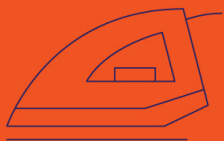


Eve Rodsky



Miláčik,  
nemýješ  
riadi? 😊



Ako s úsmevom rozdeliť  
domáce práce a vniesť  
do rodiny rovnováhu.



**Ljndeni**



# Miláčik, neumyješ riad?

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Ljndeni

Eve Rodsky

**Miláčik, neumyješ riad? – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

Miláčik,  
nemýješ  
riad? ☺

Eve Rodsky

Miláčik,  
nemýješ  
riad? ☺

**Ljndeni**

Eve Rodsky: Fair Play

Copyright © 2019 by Unicorn Space, LLC

Translation © Radka Smržová, 2020

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1854-7

ISBN e-knihy 978-80-566-1900-1 (1. zverejnenie, 2020) (ePDF)

*Sethovi:*

Na Zemi neexistuje nikto, s kým by som radšej hrala hru, ktorú voláme „život“. Ďakujem ti, že si mi dovolil podeliť sa o náš príbeh. Si mojou spriaznenou dušou a som strašne hrdá na to, že spoločne rastieme každým jedným prekliatym dňom.

Lúbim ťa.

*Zachovi, Benovi a Anne:*

Túto knihu som napísala pre vás.

*Mojej matke Terry:*

Ďakujem, že si sa nikdy nedala a podmanila si si našu malú trojčlennú rodinu... možno sme boli často nevšímaví a možno sme sa na to všetko jednoducho radšej vys\*ali, no jedna vec je istá, tvoja láska nás nikdy nenechala v šticu. Ďakujem ti, že si ma naučila žiť život, ktorý stojí za to žiť, a robiť všetko, čo je v mojich silách, aby som dokázala zmeniť životy ostatných k lepšiemu.

## Obsah

>>>> I. ČASŤ <<<<

### PROBLÉM

Čo je to „Fair Play“?

1. MAMA,  
KTORÁ O SEBE VŽDY POCHYBUJE 13  
» *Už som si myslela, že sa zložím*
2. MÁ TO JEDEN HÁČIK – SKRYTÉ NÁSLEDKY MORDOVANIA  
SA SO VŠETKÝM 33  
» *Všetci pasažieri na palube stoja proti nám*

>>>> II. ČASŤ <<<<

### RIEŠENIE

Štyri pravidlá Fair Play

3. PRAVIDLO ČÍSLO JEDEN:  
ČAS JE PRE VŠETKÝCH ROVNAKÝ 55  
» *Nalejme si pohár čistého vína*

4. PRAVIDLO ČÍSLO DVA: ZÍSKAJTE SPÄŤ PRÁVO BYŤ ZAUJÍMAVÍ 81  
» *Nestraťte sa v dave*
5. PRAVIDLO ČÍSLO TRI: ZAČNITE UŽ DNES 97  
» *V stávke je veľa*
6. PRAVIDLO ČÍSLO ŠTYRI:  
STANOVTE SI VLASTNÉ HODNOTY  
A ŠTANDARDY 133  
» *Vytvorte rovnaké podmienky hry pre oboch hráčov*

>>>> 3. ČASŤ <<<<

## **AKO VYHRAŤ VO „FAIR PLAY“?**

### HRA PRE POTEŠENIE

7. 100 KARIET FAIR PLAY 147  
» *Pripravte sa na výhru*
8. HRÁME HRU 183  
» *Všetky karty sú na stole*
9. ROZDELENIE KARIET 211  
» *Hrajte a vyhrajte!*
10. TRINÁSŤ NAJČASTEJŠÍCH CHÝB, KTORÝCH SA PARTNERI DOPÚŠŤAJÚ  
A ICH NÁPRAVA 229



» *Aby sa váš domček z kariet nezosypal!*

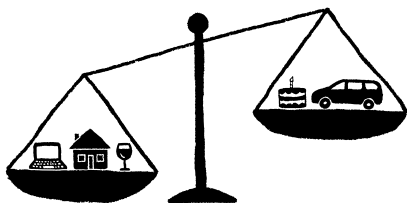
<b>11. ŽIVOT V BUBLINE</b>	<b>243</b>
» <i>Skutočným víťazstvom je vaša šťastnejšie a zdravšie JA</i>	
<b>ZÁVER</b>	<b>265</b>
<b>SLOVNÍK FAIR PLAY</b>	<b>267</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>271</b>
<b>POĎAKOVANIE</b>	<b>284</b>



>>>> I. ČASŤ <<<<

# PROBLÉM

Čo je to „Fair Play“?





