



jak prowadzić dom, *kiedy* toniesz

*łagodne podejście
do sprzątnia i organizowania*

KC Davis

przełożyła

Kamila Sławinski

MARGINESY

*How to Keep House While Drowning:
A Gentle Approach to Cleaning and Organizing*

copyright © 2022 by Katherine Davis

copyright © for the translation by Kamila Slawinski

copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2023

Książkę tę dedykuję mojej rodzinie

jak czytać tę książkę

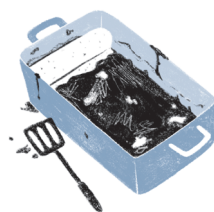
tę książkę zaprojektowano tak, by okazała się jak najbardziej przystępna dla czytelników neuro różnorodnych. Tekst wydrukowano czcionką bezszeryfową, wyrównaną do lewej, by ułatwić czytanie. Akapity i rozdziały są krótkie, a najważniejsze fragmenty wytłuszczono, co ułatwia skupienie na nich uwagi, a także zrozumienie ich treści. Tam, gdzie pojawiają się metafory, dla jasności omawiamy je też na dosłownym poziomie.

Pisałam tę książkę tak, by pomimo zwięzłości dogłębnie omawiała każdy problem, a przy tym nie onieśmiała czytelnika. Jeśli jednak nie masz siły, posłuż się metodą na skróty, którą proponuję: w ten sposób zdołasz przerobić wszystko w trzydzieści minut do godziny, w zależności od tego, jak szybko czytasz. Zacznij od pierwszej strony.

wstęp

W lutym 2020 roku urodziłam drugie dziecko. Zdając sobie sprawę z tego, jak ciężko przechodziłam okres poporodowy po pierwszej ciąży, oraz że mój mąż, który właśnie dostał nową posadę, będzie pracował przez siedem dni w tygodniu, stworzyłam dla siebie kompleksowy poporodowy plan wsparcia. Starsze dziecko miało spędzać cztery dni tygodnia w żłobku, przez kilka pierwszych miesięcy członkowie rodziny będą pomagać na zmiany, raz w miesiącu przyjdzie pani sprzątająca, członkinie grupy wsparcia dla młodych matek, którą współorganizowałam, wpadną co jakiś czas z jedzeniem albo w czymś pomóc. Niezmiernie byłam dumna z tego planu, który wziął w łeb, jeszcze zanim zaczęłam go wdrażać. Trzy tygodnie po porodzie ogłoszono covidową kwarantannę, a cała ta misterna konstrukcja runęła w mgnieniu oka.

Świat skurczył się wyjątkowo szybko. Dni przeływały jak jeden nieprzerwany ciąg bezsenności, problemów z karmieniem piersią, wybuchów hysterii u starszego malucha – a wkrótce także depresji. Otępiąta od izolacji i przytoczona nią, przyglądałam się,



jak mój dom pogrąża się w chaosie. Codziennie próbowałam wykombinować, jak jednocześnie zadbać o potrzeby obydwójga dzieci, i co wieczór kładłam się spać z poczuciem klęski. Leżąc w łóżku, dopuszczałam do siebie myśli, które przerażały mnie tak, że nie śmiałybym wypowiedzieć ich na głos: „Może popełniłam straszliwy błąd? Może potrafię być dobrą matką tylko dla jedynaka? Może nie nadaję się, by zatroszczyć się o dwoje? Nie rozumiem, jak ludzie to ogarniają. Nie daję dzieciom tego, czego potrzebują”. Któregoś dnia siostra zaczęła przysyłać mi śmieszne filmiki z TikToka. Powiedziała, że muszę sobie zainstalować tę apkę, że jej zdaniem podniesie mnie to na duchu. Posłuchałam, a potem nawet zdobyłam się na odwagę, by sama zapostować: w cieszącym się popularnością filmiku śmiałam się z katastrofального stanu, w jakim znajdował się nasz rodzinny dom. W tle słychać było, jak podśpiewuję sobie o wszystkich tych cholernych rzeczach, nad którymi tego dnia nie zapanuję; pokazywałam ujęcia zagraconego salonu, zlewu ze stertą brudnych naczyń, foremkę po enchiladach, która od trzech dni nadaremnie czeka, by ją umyć. W opisie zażartowałam: „No trudno, nie będzie jak z żurnala!” – i dokleiłam hasztag #karmieniepiersią. Znając internetową rzeczywistość, spodziewałam się, że młode mamy uśmieją się solidarnie i zgodnie przyznają, że zajmowanie się noworodkiem to ciężka batalia. Zamiast tego dostałam taki komentarz:



