

k.c. davis

*citlivý přístup
k úklidu a reorganizaci*

**neutepte
se v ne-
pořádku**



audiolibrix

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 prostoru	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 vyznačeny 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 zlepší 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 obyváku, přetékájícího 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 nedidiagnostikovanou ADHD, mělo hluboce zakořeněnou drtivou sílu. Cítila 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: „Vidíš? 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

čas a vhodným způsobem. Vaše exekutivní fungování vám proto za prvé musí umožňovat, abyste úkony dělali ve správném pořadí a stanovovali, které jsou jak důležité.* Musíte se naučit, co je třeba uklízet denně a co po určité době. Tuto dobu je třeba si pamatovat. Musíte se vyznat v čistících prostředcích a vzpomenout si, když je máte koupit. Na provedení těchto úkonů potřebujete dostatek času, fyzické energie a duševní kondice, která vám umožní se delší dobu věnovat činnosti, při které se vylučuje málo dopaminu. Potřebujete mít dostatečnou duševní energii a schopnost vypořádat se se smyslovou nepohodou, kterou vyvolává práce se špinavými nebo znečištěnými věcmi. „Prostě uklízejte průběžně“ zní sice hezky a účinně, ale většina lidí si neuvědomuje ty stovky dovedností, které to vyžaduje, a tisíce překážek, které tomu mohou bránit.

Také se zdravím a hygienou je to mnohem složitější, než že budete „zdravě jíst a sprchovat se“. Na volání k doktorce a chození k ní potřebujete sociální dovednosti. Vyzvedávání předepsaných léků vyžaduje čas a energii a k jejich pravidelnému užívání je zapotřebí dostatečné exekutivní fungování. Funkční bariéry mohou způsobit, že i činnosti, které většina lidí asi dělá mimoděk – čištění zubů, mytí vlasů, převlékání se – se promění ve skoro nemožný úkol.

Při své terapeutické práci jsem se setkala se stovkami klientů a klientek, kterým tyhle věci dělají potíže, a jsem teď víc než kdykoli dřív přesvědčená o jedné prosté pravdě: ti lidé nejsou líní. Vlastně si nemyslím, že lenost existuje.

Víte, co ale existuje určitě? Exekutivní dysfunkce, prokrastinace, pocit přehlcení, perfekcionismus, trauma, nemotivovanost, chronická bolest, nedostatek energie, deprese, chybějící dovednosti, nedostatek podpory a odlišné priority.

ADHD, deprese, traumatické poranění mozku, bipolární porucha

* Dovednosti související s exekutivním fungováním zahrnují soustředění, plánování, organizaci, řízení se pokyny a další.

a úzkostná porucha jsou jen některá z onemocnění, která zasahují exekutivní funkce. Zhoršují pracovní paměť, ztěžují plánování, organizaci a hospodaření s časem a způsobují, že úkoly o více krocích člověka děsí nebo nudí.

Říká se, že neurony, které se aktivují spolu, se také navzájem propojují. Znamená to prostě, že mozek si může začít s určitými zážitky spojovat pocity. Když vás třeba v dětství nebo ve vztahu někdo týral, přičemž úklid nebo nepořádek sloužil jako trest nebo hrál v týraní roli, domácí práce ve vás budou vyvolávat posttraumatický stres a možná se jim budete vyhýbat, protože ve vás budou spouštět reakci nervového systému.

Pokud překážky ve fungování člověku provádění pečujících činností znesnadňují, někdy se hrozně stydí. „Jak to, že nejsem schopná/schopný dělat něco tak jednoduchého?“ říká si. Kritická vnitřní řeč rychle vytváří začarovaný kruh, což člověka paralyzuje ještě víc. O pomoc s těmito činnostmi si nejspíš neřekne, protože se ohromně bojí odsouzení a zavržení. Čím víc se stydí a je osamělejší, tím prudčeji se jeho duševní zdraví zhoršuje. Dostaví se sebenávist a motivace je pryč. Často se to bohužel násobí kvůli kritickým a krutým poznámkám přátel a příbuzných. Když lidé říkají, že jste líní, upevní to ve vás dojem, že neschopnost vypořádat se s těmito jednoduchými povinnostmi je ve své podstatě morální selhání.

Pokud teď pláčete (nebo vás to bolí uvnitř), je tahle kniha pro vás. Nejste líní, nepořádní ani odporní. Nejste k ničemu. Jen potřebujete soucitnou pomoc bez odsudků.

pomalů, tiše, vlídně

Jak se tedy tahle kniha liší od jiných motivačních příruček? Především nepřináším program, ale filozofii: nejste tu od toho, abyste sloužili místu, které obýváte – váš prostor je tu od toho, aby sloužil vám.