1.

# MAMA, KTORÁ O SEBE VŽDY POCHYBUJE

Už som si myslela, že sa zložím



## ČAS ZAMYSLIEŤ SA: PRÍPAD NEZVESTNÝCH ČUČORIEDOK

> Som prekvapený, že si nekúpila čučoriedky.

Dávala som sa na esemesku od môjho manžela a predstavovala som si, ako hovorí tieto slová tým, čo nazývam „porno hlasom“ – je na konci s dychom, akoby sa v ňom niečo zlomilo a zrazu chytil depku alebo sa pre niečo nenormálne nadchol.

Okamžite som zaujala obranný postoj a pomyslela som si: *Hmm, a prečo nemôžeš kúpiť čučoriedky ty?*

Popoludní som si vzala „voľno“, aby som mohla stráviť chvíľku so svojím najstarším, ktorý po nedávnom príchode nového bábätka potreboval nejaký čas na obnovu úzkeho spojenia medzi synom a matkou. Po tom, čo sme si s pestúnkou prešli dlhokánsky zoznam inštrukcií (pre istotu dvakrát), vyrazila som z vchodových dverí, aby som vyzdvihla

Zacha zo školy – pritom som zvažovala stav práve pobalených maškratiek, myslela som na tašku, čo si tu včera nechal Zachov spoluhráč, na balík od FedEx-u, ktorý musím cestou vyhodit', na úplne nový, a už príliš malý pár detskej obuvi, ktorý treba vrátiť, a na zákaznícku zmluvu, ku ktorej musím predložiť pripomienky do zajtrajšieho rána. Keď sa ku mne dostala „čučoriedková esemeska“ od manžela, prestala som sa kontrolovať a slzy zo mňa vytryskli tak rýchlo a zbesilo, až som auto musela odstaviť na kraj cesty.

Ako sa stalo, že sa úspešná manažérka riadiaca celé firemné oddelenie premenila na jedno veľké zlyhanie, ktoré nedokáže ani len zostaviť kompletný zoznam potravín pre svoju rodinu? Plače žena, ktorá si váži sama seba, nad ovocím zabudnutým v obchode? A rovnako alarmujúca skutočnosť: Predstavuje nádoba so sezónnymi čučoriedkami predzvest' blížiaceho sa konca môjho manželstva?

Utrela som si rozmazanú riasenku pod očami a pomyslela som si: *Takto som si svoj život nepredstavovala – život sluhu, ktorého úlohou je zaoštarovať všetky prísady na prípravu ovocných smoothie pre celú rodinu.*

Počkať. Pozrieme sa na to spätne.

## AKO SOM SA SEM DOSTALA

Naši sa rozviedli, keď som mala tri a mama čakala môjho brata. Rozhodla sa vzdať sa výživného, aby sa vyhla ostrej a horkej nenávisťi, a vychovala nás s bratom úplne sama, pričom pracovala na plný úväzok ako profesorka na Katedre sociálnej práce v New Yorku. Nezarobila bohviečo, ale dokázali sme si s tým vystačiť. Teda to som si myslela, až kým prvý príkaz na vystáhnutie z bytu nevkĺzol pod dvere. Mama učila celý deň, potom nás vyzdvihla zo školy, zobrala nás k zubárovi na okraj mesta, potom späť domov do centra, kde nás už čakala pestúnka, a potom... sa vrátila naspäť do práce. Keď som zbadala obálku na podlahe, otvorila som ju, prečítala som list vo vnútri a potom čakala, kým sa mama nevráti domov. Keď konečne prešla dverami, zvestovala som jej správu, že už nemáme kde bývať. Mala som osem rokov. Mama ma ubezpečila, že jednoducho zabudla zaplatiť nájomné a hneď ráno to napraví.