Stało się. Ktoś napisał to słowo, które prześladowało mnie niemal przez całe życie.

W kobietę taką jak ja, kreatywną bałaganiarę z niezdiagnozowanym ADHD, to słowo waliło bardzo mocno i głęboko. Co noc słyszałam podstępny głos, który owijał się wokół mnie jak wąż i pełznął do gardła, mówiąc: „Widzisz? Mówiłem, że nie dasz rady”. Zawodowe doświadczenie w pracy terapeutki nieraz mi pokazywało, że poczucie przytłoczenia nie równa się osobistej porażce – ale jak większość

czytelników wie, przepaść między rozumem a uczuciami nierazko okazuje się nie do przeskoczenia. W tamtym momencie nie potrafiłam postąpić inaczej jak tylko zinternalizować to kłamstwo: fakt, że nie potrafię utrzymać porządku w domu, wprost dowodzi głębokiej skazy mojego charakteru, jaką jest lenistwo.

To twierdzenie nie miało nic wspólnego z prawdą. Starannie wyszukałam informacje i po zaplanowaniu wszystkiego w najdrobniejszych szczegółach urodziłam dziecko bez znieczulenia, co trzy godziny ściągałam mleko z piersi, by moja córeczka, przebywająca na oddziale intensywnej terapii dla noworodków, miała co jeść; po powrocie ze szpitala nadal budziłam się sześć razy w ciągu nocy, by karmić ją piersią. Pomimo depresji poporodowej co rano wstawałam, by przez cały dzień troszczyć się o noworodka i drugiego malucha. Nawet robiłam domowe enclilady. A wszystko to w stanie, gdy moja vagina dosłownie trzymała się jedynie na niteczkach szwów. Ale zdaniem tej osoby z internetu dawałam plamę, bo mój dom nie lśnił czystością. Byłam leniem.

Czy brudne naczynia piętrzyły się pod sufit, a pranie leżało niewstawione? Owszem. Czy w konfrontacji z najdrobniejszym zadaniem dotyczącym utrzymania domu w czystości czułam się jak tonący statek? Jasne, że tak.

Byłam zmęczona.

W depresji.

Przytłoczona.

Potrzebowałam pomocy.

Ale nie byłam leniem.

I ty też nim nie jesteś.

prace domowe. czym są i dlaczego sprawiają wszystkim taką trudność?

Prace domowe to codzienne życiowe obowiązki: gotowanie, sprzątanie, pranie, karmienie, zmywanie, higiena osobista. Z pozoru mogą wydawać się nieskomplikowane. **Ale jeśli faktycznie przyjrzymy się, ile wymagają czasu, energii, umiejętności, planowania i dbałości, wcale nie okazują się proste.** Na przykład: zjedzenie posiłku to o wiele więcej niż po prostu włożenie czegoś do ust. Trzeba też znaleźć czas, by ogarnąć potrzeby i preferencje żywieniowe wszystkich domowników, zaplanować wyjście do sklepu i zrobienie zakupów, zdecydować, jak przygotować jedzenie, przeznaczyć czas na gotowanie oraz upewnić się, że posiłki są podawane o prawidłowych porach. Trzeba mieć energię i umiejętności, by zaplanować, wykonać i dopilnować tego wszystkiego codziennie i kilka razy na dzień. Trzeba też potrafić pokonywać bariery, jakie stwarza nasza relacja z jedzeniem oraz wagą własnego ciała albo brak apetytu wynikający z czynników zdrowotnych lub emocjonalnych. Trzeba mieć emocjonalną siłę, by radzić sobie z poczuciem, że nas to przerasta, kiedy nie mamy pojęcia, co ugotować, a bałagan w kuchni wprawia w panikę. Konieczna jest też zdolność robienia kilku rzeczy naraz, gdy człowiek pracuje, zмага się z fizycznym bólem albo pilnuje dzieci.