Přijetí tohoto přesvědčení vám pomůže a) začít pečující činnosti vnímat nikoli jako morální povinnost, ale jako něco, co vám má usnadnit

fungování, b) uvědomit si, které změny opravdu chcete udělat, a c) začlenit si je do života s vynaložením co nejmenšího úsilí, jehož motorem není sebenávisť, ale soucit se sebou samými.

K této filozofii jsem došla jak díky terapeutickému výcviku a práci, tak v důsledku desítek let, kdy jsem si myslela, že mou lidskou hodnotu určuje to, jak se prezentuju a jak vypadá můj domov. I když mě to někdy přimělo k „pozitivním“ změnám nebo změnám v zájmu „lepší produktivity“, neprestala jsem díky nim mít sebe sama nerada – a tyhle „zlepšováky života“ mi nikdy nevydržely moc dlouho.

V pubertě jsem byla tak zoufale posedlá touhou, aby mě okolí vnímalo jako někoho, kdo stojí za záchranu, že jsem se snažila ztělesňovat archetyp tragicky rozervané postavy závislé na drogách, který proslavila Nirvana. Když mě v šestnácti poslali na rok a půl do léčebny, ze závislosti jsem se dokázala vyhrabat, skutečnou sebeúctu jsem se ale úzkostlivě snažila nahrazovat pověstí učebnicové „dobré klientky“. Potřeba zaplnit tohle prázdné místo ovládla i můj velmi autentický prožitek náboženské víry. Když jsem se stala misionářkou a chodila jsem do semináře, s tichou hanbou jsem si uvědomila, že mě k tomu do velké míry zase vedla touha po tom, aby mě moje okolí docenilo.

Před třicátkou jsem přišla na to, že se u mě mimoděk neustále opakuje tentýž vzorec: snažila jsem se napasovat do takové role, která by mi konečně umožnila někam patřit a zasloužit si laskavost a lásku.

Protože dávat si život do pořádku pro mě byl způsob, jak se snažit odčinit hřích, že nejsem dost dobrá, točila jsem se v hanbou motivovaném bludném kruhu výkonnosti, perfekcionismu a selhání.

Přestože rok na začátku pandemie, kdy jsem vězela doma s dětmi, byl v mnoha ohledech nepříjemný, byla to také příležitost přehodnotit přístup k místu, které obývám. Pocity selhání, když nezvládáme dodržovat pravidla nejnovějšího systému uklízení nebo trendu v péči o zdraví, vycházejí ze zásadního nepochopení toho, o co nám ve výsledku jde. Je velký rozdíl mezi tím, jestli usilujeme o péči, nebo o vlastní hodnotu. Pokud vám systémy,

o kterých čtete, mají pomoci tak, že když budete konečně stíhat domácí práce, srovnáte si knížky podle barev nebo vám budou všechny ponožky sedět do páru, konečně si zasloužíte laskavost, lásku a přijetí, nebudete se sebou spokojeni nikdy. Protože zmíněné věci nikdy nebudou odpovídat vašim očekáváním. Nejspíš se novými systémy začnete řídit, chvíli si budete hrát na dospělé s dobře uspořádaným životem, a během pár dní nebo týdnů nato své nové zvyklosti opustíte. Ve skutečnosti je potřeba zásadně změnit svůj pohled na nás samotné i na prostor, který obýváme.

Zopakuju to znovu: nejste tu od toho, abyste sloužili místu, které obýváte – váš prostor je tu od toho, aby sloužil vám.

V téhle knize vám pomůžu nalézt váš vlastní způsob údržby funkčního domova – ať už pro vás „funkční“ znamená cokoli. Vystavíme společně základy soucitu se sebou samými a přijdeme na to, jak zastavit negativní vnitřní řeč a sebeobviňování. Teprve potom můžeme začít zjišťovat, jak obejít překážky v našem fungování. Mám spoustu tipů, jak uklidit v místnosti, když toho máte moc, jak se donutit něco udělat, když se vám do ničeho nechce, jak dát věci na svá místa, aniž by se to zdálo nad vaše síly, jak se vypořádat s nádobím a prádlem, když to zrovna máte těžké, a spoustu triků, jak přelstít vlastní tělo, když nespolupracuje. A nebudeme k tomu potřebovat nekonečné seznamy a náročné postupy.

Abychom se do toho mohli pustit, byla bych ráda, kdybyste si zapamatovali tato tři slova: „pomalu“, „tíše“ a „vlídně“. Lásku a přijetí si zasloužíte už teď. Nebudeme usilovat o vlastní hodnotu, ale o péči. Naším cílem bude zjistit, jak se o sebe starat, když toho máme až nad hlavu.

Protože si, mí milí, musíte uvědomit, že péči si zasloužíte, ať už máte doma dokonale uklizeno, nebo nepořádek.