Svoj sľub splnila a nemuseli sme sa sťahovať preč, no od tej chvíle som začala chápať, aké to mala mama ťažké, pretože bola na všetko sama. Spomínam si, že počas rokov formovania mojej osobnosti a pri rôznych príležitostiach, ktorých bolo tak veľa, že ich nedokážem ani spočítať, som

sa na ňu dívala na konci ďalšieho nekonečného a vyčerpávajúceho dňa – na moju prepracovanú wonder-mamu, ktorá sa pokúšala zvládať všetko sama – a myslela som si: *Takto ja nikdy neskončím. Keď vyrastiem, budem mať v živote ozajstného partnera.* Aj keď mi rodičia neboli vzorom, povedala som si, že si raz vybudujem vzťah, ktorý vydrží a ja pre to spravím všetko.

Tvrdo som pracovala a spravila som si školu, dostala som sa na právo, keď som stretla muža, ktorý sa mal stať mojím partnerom. Dohodila mi ho najlepšia kamoška Zoe. O Sethovi povedala: „Je to žid a je úplne posadnutý hip-hopom.“ Okamžite sa mi v mysli vynorila spomienka na to, ako som šokovala hostí vlastnou choreografiou na pesničku „Children's Story“ od Slicka Ricka pri príležitosti sviatosti *bat micva*. S týmto chlapcom som sa jednoducho musela stretnúť.

Bol to môj prvý rok v advokátskej kancelárii v New Yorku, kde som pracovala ako spoločník, čo pre mňa znamenalo dlhé hodiny protokolovania, takže naše prvé stretnutie so Sethom sme museli trochu posunúť. Dohodli sme sa, že sa stretneme okolo desiatej v bare na Union Square. O 21.30 hod. mi zavolať klient, ktorý ma zdržal na linke takmer dve hodiny. Keď som konečne dorazila do baru, bola skoro polnoc a Seth tam stále bol. Jeden zo Sethových priateľov čakal s ním, kým som sa neobjavila. Seth mi neskôr prezradil, čo jeho priateľ povedal, keď som prešla dverami: „Stálo za to na ňu počkať.“ To isté som si pomyslela, keď som zbadala Setha. Hneď som si ho obľúbila.

Našej romantickej idylke bránila iba jedna maličkosť – Seth býval v Los Angeles a ja som sa práve zapísala na preskúšanie v newyorskej advokátskej komore. Rok sme sa snažili udržiavať vzťah na diaľku. Na naše výročie som mu darovala zbierku mailov obsahujúcu každý e-mail, ktorý sme si navzájom napísali od nášho prvého stretnutia. Nazvala som ju „To najlepšie z roku 2003“. Bolo to viac ako 600 strán e-mailovej konverzácie, ktoré som vytlačila v suteréne svojej advokátskej kancelárie a zviazala ich do tmavočervenej štvorzväzkovej knihy. SETHA SA DOTKLA MOJA SENTIMENTÁLNOSŤ (ROVNAKO HO ZAUJALI AJ MOJE DÔKLADNÉ ORGANIZAČNÉ SCHOPNOSTI). Obom nám vtedy došlo, že TO medzi nami je *skutočne pravé*.

V priebehu roka som sa vytrvalo a zanietene venovala štúdiu na skúšku kalifornskej advokátskej komory, okrem ktorého mi veľa času zabralo zvykanie si na život v Los Angeles. A po tom, keď bolo potrebné Sethov rastúci biznis presunúť na východné pobrežie, zbalili sme si veci

a presťahovali sme sa späť do New Yorku ako čerstvo zasnúbený pár. (Dostať ho späť domov bol môj tajný plán.)

