

ŽENA PRO ŽIVOT NENÍ HOLKA PRO VŠECHNO

JAK SI
LÉPE ROZDĚLIT
PRÁCI V RODINĚ

Mé mamince, sestře a dceři



GRADA

ŽENA PRO ŽIVOT NENÍ HOLKA PRO VŠECHNO

JAK SI
LÉPE ROZDĚLIT
PRÁCI V RODINĚ

Laura Fröhlich

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.

Laura Fröhlich

**Žena pro život není holka pro všechno
Jak si lépe rozdělit práci v rodině**

Přeloženo z německého originálu knihy Laury Fröhlich *Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles! Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen*, vydaného nakladatelstvím Penguin Random House Verlagsgruppe, Kösel-Verlag, Mnichov, Německo, 2020.

Original title: *Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles! Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen* by Laura Fröhlich

© 2020 by Kösel-Verlag,

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8153. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Antonín Plicka

Ilustrace v knize Helke Rah

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 168

První vydání, Praha 2021

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4534-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-4533-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3127-3 (print)

OBSAH

Úvod	10
PROBLÉM S PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ	15
Práce, kterou nikdo nevidí	16
Děti, domácnost, děs – můj příběh	16
Nedostatek uznání	17
Máma jde do kolen	18
Třetí dítě a nová krize	21
Hledání nové cesty	22
Psychická zátěž neboli mental load	24
Kdybys bývala něco řekla!	24
Péče o druhé a práce s pocity	25
Práce s pocity v rodině	27
Definice používaných pojmů	28
Ženy a matky	31
Socializace žen	31
Vychované k pečování	32
Hlavně buďte milá!	34
Narozena, aby rozdávala štěstí	37
Žena vytváří atmosféru	38
Mateřský mýtus	41
Matka všech problémů	41
Jak muži pohlížejí na matky	42
Starat se o druhé je lidské	45
Co obnáší být dnes matkou	45
Co se změní mateřstvím	47

Snaha sloučit práci a rodinu	49
Vysoké nároky na matky	51
Tlak a nástrahy internetu	53
Backlash aneb hnutí nového domova	55
Špatné svědomí	57
Perfekcionismus	61
Potřeba kontroly nad domácností	62
Mateřské strážcovství	63
Muži a otcové	65
Pohádka o neschopném muži	65
Nároky na muže	66
Mužské role	67
Na návštěvě ve svém vlastním životě	70
Shrnutí	71
DŮSLEDKY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE	73
Vyčerpání a vyhoření	74
Konflikty ve vztahu	77
Překážky v práci	81
Potřeba plné koncentrace na práci	81
Práce na částečný úvazek	82
Finanční problémy	83
Vstup do vedení ženám zakázán	85
Rovnoprávnost	87
Sociální nespravedlnost	89
Politika, kultura a společnost	92
Shrnutí	94
KDE HLEDAT VÝCHODISKO	95
Revoluce začíná doma	96
Jak skoncovat s mateřským mýtem	98
Identifikace špatných očekávání	98

Požadavky moderní doby vnímejte kriticky	100
Jak prolomit myšlenkové vzorce	102
Jsi to ty!	105
Skoncujte s perfekcionismem	108
Uvědomte si, jaké jsou vaše potřeby	111
Naučte se vytvořit si od rodiny odstup	112
Pozor na WhatsApp, Instagram a spol.	113
Konečně týmová práce!	116
Mluvte s partnerem	116
Komunikace musí mít jasný cíl	118
Jak zviditelnit psychickou zátěž	121
Seznam úkolů	123
Definujte si standardy	125
Naučte se stanovit priority a zredukovat počet úkolů	128
Spravedlivé rozdělení	131
Cíl je stejně důležitý	132
Zapojte děti	133
Co se od sebe vzájemně naučíme	134
Nástroje pro řízení rodiny	135
Metoda papír a tužka: Shop Floor management	136
Digitálně: aplikace a kalendáře	138
Pravidelná koordinační schůzka	139
Co získáme, když se podělíme	141
Shrnutí	143
Revoluce pokračuje	145
Čas jako hodnota	145
Nové koncepce práce	147
Politické požadavky	148
Podpora samoživitelů a samoživitelek	149
Je třeba zvýšit hodnotu práce spojené s péčí o druhé	151
Co mohou udělat muži	152
Pojďme se ozvat!	154

