju najvažniji deo svog života – svoje veze.

Ja želim da vas naučim kako da stvorite život koji uključuje mešavinu prihvatanja i odbijanja, mešavinu „da” i „ne”, korišćenjem nauke koja stoji iza dobrog i lošeg stresa. Nadam se da će parovi razumeti kako da bolje zaštite sebe i svoje veze od stresa da im on više ne bi uništavao odnose.

Ovo možda zvuči kao nerešiva enigma, ali obećavam vam da se to može rešiti.

Koncipirala sam ovu knjigu na jedinstven način. Ne samo da ću se služiti sopstvenim stresnim životnim iskustvima (rođenje deteta, život tokom pandemije, neizlečivi oblik raka kod jednog člana porodice i promene na poslovnom planu), već ćemo pratiti i napredak određenih parova (koji nisu stvarni, ali su stvoreni spajanjem životnih iskustava koje su klijenti sa mnom podelili tokom godina) dok budem radila sa njima na otklanjanju stresa iz njihovog života. Imaćete utisak da prisustvujete psihoterapijskim sesijama tokom kojih vas upoznajem sa slučajevima sa kojima možete da se poistovetite, a koji govore o tome na koji način stres može da naruši vašu vezu i šta vi možete da učinite da biste je sanirali. Svako poglavlje ću završiti „Beleškama sa psihoterapije”, u kojima ću sažeti glavne pouke iz tog poglavlja i predložiti vam vežbe koje će vam pomoći da to što ste naučili sprovedete u praksi u realnom vremenu.

Od početka do kraja ove knjige ću vam pokazivati da postoje ogromne šanse da vi niste loši roditelji, loši zaposleni ili loši partneri, već da ste izloženi raznim životnim pritiscima zbog kojih vam je gotovo nemoguće da budete zadovoljni

sobom i svojim učinkom u ovim oblastima, što samo pojačava konflikte, ozlojeđenost i otuđenost između vas i ljudi u vašem životu. Ova knjiga će se baviti problemima u vezi sa polovima (kao što su mentalno opterećenje i uloge partnera u vezi), ne-realnim očekivanjima roditelja i problemima našeg društva u vezi sa granicama (poput niskih plata i očekivanja pojedinih poslodavaca da njihovi zaposleni budu neprestano dostupni). Takođe ću analizirati neizbežne životne faktore koji izazivaju stres, poput finansija, bolesti, smrti, starenja i nepredvidivih svetskih dešavanja.

Moći ćete da prepoznate vrstu stresa kojoj ste izloženi – od akutnog i hroničnog stresa pa do treme i pozitivnog stresa koji nam je svima potreban u životu – da biste bolje razumeli svoje okolnosti i shvatili zašto se osećate tako kako se osećate. Moj cilj je da vam ponudim nadu putem odgovora koje pruža nauka, koja nas je naučila kako da sačuvamo svoj mozak i telo od stresa. Prvi korak u tom procesu je da prepoznamo stresore i to kako oni utiču na nas i naše veze.

Između ostalog, pomoći ću vam da shvatite na koje neočekivane načine i vi sami igrate ulogu u izazivanju sopstvenog stresa. Vi to možda i ne shvatate, ali vreme i energija koju ulažete u posao, ili činjenica da niste postavili određene granice kako treba, takođe doprinose vašem stresu. Naše društvo nabijeno stresom utiče na našu emocionalnu, seksualnu, intelektualnu i duhovnu intimnost, i ja ću vam pokazati kako da se oslobodite svih pritisaka i očekivanja i da pređete na jedan mirniji način funkcionisanja kako biste spasili ono najvažnije: svoje veze.

Podeliću sa vama rešenja koja će vam pomoći da zaštitite sebe i svoje odnose od stresa. Naučićete kako da umirite sami sebe, da prepoznate kada ste u afektu i da shvatite zašto su granice od najveće važnosti za očuvanje vaših odnosa sa drugima. Čak ću vas podučiti i nekim strategijama komunikacije koje ćete moći da iskoristite u realnom vremenu da biste se založili za sebe i prevazišli vaše razlike.

Stres je neizbežan, ali ne mora da vam uništi život i odnose sa drugim ljudima. Ako se osećate poraženo i niste sigurni šta možete da učinite da biste spasli svoju vezu, ova knjiga će vam pokazati koje korake možete da preduzmete istog trenutka da biste to postigli.

PRVO POGLAVLJE

SMANJITE TEŽINU MENTALNOG TERETA

Ti si luda. Zaista si luda.

Ponavljala sam ovo sebi dok sam sedela na podu gledajući u sobu oko sebe. Svuda po sobi bile su razbacane čarape, majice, donji veš, rasparene jastučnice... i kora od banane?