Przyjrzyjmy się teraz sprzątanii: to niekończąca się aktywność złożona z setek drobnych czynności, które trzeba praktykować codziennie, o właściwej porze i we właściwy sposób, by „życie toczyło się normalnym torem”. Po pierwsze, trzeba mieć funkcje wykonawcze¹, żeby zapanować nad kolejnością i priorytetyzowaniem zadań. Musisz wiedzieć, co należy sprzątać czy czyścić codziennie, a co wystarczy raz na jakiś czas. Musisz pamiętać, jak często to robić.

1 Funkcje wykonawcze obejmują procesy poznawcze takie jak kontrola uwagi, organizowanie informacji, wykonywanie poleceń i wiele innych (przyj. aut.).

Musisz wiedzieć trochę o preparatach czyszczących i pamiętać, by je kupić. Musisz dysponować fizyczną energią i czasem, by doprowadzić te czynności do końca, ale też zdrowiem psychicznym, by dość długo wykonywać nisko dopaminowe zajęcia. Musisz mieć energię emocjonalną i umiejętność przetwarzania wszelkich nieprzyjemnych doznań zmysłowych, jakie wiążą się z wejściem w kontakt z czymś brudnym albo obrzydliwym. „Po prostu sprzątaj na bieżąco” – brzmi ładnie i sugeruje skuteczność, ale mało kto docenia setki umiejętności niezbędnych, by działać w ten sposób, czy zdaje sobie sprawę z tysiąca przeszkód, które mogą utrudnić wykonanie tego zadania.

Zdrowie i higiena to sprawy o wiele bardziej złożone niż tylko „jedz zdrowo i bierz prysznic”. Musisz opanować umiejętności socjalne pozwalające zadzwonić do lekarza i zjawić się na umówionych wizytach. Musisz mieć czas i energię, by zrealizować recepty oraz – znowu – funkcje wykonawcze, by codziennie brać leki. Nawet czynności, o których inni ludzie w ogóle nie myślą – takie jak szczotkowanie zębów, mycie głowy, zmiana ubrań – mogą się okazać prawie niewykonalne w zderzeniu z barierami funkcjonalnymi.

W pracy terapeutki obserwowałam, jak setki klientów zmagają się z tymi problemami, i bardziej niż kiedykolwiek jestem przekonana, że jedno jest pewne: nikt z nich nie jest leniem. **Uważam wręcz, że lenistwo nie istnieje.**

Wiecie, co istnieje? Dysfunkcja na poziomie wykonawczym, prokrastynacja, poczucie przytłoczenia, perfekcjonizm, trauma, brak motywacji, chroniczny ból, wyczerpanie, smutek, brak umiejętności, brak wsparcia oraz konflikt priorytetów. ADHD, autyzm, depresja, traumatyczne uszkodzenie mózgu, choroba afektywna dwubiegunowa oraz stany lękowe to tylko niektóre schorzenia, które mają wpływ na funkcje wykonawcze, co utrudnia planowanie, zarządzanie czasem i pamięcią roboczą oraz organizację i sprawia, że zadania składające się z kilku etapów wydają się za trudne i nieciekawe.