Slovo závěrem	155
Poděkování	157
Poznámky	159



ÚVOD

INZERÁT

Hledáme právě VÁS! Pokud jste mimořádně motivovaná, pilná osoba se smyslem pro pořádek a dobře rozvinutou schopností číst mezi řádky, je tato pozice s pracovní dobou 24 hodin denně sedm dní v týdnu pro vás to pravé. Nabízíme vám jásot, ruch, veselí, melodie všeho druhu a jeviště, kde se můžete kreativně vyřádit. Budete dirigovat rodinný orchestr, budete zodpovědná za správné nástupy, tempo a samozřejmě za celkový hudební zážitek. K práci patří udržovat všechny interprety v dobré náladě, starat se o hudební nástroje a mít neustále po ruce noty. Bohužel vám nemůžeme nabídnout plat ani dovolenou a se sociálním pojištěním to také není žádná sláva. A mimochodem, potlesk patří jen prvním houslím, takže prosím nemějte velká očekávání, pokud jde o uznání. Na to jste v tomto oboru ovšem přece zvyklá. Ale jinak to bude zábavné, to vám slibujeme. Zmínili jsme už, že do našeho orchestru se hodí pouze dirigentky? Jen ty mají totiž potřebný cit a dokážou se duševně plně naladit na citlivé hudebníky. Máte zájem? Pošlete nám přesvědčivou žádost na mentalload-sinfonie@orchester.de.

Těší mě, že držíte tuto knihu v ruce a našla jste si čas na její četbu, přestože pravděpodobně máte na práci dost jiných věcí. Až do nedávna jsem si byla naprosto jistá, že když se nepostarám o chod naší rodiny já, neudělá to nikdo. Když si nevšímnu, že dochází zubní pasta, nenapišu ji na nákupní seznam a nekoupím ji, budeme mít v koupelně brzy jen prázdnou tubu. Když se nepostarám o narozeninovou oslavu naší dcery včetně dárků, pohoštění a výzdoby, žádná oslava nebude. Je vám to povědomé? Také děláte doma všechnu tu práci, která nikdy nekončí a kterou nikdo nevidí? Pokaždé víte, kde kdo z rodiny najde to, co právě potřebuje, a jste vyčerpaná, protože toho máte plnou hlavu? „Prosím tě, Lauro, kde mám peněženku?“ nebo „Mami, kde mám fotbalový dres?“ Občas jsem měla pocit, že jsem takový virtuální asistent své rodiny.

Jsem si jistá, že jste to právě vy, kdo na všechno myslí, organizuje, plánuje, nakupuje, utěšuje a povzbuzuje, pamatuje si všechny termíny a připomíná je těm, kterých se týkají, odškrťává je, když jsou splněné, a hlídá, aby s sebou měly děti vždy náhradní oblečení. Vsadím se, že když se ráno probudíte, začne se vaším mozkiem valit lavina úkolů. Stejně jako vy a já jsou na tom miliony žen a já jsem si dlouho kladla otázku, proč neseme tuto psychickou zátěž, známou pod anglickým termínem *mental load*, která má pro naše duševní zdraví dalekosáhlé negativní důsledky. Snažila jsem se na tuto otázku najít odpověď. Jak se to stalo, že jsme najednou v roli kapitánky, která jako jediná udržuje přehled nad každým dnem celé rodiny s jeho nekonečnými úkoly? Jakou roli přitom hrají naši partneři a proč s***a někdy usneme večer na pohovce při plánování dovolené na agrofarmě a shánění nepromokavých kalhot velikosti 110/116?