Iako je ta odeća obično bila na podu zato što se ni ja ni moj muž nismo potrudili da je odnesemo do korpe za prljav veš, ovog puta je bila tamo zato što sam je ja tamo bacila. I sad sam sedela tu, okružena njome, iscrpljena, u suzama, psujući sebe.

Ja. Sam. Potpuno. Prsla.

U tom trenutku sam bila budna već dvadeset četiri sata, ako izuzmemo nekoliko „dremki” od po pola sata tu i tamo. Ja sam bila novopečena mama i moj sin nikad nije spavao. On je imao toliko jak strah od napuštanja koji čak ni moja majka – koja je odgajila troje dece – nikad ranije nije videla. Ako bih ga spustila makar na sekund, on bi zaplakao.

Nekoliko noći pre toga izašla sam sa drugaricama i ispričala im da Džordž ne spava. One su bile skeptične. „Liz, on sigurno zaspí u nekom trenutku. Prosto nije moguće da nikad ne spava.”

Ali to je ipak bila istina. Džordž nikad nije spavao.

Nenormalan pritisak našeg društva na roditelje da budu savršeni – da čitaju knjige o roditeljstvu, da prate postove o tome na *Instagramu* i informišu se po raznim internet grupama – pretvorio me je u anksioznu helikopter-majku i mislim da se to prenelo i na mog sina.

Dok sam tako sedela na podu u staroj majici kratkih rukava, iscrpljena i izbezumljena, razmišljala sam o prethodnoj noći. Svaka noć otkako sam postala majka je bila ista. Tumarala sam po kući satima kao zombi trudeći se da umirim svoje uplakano dete. Išla sam iz sobe u sobu, grčila ga, ljuljala ga i zatim sam ga spustila u jednu od šest kolevki sa funkcijom automatskog lju-ljanja koje su bile raspoređene svuda po kući. Kada bi ga jedini uređaj koji je bio od pomoći – *Rock 'n Play* kolevka – konačno uspavao, ja bih ostajala kraj njega da ga posmatram jer sam se plašila da će ispasti napolje i umreti. Budući da je ta kolevka u međuvremenu povučena iz prodaje, slutim da moje strepnje nisu bile baš u potpunosti bez osnova.

Prošla noć je ipak bila malo drugačija. Došla sam do kraja svojih granica. Nakon što sam konačno uspavala Džordža, iskrala sam se do kuhinje u prizemlju na vrhovima prstiju i ugledala (i namirisala) posude prekriveno skorelim sosom koje je čamilo u sudoperi još od večere. Pult je bio prekriven rezancima i neopranim flašicama za mleko. I da li sam ja to ugledala pseću mokraću na podu? Došlo mi je da vrisnem. Nisam, naravno, jer sam se setila da to ne bi bilo dobro za bebu. A onda se on ponovo probudio.

Popela sam se na sprat i čula muža kako hrče. Došlo mi je da ga ubijem. Ali to *definitivno* ne bi bilo dobro za bebu. Dok sam prolazila pored spavaće sobe, prošaputala sam sebi u bradu: „Dabogda umro u snu.”

„A?”, reče on.

Nastavila sam da ljuljam bebu šetkajući se u hodniku. Ono njegovo „A?” me je još više razbesnelo. „Znači, čuješ me? Čuješ nas? I... *spavaš?!*”

Nežno sam spustila našu uplakanu bebu („Vaš stres se prenosi na bebu!”). Onda sam otišla do korpe za prljav veš, podigla je iznad glave, kao da sam rvač a korpa moj protivnik, i zavitala je niz hodnik.

Onda sam, kao neka ludača, krenula da uzimam stvari koje su mi došle pod ruku i da ih bacam na sve strane. „A?! Evo ti tvoje 'A?', seronjo! Ne mogu više ovako! Kako je moguće da ti jebeno spavaš? ZAŠTO JA SVE MORAM DA RADIM?!” Zaplakala sam. Bila sam izvan sebe od besa.

Moj muž je naglo podigao glavu i rekao: „Šta se dešava?! Ako ti je bila potrebna pomoć, što mi nisi rekla?”

Endru je ustao iz kreveta i otišao do Džordžove sobe. Uzeo ga je u naručje, pogledao me i upitao: „Gde mu je džak za spavanje?”

Gledala sam ga preneraženo. „Što bih ja znala gde mu je džak za spavanje ako ti ne znaš?” Namrštila sam se kao olujni oblak. Znala sam da neću reći ništa dobro ako nastavim da pričam i zato sam duboko udahnula, okrenula se i izašla iz prostorije.

Dok sam slušala kako Endru pokušava da uspava Džordža, sedela sam na podu gostinjske sobe, zureći u plafon. Kuća je bila tiha, ali je u mojoj glavi zujalo kao u košnici.

Sedela sam tu do jutra, omamljena besom. Osećala sam se bolno i iscedeno od tog silnog stresa i ljutnje.