Stare porzekadło mówi, że neurony, które aktywują się jednocześnie, wiążą się ze sobą. Znaczy to po prostu, że nasz mózg łączy pewne uczucia z konkretnymi doświadczeniami. To oznacza zaś, że ktoś, kogo maltretowano w dzieciństwie lub w relacji partnerskiej, w której sprzątanie czy bałagan były stosowane jako kara albo sposób znęcania się, doświadczy stresu pourazowego w kontekście prac domowych i może ich unikać, bo negatywnie pobudzają jego układ nerwowy. Jeśli bariery funkcjonalne utrudniają wykonywanie prac domowych, dana osoba może doświadczać ogromnego poczucia wstydu. „Jak to możliwe, że nie daję rady z taką prostą rzeczą?“, myślą tacy ludzie. Krytyczny dialog wewnętrzny szybko doprowadza do zakłętego koła negatywnego myślenia, które paraliżuje taką osobę jeszcze bardziej. Rzadko zdarza się, by ktoś w tej sytuacji poprosił o pomoc – obawa przed oceną i odrzuceniem jest zbyt wielka. Im głębsza izolacja wynikająca z poczucia wstydu, tym bardziej cierpi zdrowie psychiczne. Wdaje się uczucie nienawiści do samego siebie, zanika motywacja. Niestety często się zdarza, że krytyczne i okrutne komentarze przyjaciół czy rodziny jeszcze pogarszają sytuację. Im częściej przypina się komuś łatkę „leń”, tym bardziej pogłębia się przekonanie tej osoby, że problemy z wykonaniem prostych czynności są w gruncie rzeczy świadectwem jej lub jego moralnego upadku.

Jeśli w tej chwili płaczesz (lub wstrząsa tobą wewnętrzny dreszcz), ta książka jest dla ciebie. Nie jesteś leniem, brudasem, obrzydliwą osobą. Ani nieudacznikiem. Potrzebujesz jedynie pełnej współczucia, nieoceniającej pomocy.

powoli, cichutko, bez presji

W czym więc ta książka różni się od innych podręczników samodoskonalenia? Przede wszystkim: nie prezentuję w niej żadnej

metody. Przyświeca mi jedynie idea: to nie ty masz służyć swojej przestrzeni, tylko ona tobie. Wiara w to twierdzenie pomoże ci (a): zmienić spojrzenie na prace domowe tak, by stały się zadaniami funkcjonalnymi, a nie moralnym obowiązkiem; (b): zorientować się, jakich zmian faktycznie chcesz dokonać; oraz (c): wprowadzić je w życie przy minimalnym wysiłku, kierując się nie nienawiścią, ale współczuciem w stosunku do siebie.

Doszłam do tego przekonania dzięki szkoleniu i praktyce jako terapeutka oraz przez osobiste doświadczenia jako ktoś, kto przez całe dekady uważał, że to, jak prezentuje się mój dom i jak wyglądam, odzwierciedla moją wartość jako osoby. Nawet kiedy motywowało mnie to do dokonania „pozytywnych” czy „produktywnych” zmian, nie rozwiązywało problemu mojej niechęci do samej siebie – a te „życiowe zmiany” nie utrzymywały się zbyt długo.

Jako nastolatka byłam tak pochłonięta tym, by uważano mnie za wartą uratowania, że próbowałam uosabiać archetyp tragicznego narkomana rozstawiony przez Nirvanę. Kiedy w wieku lat szesnastu i pół wysłano mnie na odwyk, zdołałam wyczołgać się z nałogu, ale zamiast odnaleźć autentyczne poczucie własnej wartości, pograżałam się w obawach, że nie zdołam odegrać roli „wzorowej pacjentki”. Ta dziura, którą próbowałam zapełnić, pochłonęła nawet najprawdziwsze doświadczenie religijne. Po tym, jak zostałam misjonarką i podjęłam studia w seminarium, w cichości ducha odkryłam ze wstydem, że większość motywacji, by to zrobić, znowu płynęła z potrzeby, by ludzie wokół postrzegali mnie jako wystarczająco dobrą osobę.

W końcu drugiej dekady życia uświadomiłam sobie, że nawet nie zdając sobie z tego sprawy, w kółko odgrywam ten sam scenariusz: szukam roli, w jaką mogłabym się wcielić, która wreszcie uczyni mnie wartą dobroci, miłości i poczucia przynależności.

Im dłużej postrzegałam uporządkowanie własnego życia jako sposób, by odpokutować za grzech rozsypania się, tym bardziej tkwiłam w podsycanym poczuciem winy zamkniętym kręgu chęci sprawdzania się, perfekcjonizmu i porażki.