Na celém světě vykonávají dívky a ženy většinu domácích prací a pečují o své blízké. Podle studie mezinárodní charitativní organizace Oxfam obnášejí tyto činnosti v součtu denně 12,5 miliardy hodin. Pokud bychom vzali minimální mzdu, je to ekonomický výkon přesahující majetek nejbohatších lidí světa.¹ Ale tento výkon se ve statistikách neobjeví, protože domácí práce, péče a ošetřování v rodinách, domácnostech a partnerských svazcích, to všechno se považuje za samozřejmé. Kdo se stará o ostatní, prodělává. Platí

to i pro matky v Německu, které vydělávají v průměru o 61 procent méně než otcové, protože pracují na částečný úvazek, jsou obecně hůř placené než muži nebo si volí jiné obory než oni, zato vykonávají o 52 procent víc pečovatelské práce.² Psychická zátěž neboli *mental load* popisuje systém, který diskriminuje ženy a privileguje muže. Toto uvědomění může být bolestivé, ale je to první krok směrem k rovnoprávnosti.

Co jednoznačně potřebujeme, jsou strukturální změny, které odlehčí rodinám a zejména matkám. Přála bych si ženy, které vyjdou do ulic s transparenty a píšťalkami a budou požadovat změny tak, jako to udělaly Islandanky. Ale jak to mají udělat, když jsou příliš unavené ze vší té péče a nemají na vzpouru sílu? I z tohoto důvodu musí revoluce začít doma. A když se vypořádáme se svou situací a budeme usilovat o změny v maličkostech, společně dosáhneme velkých výsledků.

O co jde v této knize? Psychická zátěž znamená muset myslet na všechny úkoly, termíny a každodenní povinnosti, což zejména v rodinách představuje obrovskou spoustu věcí. Znamená to také trpět touto duševní zátěží, protože hlava nemá nikdy přestávku, a z toho může být člověk smutný nebo může onemocnět. Sama jsem to zažila, ale můj příběh není nijak jedinečný a mohla by ho stejně tak dobře vyprávět spousta jiných rodin. Pokud jste doposud byla kapitánkou rodinné lodi a byla jste sama zodpovědná za její řízení, odložte teď kapitánskou čepici, posadte se pohodlně do křesla a vydejte se se mnou na cestu, na které se spolu se svým partnerem postaráte o to, aby se lomoz ve vaší hlavě konečně trochu ztišil.

V této knize se také budeme věnovat duši a budeme se zabývat otázkou, nakolik nás ovlivnila výchova, proč je tak těžké předat zodpovědnost a proč my ženy trpíme vlastním perfekcionismem. Má to totiž hluboké historické kořeny a není jednoduché se toho zbavit. Jaké důsledky má duševní zátěž pro nás samé, naše profesní kariéry a celou společnost? Krok za krokem se ve třetí kapitole dostaneme k hledání řešení. Jak můžeme změnit své představy o mateřství a pohled na vlastní vysoké nároky? Jak mluvit o psychické zátěži s partnerem a jak spravedlivěji rozdělit celkový objem práce pomocí digitálních a klasických nástrojů? K tomu se bude vyjadřovat lékařka a koučka

konfliktního a stresového managementu dr. Mirriam Priešová, která nám objasní důležité souvislosti a důvody našeho chování. Na konci každé části najdete krátké shrnutí, které oceníte, pokud budete chtít objasnit problematiku psychické zátěže někomu dalšímu.

Můj muž Anton šel právě koupit chleba. Kromě toho se o polední pauze věnoval zpracování fotografií, které potřebují děti pro školní projekt. Já musím vyzvednout žádanku na ORL a napsat mail daňovému poradci. O víkendu společně vytvoříme rodinné album, a navíc jsme se dohodli, že jsou důležitější věci než uklidit sklep. Třeba si v klidu společně vypít šálek kávy. V této knize vám prozradím, jak jsme toho dosáhli a jak jsme vyřešili problém rozdělení povinností. Potřebné změny krásně shrnula Tiffany Dufu v knize *Drop the Ball* (Pošlete míč dál): „Od sebe očekávám výrazně méně a od svého muže výrazně víc než ostatní ženy!“³ Ženy už dirigovaly rodinný orchestr dost dlouho. Je na čase, abychom si tuto práci rozdělily s muži. Žena pro život koneckonců není holka pro všechno.

