

NEUTOPTE SE V NEPOŘÁDKU

k.c. davis

*citlivý přístup
k úklidu a organizaci*

neutopte *se v* ne- pořádku



audiolibrix

Neutopte se v nepořádku:
Citlivý přístup k úklidu a organizaci
KC Davis

How to Keep House While Drowning:
A Gentle Approach to Cleaning and Organizing
Copyright HOW TO KEEP HOUSE WHILE DROWNING © 2022 by Katherine Davis

Překlad: Kristýna Chvojková
Předmluva: Eliška Antošová
Odborná korektura: Eliška Antošová
Jazyková korektura: Eliška Srncová
Sazba: Stará škola
Obálka dle originálu: Tereza Švarcová
Odpovědná redaktorka: Iva Chvojková Růžičková
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2024 jako svou 51. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/neutopte-se
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #neutoptese
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/neutopte-se

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2024
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-24-9 (hardback)
ISBN 978-80-88494-25-6 (epub)
ISBN 978-80-88494-26-3 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Tuto knihu věnuji své rodině.

uklizení nás lepším člověkem neudělá

Poslední knížka o úklidu, kterou jsem četla, začínala přibližně takto: Narodila jsem se s potřebou uklízet a uklízení mne vždy bavilo! Pomyslela jsem si – dobře pro tebe, jenže já jsem asi nějaká porouchaná. Kniha je dobrá. Vidím spoustu opravdu dobrých tipů i známky psychologie pořádku. Ale co se mnou, když já jsem v nepořádku? Ne, nejde mi to, ne a ne. Hlava ví, co má dělat, tak proč to nedělám? Skvělé poznatky o tom, jak dobře na psychiku působí uklizená domácnost, ale bylo to jako nahánět psychoterapeuta v lunaparku.

Pojďme si raději sednout doprostřed všeho chaosu a zkusme hledat zdroj problému. Problém nejsi ty, problém je to, že jsi zbytečně nešťastný/á. Nechci tě měnit. Chci tě podpořit. Pojďme spolu hledat, co ty sám/sama potřebuješ. Pomalu a s respektem k tvé osobnosti. Tak si představuji, že v mé hlavě probíhá terapie touto knihou. Autorka čtenáře nezasypává odbornými termíny a nudnými teoriemi, přesto se stále drží v odborné rovině a svoje nápady navazuje na poznatky ze své mnohaleté praxe v oblasti duševního zdraví. To nám například pomůže vysvětlit a propojit souvislosti neschopnosti sebrat se a jít něco udělat. Osvětlí roviny našeho jednání, které nemusí být zjevné. Další známkou toho, že knihu psala terapeutka, je zvládnutá upřímnost při pohledu do vlastního nitra. To je základní dovednost

každého dobrého terapeuta či poradce v oblasti duševního zdraví.

Obzvláště přínosná a mnohdy opomíjená mi připadá kapitola o rozdělení prací mezi partnery. V ní se můžeme zamyslet nad tím, jak spravedlivě rozdělit domácí práce mezi partnery vzhledem k povolání. Do čehož se nikomu nechce, protože přiznáním si této nevyváženosti si uvědomíme, že před sebou máme větší problém, než máme sílu řešit. Potom stačí uvědomit si to a být k sobě ještě o to víc laskavější. Stává se totiž, že nám nikdo neřekne, že většina potíží začíná přetížením. Naopak vyrůstáme ve společnosti, která se nám snaží podsouvat, že domácnost je vizitkou ženy. Autorka knihy se snaží pomoci nastavit zdravý náhled na rozložení péče o domácnost i vzhledem k různým typům zaměstnání. Nejde na věc s výčitkou, ale hledá láskyplné vnímání pozice obou protějšků vzájemně. Zachytává se za samotnou podstatu partnerského vztahu.

V případě, že jdete někdy daleko pro milé slovo k sobě samému, přečtěte si tuto knihu. Udělá to dnes za vás.

Udělá z nás pořádek lepšího člověka? Ne.