Ten rok na początku pandemii, który spędziłam zamknięta w domu z dziećmi, chociaż pod wieloma względami bolesny, stworzył okazję, bym poddała ocenie moją relację z przestrzenią, w której przebywam. Uczucie porażki, które towarzyszy temu, gdy nie uda nam się nadażyć za najnowszą metodą samodoskonalenia czy systemem organizacji, wynika z podstawowego niezrozumienia tego, w którą stronę podążamy. To gigantyczna różnica, czy nasza podróż prowadzi ku udowodnieniu własnej wartości, czy wynika z troski o siebie i innych. Jeśli chcesz wdrożyć systemy, o których czytasz, ponieważ wydaje ci się, że kiedy wreszcie zapanujesz nad domowymi obowiązkami, twoja biblioteczka będzie ułożona kolorystycznie jak tęcza, a skarpetki idealnie połączone w pary, to staniesz się osobą wartą troski, miłości i przynależności – zawsze doświadczysz poczucia, że się nie nadajesz. Nigdy bowiem nie uda ci się osiągnąć celu w ten sposób. Bardziej niż prawdopodobne jest to, że wdrożysz owe systemy, udając dorosłą osobę, która panuje nad własnym życiem, a po kilku dniach czy tygodniach wszystko się posypie i powrócisz do starych nawyków. Konieczna jest zmiana paradygmatu w kwestii tego, jak postrzegamy siebie i swoją przestrzeń.

Powtórzę jeszcze raz: nie istniejesz, by służyć swojej przestrzeni, tylko ona jest dla ciebie.

W tej książce pomogę ci znaleźć sposób, by prowadzić funkcjonalne gospodarstwo domowe – cokolwiek to dla ciebie oznacza. Wspólnie zbudujemy fundament współczucia dla samego siebie i nauczymy się, jak powstrzymać negatywny dialog wewnętrzny i poczucie wstydu. Wtedy (i jedynie wtedy) możemy przyjrzeć się, jak manewrować pomiędzy przeszkodami funkcjonalnymi. Mam

mnóstwo wskazówek, jak posprzątać w pomieszczeniu, kiedy czujesz, że cię to przerasta, pomysłów, jak poradzić sobie z praniem czy zmywaniem w ciężkim dniu, oraz mnóstwo oryginalnych sposobów, jak radzić sobie z ciałem, które czasem odmawia współpracy. Dokonamy tego bez niekończących się list rzeczy do zrobienia i przytłaczającej rutyny.

Zanim wyruszymy w tę podróż, chcę, żebyśmy zapamiętali te słowa: „powoli”, „cichutko”, „bez presji”. Już teraz zasługujesz na troskę, miłość i poczucie przynależności. Ta podróż prowadzi nie ku udowodnieniu swej wartości, ale do zatroszczenia się o siebie i innych. To podróż ku wiedzy, jak zaopiekować się sobą, gdy czujesz, że toniesz.

Musisz bowiem wiedzieć, kochana, że zasługujesz na troskę niezależnie od tego, czy masz w domu wzorowy porządek czy bałagan.

prace domowe są moralnie neutralne

moralność zajmuje się tym, czy twój charakter jest dobry czy zły, czy podejmowane przez siebie decyzje są słuszne czy nie. Masa decyzji ma charakter moralny, ale to, czy regularnie sprzątasz w samochodzie, do nich nie należy. Możesz doskonale funkcjonować, odnosić stuprocentowy sukces, być szczęśliwą, dobrą, hojną dorosłą osobą i nigdy nie zapanować w pełni nad regularnym zmywaniem czy utrzymaniem porządku w domu. To, jak postrzegasz obowiązki domowe – czy jesteś czysta czy brudna, masz wszystko poukładane czy nie, jesteś uporządkowana czy bałaganiarska – nijak nie wpływa na to, czy jesteś wystarczająco dobrą osobą.

Kiedy patrzysz na obowiązki domowe z moralnego punktu widzenia, motywacja do ich wykonywania często płynie z poczucia wstydu. Gdy wszystko jest jak trzeba, nie masz poczucia porażki, ale kiedy panuje bałagan albo brud – wręcz przeciwnie.