PROBLÉM S PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ



PRÁCE, KTEROU

NIKDO NEVIDÍ

DĚTI, DOMÁCNOST, DĚS – MŮJ PŘÍBĚH

Trvalo mi, než jsem pochopila, co se se mnou děje a proč je mým problémem právě psychická zátěž. To, co mě tížilo, totiž dlouho nemělo jméno. Jen jsem cítila, že mi na ramenou leží něco těžkého, co mě vysiluje. Před devíti lety přišel na svět náš syn. Na permanentní únavu jsem si nakonec zvykla, ale ta plynule přešla do jiného druhu vyčerpání. Zpočátku jsem byla vysílená, protože jsem syna v noci kojila. O dva roky později se narodila dcera a noci byly zase přerušované kojením a hledáním ztracených dudlíků. Příčinou mé malátnosti však brzy nebyl jen chybějící spánek, ale především moje zahlcená hlava. Přitom jsem neměla pocit, že bych dělala něco náročného: starat se o děti, vařit, uklízet, prát prádlo, to jsou přece obyčejné každodenní činnosti.

Nepřemýšlela jsem nad komplexními problémy, zato jsem neustále měla na paměti spoustu nejrůznějších věcí, které bylo třeba udělat. A moje hlava tak nikdy neměla klid. Zatímco jsem řešila zavádění příkrmů u dcery, musela jsem myslet na náhradní oblečení pro syna do školky, obstarat novou nepromokavou zimní kombinézu nebo naplnit adventní kalendář. Navíc jsem měla znovu nastoupit do práce a dcera si musela začít zvykat na školku,

což byly dva velké náročné projekty, které jsem stále nosila v hlavě. Potom jsme měli jet na zimní dovolenou a už jen při pomýšlení na seznam všech věcí, které budeme potřebovat pro dvě děti, na mě padala nervozita. Považovala jsem za samozřejmé, že musím tyto úkoly převzít, a ani mě nenapadlo, že bych jejich část mohla předat svému muži. Koneckonců jsem byla doma a měla jsem – jak jsem si myslela – dostatek času, protože „jsem přece nepracovala“. V duchu jsem tedy neustále řídila tři až čtyři projekty, zajišťovala běžný chod naší rodiny, a navíc jsem se snažila důkladně si nastudovat každé myslitelné dětské téma. Věděla jsem všechno o kojení a krmení, znala jsem první příznaky běžných dětských nemocí a měla přehled o nadcházejících vývojových krocích obou dětí. Donedávna jsem o miminkách a malých dětech nevěděla vůbec nic, takže jsem tuto mezeru ve znalostech zaplňovala podrobnými rešeršemi. Mateřství se tak stalo prací na plný úvazek, která nikdy nekončila, a ze mě se stala prvotřídní šprtka, která chtěla dělat všechno dokonale. Anton, který večer v kanceláři vypnul počítač a přinejmenším do příštího rána mohl na své projekty zapomenout, měl od práce vždy na chvíli klid. Moje pracoviště bylo naopak pořád kolem mě a dívat se večer třeba na televizi mi připadalo jako ztráta času. Místo toho jsem hledala na internetu recepty na zdravé svačinky pro děti. Nevnímala jsem, že si nedopřávám ani chvíli přestávku, a dokonce jsem si přibírala další projekty, abych naplnila svou roli supermatky. Tušíte, do jaké šlamastyky jsem se dostala?

