**Limity nechat si pomoci**

Drtivá většina žen se ve svém životě potká se situací, ve které jsou postaveny před rozhodnutí, která z mnoha rolí, které nám život nadělil nebo jsme si je sami zvolili, dostane přednost. Bude to žena-pracující, žena-hospodyňka, žena-matka, žena-kuchařka? Každá z těchto rolí se hlásí o svůj podíl, ale není jednoduché vyslyšet všechny a dost často to není ani v daném časovém úseku možné. Je naší přirozeností snažit se o to, abychom všechny tyto role naplnili a my mohli mít ze sebe dobrý pocit.

Snaha skloubit všechny tyto činnosti vede k přetížení, zejména tam, kde tyto činnosti nedocházejí k docenění ze strany partnerů, ale i širšího okolí. Jsme hnáni pocitem, že pokud se o tohle (vyprat, vyžehlit, uklidit, uvařit a mnohé další) nedokážeme postarat, pak selháváme a nejsme „dostatečně dobří“. To přináší frustraci a právě proto, že tyto představy jsou v nás hluboko zakořeněné, naší jedinou strategií je – když nemůžeš, přidej! Dostáváme se tak do spirály, která z dlouhodobého hlediska přináší jen a pouze vyčerpání.

Z racionálního hlediska si obvykle rady víme. Existuje mnoho služeb, které dokáží některé tyto činnosti řešit za nás: úklid domácnosti, praní a žehlení, hlídání dětí i dovoz nákupu přímo před dveře. Otázkou je, proč když o těchto možnostech víme, tak je nevyužíváme?

Je to právě emoční rovina našich rolí, která nám říká: „Nezvládáš? Selháváš!“ Co kdybychom ale dokázali „zvládat“ jiným způsobem? Už jenom samotné oslovení dodavatele potřebné služby je dokladem toho, že se „zvládáme postarat“ o to, aby bylo potřebné hotovo. Místo selhání se naopak stáváme velmi kompetentním manažerem, který umí zajistit a postarat se o to, aby domácnost fungovala tak, jak si přejeme. Od hospodyňky-vykonavatelky se tedy posouváme na vyšší úroveň: hospodyňku-organizátorku, a to je neméně zodpovědná role. I v této roli musíte určit kvalitu služby, kde nelze nic ošidit. Výhodou pak je, že vám zbývá mnohem více času na role, které se bez vás neobejdou – milující matka svých dětí, milující manželka, dobrá přítelkyně či kamarádka, zábavná společnice a mnohé další.

*Zpracováno ve spolupráci s Můj Svět.*