Náš prvý byt sa nachádzal hneď oproti tunelu Midtown, bol stiesnený a večne hlučný, ale vôbec sme tomu nevenovali pozornosť. Boli sme zamilovaní, skutoční partáci v domácnosti a majstri vo svojom kariérom obore. Boli sme mladí, plní energie a náš vzťah by som označila za recipročné partnerstvo dvoch rovnocenných spoločníkov. Okrem hromady bielizne na mňa čakali Sethove dohody s klientmi, ktoré bolo treba poopravorovať, keď sa jeho zábavná agentúra rozširovala. On mi na oplátku zasa vysvetľoval obchodné ukazovatele pri vykladaní potravín.

Bol mojou pravou rukou, keď som stúpala po pomyselnom rebríčku svojho vysnívaného zamestnania – využívala som svoje právne vzdelanie, zručnosti v oblasti organizačného riadenia a sprostredkovania pri práci s jednotlivcami a spoločnosťami na štruktúrovaní filantropických organizácií. Jednoducho povedané, radila som bohatým, ako rozdávať tony peňazí neziskovým organizáciám, ktoré slúžili väčšiemu dobru. Obaja sme robili prácu, na ktorú sme boli hrdí, darilo sa nám vo všetkom, do čoho sme sa pustili.

Strih – manželstvo, deti – všetko sa zmenilo.

## MAMA, KTORÁ O SEBE VŽDY POCHYBUJE

Stal sa zo mňa štandardný rodič – alebo výstižnejšie povedané, stal sa zo mňa rodič, ktorý tvrdí, že vždy je to jej vina. Jediná vec, ktorú som robila s vervou, bolo mixovanie hrášku pre malého. Aby sme boli spravodliví, Seth sa horlivo pustil do výmeny plienok, kŕmenia z fľaše a v noci zabezpečoval prvorodenému pohodlie. Ale okrem toho, že sa podieľal na formovaní tohto skorého, kritického spojenia so svojim synom, často hovorieval o našom novom rodinnom živote: „Neostáva mi toho veľa, čo robiť.“

Hoci môj manžel nie je muž neandertálskeho typu, do nemoty opakoval to, čo mu počas môjho tehotenstva sľúbil dobrý kamarát jaskynný muž: „Relax. Otcovia počas prvých šiestich mesiacov nič nerobia. Je to skôr na ,mame.““

Rovnako ako mnoho otcov v úlohe živelov rodiny, aj Seth sa vrátil do práce len týždeň po narodení Zacha. Mne ponúkli trojmesačnú materskú dovolenku, aby som „zostala doma“ (ako keby táto fráza



pomenúvala všetko to, čo musia noví rodičia každodenne robiť). Keď sa obzriem dozadu, musím povedať... nečakala som, že to bude vyžadovať nekonečné emocionálne, mentálne a fyzické úsilie. Moja sesternica Jessica, ktorá bývala len pár minút taxíkom od nás a ktorá bola tehotná v rovnakom čase ako ja, nemala najmenšie tušenie (podobne ako ja), čo sa na nás chystá. V treťom trimestri sa prihlásila na kurz pletenia, pretože „zrejme sa na materskej dovolenke budeme nudiť.“ Nudiť, áno. Zaháľať, nie. Mala som čo robiť aj bez toho, aby som musela pliesť. Keďže sme si so Sethom pred tým, ako sa Zach narodil, nedohodli rozdelenie domáceho pracovného zaťaženia, všetko sa automaticky stalo mojou povinnosťou. Odišiel do práce a ja som osem hodín trávila preváraním fliaš, umývaním riadu, skladaním bielizne, dopĺňaním zásob, behaním do obchodu s potravinami, vyzdvihovaním receptov, prípravou jedla, upratovaním, no a nemôžem vynechať *zábavnú časť*, hrami s malým Zachom. Na jeho obranu, po návrate domov z kancelárie sa Seth ponúkol: „Ako môžem pomôcť?“, ale už jednoducho nebolo v mojich silách sformulovať odpoveď, čo som od neho potrebovala. Zvyčajne som odvrkla: „Neviem. Stačí si *niečo* vybrať!“

Bola som neskutočne vyčerpaná a ľahko som sklzla k preháňaniu. Tiež som sa cítila izolovaná a osamelá.

„Môj spoločenský život je teraz viac-menej súkromný,“ zverila som sa Jessice v jedno popoludnie na ihrisku.