NEDOSTATEK UZNÁNÍ

Bylo frustrující, že nikdo nevidí, co všechno dělám. A to byl nejspíš také důvod, proč jsem pletla dětské čepičky a vařila domácí kaše místo instantních, protože alespoň v tom jsem byla kreativní a mohla se pochlubit výsledkem. Skutečnost, že jsem kvůli tomu měla ještě víc práce, jsem přehlížela. Dnes vím, že to byl typický případ kreativního přetížení. Tehdy jsem chtěla prostě jen dělat všechno správně. Ptám se sama sebe, proč jsem ale byla tak špatně naložená, vystresovaná a bez nálady. Bylo to tím, že práce v domácnosti

a péče o obě malé děti byla únavná a já jsem toužila po své profesi a několika hodinách denně, kdy bych se *nemusela* zabývat tématy souvisejícími s dětmi. Ale nikdy bych to nepřiznala. A navíc Anton byl velmi aktivní otec a plnil všechny úkoly, které bylo třeba udělat. Když přišel z práce, vzal si na starost dcerku, hrál si se synem, srovnal prádlo a přinesl čerstvé pečivo. Říkala jsem si, jaké mám štěstí, že mám takového muže. Ale přesto jsem byla nešťastná. Také se ptáte, jak je možné, že my matky přebíráme tak velký díl rodinných záležitostí? Myslím, že se to postupně a pokradmu stává mnoha rodinám, když jeden z rodičů zůstane doma delší dobu.

MÁMA JDE DO KOLEN

Vzhledem k tomu, že jsem rychlá a umím efektivně plánovat, což mi šlo vždy dobře, budila jsem dojem, že každodenní činnosti zvládám s nadhledem. Anton žasnul, když mě jednoho dne našel brečet v kuchyni. Chtěli jsme jet na víkend ke známým a já jsem předchozího večera upekla koláč. Ráno jsem odvedla syna do školky, dopoledne jsem nám sbalila věci, starala se při tom o dcerku a během toho jsem ještě dohledala několik podkladů k daním. Potom mi z ruky vyklouzla miska s kaší, dcera se dala do pláče a já jsem se sesypala. Veškerá zodpovědnost za chod rodiny, kterou nikdo neviděl a která mě stála tolik úsilí, mě dostala do kolen. Návštěvu jsme odřekli, tašky jsme zase vybalili a koláč jsme snědli sami. Promluvili jsme si o tom a shodli jsme se, že potřebuji ulevit. Anton mě poslal ven na čerstvý vzduch a vzal si na starost děti. V následujících dnech jsem se sebrala, rodiče mi slíbili ještě větší pomoc, zařadila jsem do svého programu jógu – a pokračovala jsem dál jako dosud. O několik týdnů později jsem se vrátila na částečný úvazek do práce a byla jsem ráda, že mám změnu. Ale bylo to náročné, protože jsem ráno spěchala do práce a v poledne zpátky, abych vyzvedla děti včas ve školce. Neměla jsem ani chvíli volna, žádnou polední přestávku a odpoledne jsem se starala o děti a domácnost. Celá organizace týkající se naší rodiny zůstávala i nadále na mně, protože jsem přece měla

přehled, co je kdy třeba udělat, a měla jsem svůj vnitřní úkolníček. Jenže povinností bylo čím dál tím víc a já jsem každou chvíli na něco zapoměla, třeba na rezervní čepici do školky. Učitelka mi už dvakrát připomínala, abych ji dodala, a já jsem se cítila tak provinile, jak se umí cítit jen matka. Koupila jsem si bloček na poznámky, vytvořila jsem si dokonalý systém se značkami, nalepovacími lístečky a tabulkami a měla jsem od té chvíle lepší přehled, jaké úkoly je třeba splnit a kdy.