Sada, narednog jutra, bila sam toliko napeta da nisam znala šta ću sa sobom. Uzela sam telefon i uradila ono što bi svaki dobro prilagođeni psihoterapeut učinio nakon burne svađe – ljutito sam ukucala u pretraživač: „Kako da moj muž prestane da bude seronja?” Gugl mi je izbacio dosta članaka. Dok sam skrolovala, naišla sam na strip pod naslovom *Pa što ne reče?* izvesne Eme Klint.

Pročitala sam strip u kojem sam naišla na poznatu priču o ženi koja se trudi da sve uradi sama dok njen partner sedi na kauču i uživa. Uzdahnula sam sa olakšanjem. Nisam bila

jedina u takvoj situaciji. I onda sam došla do naše situacije od prethodne noći – do dela stripa gde kod kuće ništa više ne funkcioniše, žena se naljuti, a muž kaže: „Pa što ne reče? Pomogao bih ti!”

To mi zvuči poznato, pomislila sam.

Spustila sam mobilni pokraj sebe na pod i sklopčala se u položaj fetusa. I tako sam plakala neko vreme. Dojadilo mi je to što sam uvek morala nešto da kažem i da tražim. Bila sam umorna od svega.

U narednih nekoliko dana istraživala sam to što mi je taj strip pokazao da preživljavam. Postoje termini koji opisuju to iskustvo – mentalno opterećenje, emocionalni napor, nevidljivi rad. Ti termini opisuju teret sa kojim sam bila previše dobro upoznata. Ne radi se tu samo o svakodnevnim obavezama već o činjenici da moram da ulažem fizički trud, da obavljam kućne poslove i da se brinem o porodici, kao i nevidljivi trud, koji se ogleda u tome da treba da znam šta sve treba da se uradi.¹

Ne radi se o tome da nisam mogla da podnesem teret majčinstva – već o tome da nisam mogla da ga podnesem pod tim uslovima. Nosila sam nepošteno veliki deo fizičkog i mentalnog tereta u našoj porodici – i mnogo sam patila zbog toga.

MENTALNO OPTEREĆENJE:

nevidljivi, neopipljivi zadaci
uključeni u vođenje domaćinstva

Dok sam nastavila da istražujem mentalno opterećenje, sve više sam bila šokirana činjenicom da nikad pre toga nisam čula za to, ne samo kao žena, već i kao psihoterapeut koji se

1 Liz Dean, Brendan Churchill, and Leah Ruppanner, „The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and Emotional Labor Overload Women and Mothers,” *Community, Work & Family* 25, no. 1 (November 2021): 13–29, doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813.

specijalizovao za rad sa parovima. To je očito ukazivalo na postojanje jednog većeg društvenog problema: čak ni obrazovni program za psihoterapijski rad sa parovima nije nas podsticao da razmišljamo o tome na koji način taj nepravedno raspoređeni teret i stres utiču na našu sposobnost da se povezujemo sa drugim ljudima. I to me je u tom trenutku motivisalo da bolje shvatim taj koncept zbog sebe i svojih klijenata.

Bilo je jutro nakon velike afere sa korpom za veš i ja sam se spremala da krenem na posao. Bilo je sedam ujutru i kosa mi je još uvek bila mokra jer sam uletela pod tuš u poslednjem trenutku. Džordž je sedeo u svojoj ljuljašci nakon što je bio nahranjen i obučen. Pogledala sam na sat i pomislila: *Dadilja kasni. Nadam se da će se pojaviti za koji minut.* Otrčala sam do kuhinje da bih prebacila flašicu sa svojim mlekom iz zamrzivača u frižider da bi ona mogla da ga nahrani, i ponovo sam zavirila u tašnu da se uverim da mi je pumpica za izmuzavanje unutra.

Bila sam spremna za pokret i stajala sam kraj ulaznih vrata čekajući da Megi dođe da čuva mog malenog. Bilo je dvanaest minuta do polaska mog voza, ali nje još nije bilo. Srce mi je tuklo kao ludo, a želudac mi se stegao u čvor. Neću imati vremena da joj prenesem sve što imam pre nego što izletim iz kuće.

Ovo uopšte nije ličilo na nju; zabrinula sam se za nju i uspaničila zbog sebe. Nisam smela da propustim taj voz jer bih zakasnila na sastanak sa svojim prvim klijentom tog dana.

Moj svekar i svekrva su obično dolazili da pomognu oko Džordža dok sam ja radila, ali tog dana su mogli da dođu tek kasnije pa sam bila jako zahvalna Megi što je bila u mogućnosti da dođe i da mi pomogne. Bila sam svesna činjenice da sam imala čitavu grupu pomagača koju većina ljudi nema.

Dok sam posmatrala minute kako prolaze, shvatajući da ću propustiti voz, razmišljala sam o nejednakosti u mom domu. Moj muž se jutros probudio, obukao se, doručkovao i odvećao se na posao, na vreme, bez ijedne brige. Nije se spremao