Eliška Antošová, psycholožka a autorka knihy
Na autismus jedinež autibiotika

obsah

	předmluva	7
	jak číst tuto knihu	11
	úvod	12
kapitola 1	pečující činnosti jsou morálně neutrální	20
kapitola 2	laskavost k vašemu budoucímu já	22
kapitola 3	pro všechny, komu nesedí motivační poučky	24
kapitola 4	laskavé získávání dovedností: pětikroková metoda úklidu	28
kapitola 5	laskavá vnitřní řeč: nepořádek nemá sám o sobě žádný význam	31
kapitola 6	pečující činnosti mají praktický účel	35
kapitola 7	laskavá vnitřní řeč: objevte svého soucitného pozorovatele	40
kapitola 8	pořádek není totéž, co systém	43
kapitola 9	susie trpící depresí	46
kapitola 10	pozvolné získávání dovedností: jak nakopnout motivaci	47
kapitola 11	pečující činnosti jsou cyklické	53
kapitola 12	laskavé získávání dovedností: určování praktických priorit	55
kapitola 13	ženy a pečující činnosti	58
kapitola 14	laskavé získávání dovedností: prádlo	59

kapitola 15	s depresí deštné pralesy nezachráníte	66
kapitola 16	upustte plastové míčky	68
kapitola 17	laskavé získávání dovedností: mytí nádobí	72
kapitola 18	když nemáte děti	75
kapitola 19	když je náročné se sprchovat	76
kapitola 20	péče o tělo, když ho nemáte rádi	81
kapitola 21	laskavá vnitřní řeč: „smím být lidská“	82
kapitola 22	co stačí, je skvělé	84
kapitola 23	laskavé získávání dovedností: výměna povlečení	86
kapitola 24	odpočinek je právo, nikoli odměna	87
kapitola 25	dělba práce: odpočinek by měl být spravedlivý	91
kapitola 26	laskavé získávání dovedností: koupelny	97
kapitola 27	laskavé získávání dovedností: jak udržovat v čistotě auto	98
kapitola 28	když nespolupracuje tělo	99
kapitola 29	podílet se na domácnosti je morálně neutrální	101
kapitola 30	uklizení a trauma z dětství	103
kapitola 31	kritičtí příbuzní	105
kapitola 32	rytmus je důležitější než postupy	107
kapitola 33	pozvolné získávání dovedností: údržba prostorů	112
kapitola 34	můj oblíbený rituál: práce na konci směny	118
kapitola 35	nedostatečné dovednosti, nebo nedostatek podpory?	121
kapitola 36	externí zajišťování pečujících činností je morálně neutrální	122
kapitola 37	cvičení je otrava	125
kapitola 38	váha je morálně neutrální	127
kapitola 39	jídlo je morálně neutrální	129
kapitola 40	zpátky do správných kolejí	131
kapitola 41	zasloužíte si pěknou neděli	132
	poděkování	133
	příloha 1	135
	příloha 2	137

jak číst tuto knihu

Tato kniha se snaží co nejvíc vycházet vstříc neurodivergentním čtenářům a čtenářkám. Text je vyveden bezpatkovým písmem, aby se snáze četl. Má krátké odstavce a kapitoly a hlavní myšlenky jsou vyznačené tučně, aby bylo snazší mu porozumět a věnovat mu pozornost. Metafory jsou za účelem jasnosti opatřeny doslovnou interpretací.

Napsala jsem knihu tak, aby byla srozumitelná a zároveň nebyla příliš dlouhá a odrazující. Pokud vám ale připadá, že ji teď nezvládnete přečíst celou, vyznačila jsem v ní zkratky. Zkrácená verze by vám měla zabrat jen půl hodiny až hodinu podle toho, jak čtete rychle. Začněte na první straně.

úvod

V únoru 2020 se mi narodil druhý potomek. Protože jsem při prvním dítěti trpěla poporodní úzkostí a věděla jsem, že manžel bude muset chodit do nové práce sedm dní v týdnu, vytvořila jsem si komplexní plán poporodní pomoci. Batole bude čtyři dny v týdnu ve školce, první dva měsíce se u nás budou každý týden střídat příbuzní, jednou za měsíc přijde úklidová služba a čerstvé maminky ze skupiny, kterou jsem pomáhala založit, nám budou nosit jídlo a občas se zastaví, aby s něčím pomohly. Byla jsem na svůj plán opravdu hrdá – a skončil dřív, než vůbec začal. Tři týdny po porodu byly vyhlášeny covidové lockdowny a celé se to ze dne na den sesypalo.

Svět se scvrkl. A zrychlil. Dny se slily v bezesný kolotoč potíží s kojením, batolecích záchvatů vzteku a brzy také deprese. Zatímco mě drtila izolace, otupěle jsem se dívala, jak se kolem mě hroutí domácnost. Denně jsem se snažila přijít na to, jak se postarat o potřeby obou dětí najednou, a každý večer jsem uléhala s výčitkami, že jsem to nezvládla. V posteli jsem se odvážila připustit si myšlenky, které jsem se bála vyslovit: „Co když jsem udělala hroznou chybu? Možná dokážu být dobrou mámou jenom pro jedno dítě. Možná nejsem stavěná na to, abych se postarala o dvě. Nechápu, jak se to dá zvládnout. Nedělám pro ně to, co bych měla.“ Jednoho dne