Byla jsem díky tomu v péči o domácnost ještě profesionálnější než dřív a podařilo se mi se nezbláznit. Alespoň nějakou dobu. Tak jako dosud jsem se ze všech sil věnovala dětem, práci a představě, že musím dělat všechno správně. Navíc jsem coby typická „dokonalá matka“ přebírala hodně úkolů dobrovolně, z čehož se následně stala samozřejmost. Občas jsem vypomáhala jako trenérka ve sportovním kroužku pro děti a nechala jsem se přemluvit, abych dělala zástupce rodičů v mateřské školce, protože se nikdo jiný nepřihlásil. Doma jsem se starala o všechno, co bylo třeba, protože to bylo prostě jednodušší. Předat úkol někomu jinému totiž také znamená pracně dotyčného obeznámit se vším potřebným. Často bylo rychlejší, když jsem to vyřídila sama, a Anton nechával hodně podkladů, dopisů nebo faktur prostě ležet na stole. Takže jsem to byla já, kdo vyplňoval formuláře, kopíroval různé dokumenty a odpovídal na otázky příbuzných, co by si děti přály k narozeninám. Držela jsem v hlavě, kdy je potřeba jít s dětmi na prohlídku k zubaři, věděla jsem, ve které krabici ve sklepě jsou uloženy zimní věci a kdy je čas je vytáhnout. Uměla jsem na internetu bleskově koupit značkové gumáky z druhé ruky, zapisovala jsem si do aplikace v mobilu, kam bychom mohli jet na dovolenou, a měla jsem seznam věcí, které je třeba sbalit na zimní a letní dovolenou. Také jsem doma vytvářela příjemnou atmosféru, obstarávala květiny na stůl, na podzim jsem s dětmi sbírala kaštiny a v prosinci věšela na dveře adventní věnec. Udržovala jsem naše sociální kontakty, domlouvala setkání s přáteli a snažila se, abychom si s Antonem někdy vyrazili jen sami dva, třeba do kina, zatímco děti hlídala chůva. I to bylo potřeba naplánovat a najít pro to v našich plných diářích termín. Tak co, už se vám z toho motá hlava? Nebo horlivě přikyvujete, protože je vám tahle honička povědomá?

Duševní zátěž mě provázela denně, někdy jsem ji pocítovala hned ráno cestou do koupelny. Když jsem se chtěla osprchovat, nejprve jsem vynesla odpadkový koš a doplnila toaletní papír. Koutkem oka jsem zahlédla horu barevného prádla a hodila ho do pračky. Teprve potom jsem šla do sprchy. Naopak Anton se chodil do koupelny obvykle prostě osprchovat. Výhodou bylo, že díky mé výkonnosti bylo hodně věcí hotových. Nevýhodou bylo, že můj mozek byl čím dál unavenější. Anton byl svěžejší, protože se věnoval vždy jedné věci po druhé. Zavřel šuple a teprve potom otevřel druhé. V mé hlavě byly všechny šuplíky otevřené zároveň a pořád jsem na ně musela myslet. Nechtěla jsem mít na záchodě prázdné roličky od toaletního papíru a někdy jsem neměla náladu o něčem debatovat. Takže jsem převzala stovky drobných úkolů, což byla velká chyba.

Zdá se, jako by veškeré potřeby dětí byly starostí matek. Myslí si to i všichni kolem mě. Takže na chyby ve výslovnosti u našeho syna upozornila učitelka mě, a ne Antona. Já jsem domluvila termín u dětského lékaře, který mi napsal žádanku k logopedovi. U něj jsem dojednala pravidelné návštěvy, trávila každé středeční odpoledne s oběma dětmi v jeho ordinaci a na mně bylo, aby syn dělal logopedická cvičení i doma. Dalším náročným úkolem byly rodinné fotografie. Abychom měli hezké vzpomínky, fotila jsem děti v pravidelných intervalech, vytvářela jsem rodinné album a věšela zarámované obrázky dětí na zeď. Fotografování bylo mým koníčkem, takže jsem převzala i úkol dokumentovat to krásné období, kdy byly děti malé, a posílat příbuzným maily s jejich fotografiemi. To, co mi zpočátku dělalo radost, se tak stalo jen dalším protivným bodem na mém seznamu úkolů a začalo mě vytáčet, když mě někdo poprosil o fotky dětí.

Ten, kdo s dětmi tráví hodně času, má víc starostí, protože ví, že i maličkost může pro dítě znamenat velké neštěstí. Zvládat záchvaty vzteku, urovnávat spory, ustát rozmrzelost a remcání, nastolit opět klid a mír – každý večer jsem z toho byla vyčerpaná. Život s malými dětmi vyžaduje velkou míru nezištnosti. Myslíme a jednáme od rána do večera ohleduplně, protože dítě nechápe, že bychom si po probdělé noci rádi hodinku odpočinuli. Dítě školkového věku chce stavět věže z kostek, i když nám se nechce. Problém