Jeśli wykonujesz obowiązki domowe z obawy przed poczuciem wstydu, prawdopodobnie towarzyszy ci ono też, gdy odpoczywasz – bo obowiązki domowe nigdy się nie kończą, a ty postrzegasz odpoczynek jako nagrodę dla grzecznych dziewczynek i chłopców.

Kiedy więc w końcu pozwalasz sobie usiąść i odsapnąć, myślisz:
„Nie zasługuję na to. Jest jeszcze tyle do zrobienia”.

To nieprawdopodobnie bolesna metoda na życie. Wpływa na każdy jego aspekt: zdrowie psychiczne, związki z ludźmi, przyjaźnie, pracę czy studia, nawet na zdrowie fizyczne. Jeśli nieustannie myślisz: „Gdyby oni wiedzieli, jaka ze mnie straszna osoba”, kiedy inni okazują ci troskę, ich afirmacje nigdy nie przenikną do twojego serca. Ale nie musi tak być. Tak się składa, że mam dla ciebie doskonałą wiadomość.

Domowe obowiązki są moralnie neutralne. To, czy radzisz sobie z nimi dobrze czy kiepsko, nie ma nic wspólnego z tym, czy jesteś dobrą osobą, rodzicem, mężczyzną, kobietą, współmałżonkiem, przyjacielem. Absolutnie nic. Nie ponosisz porażki, jeśli nie nadążasz z praniem. Pranie jest moralnie neutralne.

bądź dobra dla siebie z przyszłości

W weekendy ja i Michael, mój mąż, na zmianę wstajemy wcześniej razem z dziećmi, żeby drugie z nas mogło dłużej pospać. W tej spóźnie do mnie należy zajmowanie się kuchnią – jestem znana z tego, że robię to jedynie co parę dni. Ale okazuje się, że każdego wieczora poprzedzającego poranek, kiedy to Michael ma wstać wcześniej, znajduję czas, by sprzątnąć wszystko z blatów, pozmywać naczynia i wynieść śmieci, żeby nazajutrz jemu było łatwiej przygotować dziewczynkom śniadanie i zająć się nimi. Michael nigdy mnie o to nie prosił ani tego nie oczekiwał – robiłam to z własnej inicjatywy, by ułatwić mu życie. Zwykle jednak nie planowałam tego z wyprzedzeniem sama dla siebie i zdarzało się, że o siódmej rano myłam kubek po mleku, który stał brudny od wczoraj, podczas gdy dzieci płakały, bo chciały im się pić. To stresujący początek dnia – chyba nie chciałam, żeby mój mąż tego doświadczał. Pewnego dnia przyszła mi do głowy myśl: „Zasługuję na taką samą troskę. Zasługuję, by przestrzeń nadawała się do użytku w te dni, kiedy to ja zajmuję się dziećmi”. Pomysł, że wieczorne przygotowania mogą być aktem dobroci dla jutrzejszej mnie, zmienił całą moją relację z pracami domowymi.

Następnym razem, kiedy przyjdzie wam namawiać siebie do wykonania jakiejś pracy domowej, może udałoby się zamienić wewnętrzny głos mówiący: „Uch. Rzeczywiście muszę natychmiast posprzątać w domu, to prawdziwa katastrofa”, w taki, co powie: „Byłoby miłym gestem wobec przyszłej mnie, jeśli bym teraz wstała i zrobiła _____. To pozwoli mi później poczuć się komfortowo, doświadczyć wygody i przyjemności”.

To naprawdę żadna wiedza tajemna. Nie przekazuję tu specjalnej formuły, która zagwarantuje, że wstaniesz i cokolwiek zrobisz. Czasem nawet taka zmiana wewnętrznego dialogu nie sprawi, że się podniesiesz. Ale wiesz co? Kiedy źle traktowałeś samą siebie, też się nie podnosiłeś – a tak przynajmniej możesz być dla siebie miła. Nikt nigdy nie poprawił sobie zdrowia psychicznego wstydem.