mi sestra začala posílat zábavná videa z TikToku. „Tuhle appku na videa musíš mít. Určitě ti to zlepši náladu.“ Nechala jsem se přesvědčit, a jednou jsem dokonce sebrala odvalu vytvořit vlastní příspěvek: video, kde jsem si dělala legraci z katastrofálního stavu domácnosti, ve které žijeme. Za doprovodu virální nahrávky, kde jsem zpívala o všem, co se ten den prostě neudělá, jsem ukazovala fotky zaneřádného obyvaku, přetékajícího dřezu a pánve od zapečených tortill, na kterou jsem tři dny nesáhla. „Žádné vzdušné zámky!“ zavtipkovala jsem v popisku a přidala hashtag #kojím. Po mnohých zkušenostech z internetu by člověk čekal, že se dlouhé řady maminek budou solidárně pousmívat nad tím, jak je to s novorozencem těžké. Místo toho se pod videem objevil následující komentář: lenoch.

Černé na bílém tu stálo slovo, které mě pronásledovalo nemalou část života. Protože jsem byla tvůrčí nepořádnice s nediagnostikovanou ADHD, mělo hluboce zakořeněnou drtivou sílu. Cítala jsem, jak se mi hlásek, který mě navštěvuje každou noc, plazí z hrdla jako had, obtáčí se mi kolem krku a syčí mi do ucha: „Vidiš? Říkala jsem ti, že to nezvládáš.“ Při práci terapeutky jsem znovu a znovu zjišťovala, že mít toho moc neznamená, že člověk selhává. Jak ale většina z vás asi ví, mezi tím, co si uvědomujeme v hlavě, a našimi pocity často zeje nepřekonatelná propast. V tu chvíli jsem přes všechnu snahu podlehla lži, že neschopnost mít uklizenou domácnost je přímým důkazem mé zásadní charakterové vady – lenosti.

Ve skutečnosti jsem se nemohla mýlit víc. Díky pečlivému plánování a vyhledávání informací jsem porodila dcerku bez léků proti bolesti, každé tři hodiny jsem si odsávala mléko, abych jí mohla pomoci na novorozecké jednotce intenzivní péče, a když jsem si ji pak odnesla domů, budila jsem se na kojení šestkrát za noc. Přes poporodní depresi jsem každé ráno vstávala a celý den jsem se starala jak o novorozence, tak o batole. Dokonce se mi i povedlo připravit domácí zapečené tortilly. A to všechno jsem dokázala, i když mi vagína držela pohromadě doslova jen díky stehům.

Protože jsem ale doma neměla uklizeno, podle dotyčného na internetu jsem to nezvládala. Byla jsem lenoch.

Vršilo se mi nádobí až do nebe a měla jsem nevyprané prádlo? Ano. Nedařilo se mi odbavovat ani jednoduché domácí povinnosti? Rozhodně.

Byla jsem unavená.

A v depresi.

Měla jsem všeho až nad hlavu.

Potřebovala jsem pomoc.

Ale nebyla jsem líná.

A vy také nejste.

co jsou to pečující činnosti a proč jsou pro některé lidi tak těžké?

Pečující činnosti jsou „každodenní povinnosti“, které v životě děláme: vaření, uklízení, praní prádla, jídlo, mytí nádobí a hygiena. Mohou člověku připadat jednoduché. Když ale rozeberete množství času, energie, dovedností, plánování a údržby, které vyžadují, už se tak jednoduché nezdají. Například jídlo neobnáší jen vkládání jídla do úst. Musíte také strávit určitý čas uvažováním nad výživovými potřebami a preferencemi všech, které krmíte, plánovat a uskutečňovat nákupy, rozhodovat se pro způsob přípravy pokrmů, vyhrazovat si na to potřebnou dobu a zajišťovat, aby bylo jídlo hotové ve správných intervalech. Musíte mít energii a dostatečné dovednosti na plánování, vykonávání a opakování těchto kroků několikrát denně a překonávání překážek souvisejících s vaším vztahem k jídlu a váze nebo s tím, že ze zdravotních nebo emocionálních důvodů nemáte chuť k jídlu. Potřebujete dostatek duševní energie na zvládnutí úzkosti, kterou může vyvolat děláni nepořádku v kuchyni, a pocitu, že je toho na vás moc, když nevíte, co vařit. A pokud u toho pracujete, něco vás bolí nebo dohlížíte na děti, musíte také umět dělat víc věcí současně.

Nebo uklízení: je to soustavná činnost vyžadující stovky dílčích dovedností, které je pro běžný chod života potřeba vykonávat denně ve správný