„Stali sme sa ‚slobodnými vydatými ženami,“ povedala a pritom použila termín zavedený doktorkou Sherry L. Blakeovou definujúci tie ženy vo vzťahoch, ktoré samy znášajú podstatnú časť rodinných povinností. Seth videl, že bojujem vo svojej novej úlohe, ale tiež sa cítil neustále otrávený. Snažil sa podať mi pomocnú ruku, ale nakoniec ustúpil, pretože „nedokázal nič urobiť dobre“. Hádky sa stali súčasťou našej novej rodinnej rutiny, a keď som uvažovala o návrate do práce, predstava o zvládaní toľkých vecí naraz bola pre mňa výzvou. Práca v kombinácii s neustále sa rozrastajúcimi požiadavkami domáceho života sa zdala nemožná.

Jedného popoludnia po stretnutí, kde sa diskutovalo o mojom návrate, som využila pauzu, aby som na podnikovom schodisku potichu odstriekala materské mlieko do plastových vrecúšok. Ako som sedela chrptom opretá o stenu, pomyslela som si: *Skutočne sa to považuje za laktačný priestor mimo kúpeľne?* A ešte dôležitejšie, *ako sa s tým mám, do pekla, vyrovnat?* Zamestnávateľovi som navrhla, že budem pracovať na plný úväzok, ale jeden deň v týždni budem pracovať z domu. Neprešlo mi to. Potom som

skúsila inú ponuku – budem pracovať štyri dni v týždni za menší plat. Ani na to sa nechytíli.

Nakoniec som odišla zo svojho vysnívaneho zamestnania, aby som sa stala nezávislým („1099“) konzultantom. Bol to krok, ktorý neľutujem (ale stále o ňom *veľa* premýšľam). V mojom prípade išlo o nasledovné – akokoľvek sa ma podnikový zamestnávateľ snažil podporiť a hoci mi počas materskej dovolenky strážil pracovnú pozíciu na plný úväzok, spoločnosť nemala zavedené systémy vhodné pre rodinný život, ktoré by podporovali rodičov vyžadujúcich väčšiu flexibilitu počas prvých rokov výchovy detí. V deň, keď som podala výpoveď, mi kolega poslal esemesku: > *Neobviňuj sa a pripojil túto štatistiku: V porovnaní s ostatnými vyspelými krajinami sú Spojené štáty na poslednom mieste v rámci ochrany nových rodičov pred prepustením z práce.*

Kamarátky, ktoré tiež absolvovali kariérnu „okluku“ spočívajúcu v znížení profesionálnej pracovnej záťaže, alebo ktoré úplne opustili tradičný pracovný cyklus, dokonale chápali, čím som prechádzala. Tanya, priateľka a zároveň bývalá kolegyňa odišla z našej spoločnosti, aby sa doma starala o dve deti, ma varovala: „Zvládať popri domácich úlohách aj prácu je náročné, ale ak si myslíš, že získaš *viac času* tým, že začneš pracovať na čiastočný úväzok, zamysli sa znova. Viac času doma znamená *menej času*.“ Ale ako by to tak mohlo fungovať? Moje nové mamičkovské kamošky ma rýchlo zasvätili do problematiky a poukázali na to, že keď zredukujete čas strávený v kancelárii, rýchlo ho naplníte tým, že doma začnete robiť viac, dokonca aj také veci, čo nemusia nevyhnutne súvisieť s deťmi.

Mali absolútnu pravdu. Keď som už raz prestala pracovať na plný úväzok mimo domu, okrem úloh, pred ktorými jednoducho nebolo úniku, ako napríklad príprava čistých plienok, som na seba prevzala veľa povinností, ktoré zvykol pôvodne robiť môj manžel. Úlohy, ako je aktualizácia našich poisťných zmlúv, platenie účtov, presúvanie škatúl do skladovacieho priestoru, nákup záložných batérií do hlásičov dymu a už radšej nepočítam koľko ďalších kravín, ktoré vlastne tak celkom nie sú úplne blbosti. Pretože popri všetkých ostatných povinnostiach sú to práve tieto, ktoré posúvajú život v domácnosti vpred. Bez akéhokoľvek vyjednávania alebo vedomého súhlasu som sa ocitla v novej úlohe generálneho riaditeľa, správcu úloh a včely robotnice pracujúcej na splnení nekonečného zoznamu úloh týkajúcich sa našej rodiny. Venovala som hodiny a hodiny práci, ktorú si

môj manžel nevšimal, ani nedoceňoval – a niekedy som ju ignorovala dokonca aj ja.

Počas mnohých dní, keď ma vyčerpanie doslova ovalilo, v okamihu, keď moje dieťa zaspalo a konečne som sa zastavila, uvažovala som nad tým, *čo som vlastne robila celý deň*. Občas sa mi stalo, že som na tú otázku nevedela nájsť odpoveď. Nebolo pochýb, že som stratila všetku kontrolu nad svojim časom.

Znie vám to povedome?

||||||

19

## PREČO NEMÔŽEME ZVÍŤAZIŤ NAD ZOZNAMOM NEVYBAVENÝCH ÚLOH

Čím viac som sa rozprávala so svojimi kamarátkami, ktoré sa nedávno stali matkami, uvedomovala som si, že všetky máme problémy so stíhaním a plnením povinností – a čo viac, všetky sme mali problém presne identifikovať to, čo robíme. Prečo sme boli všetky také zaneprázdnené?

Ukázalo sa, že tento jav má meno, vlastne veľa mien. Jedným z mojich najobľúbenejších je „neviditeľná práca“: neviditeľná, pretože môže byť prehliadnutá a neuznaná našimi partnermi, a tiež preto, že tie z nás, ktoré túto prácu robia, ju nemusia považovať alebo dokonca uznávať ako prácu... napriek tomu, že nás to stojí reálny čas a značné duševné a fyzické úsilie bez PN-ky alebo zamestnaneckých výhod. Nepochybne ste si prečítali aj články popisujúce túto „duševnú záťaž“, „druhú smenu“ a „emocionálnu prácu“, ktorá neúmerne spočíva na pleciah ženy, spolu s mýtom, ktorý tvrdí, že domáce práce nám obohacujú život.

Ale o čom sa tu naozaj bavíme? Sociologičky Arlen Kaplan Danielsová a Arlie Hochschildová začali hovoriť o týchto hlboko vo vnútri pocitovaných (ale do značnej miery nevyslovených) nerovnostiach v osemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia a odvtedy mnoho inteligentných žien podnietilo konverzáciu o danej problematike, čím sa im podarilo ukotviť ju v povedomí bežnej populácie.

**Mentálna záťaž:** Nekonečný zoznam nevybavených úloh pre vašu rodinu, ktorý si so sebou nosíte v hlave. Aj keď nie je taký ťažký ako vrece tehál, stále vás ťahá k zemi. Mentálne „preťaženie“ vytvára stres, únavu a často zábudlivosť. *Kde som dala tie prekliate kľúče od auta?*

**Druhá smena:** Práca v domácnosti, ktorú začnete robiť *oveľa skôr*, ako odídete do práce, a často sa k nej vraciate aj *po príchode* z roboty domov. Ide o neplatenú smenu, ktorá začína priskoro a trvá pridlho, no za žiadnu cenu o ňu nesmiete prísť. *Ak musíte pripraviť dva obedy pre dve deti, potom máte každý deň dvojitú smenu!*

**Emočná práca:** Tento výraz sa organicky vyvinul v pop kultúre, aby zahŕňal prácu vynaloženú na „udržiavanie vzťahov“ a „zvládanie emócií“, ako je napríklad telefonovanie so svokrovcami, nákup darčiekov pre učiteľov, posielanie ďakovných listov alebo predychávanie nákupného ošialu. Táto práca v kombinácii so starostlivosťou o dieťa môže byť jednou z najnáročnejších (podobne ako deň, keď sa narodilo vaše dieťa), ale ak ste ochotní upokojovať svoje dieťa uprostred noci, ste úžasným a spoľahlivým rodičom. *To je v poriadku, mama je tu.*

**Neviditeľná práca:** Zákulisné veci, ktoré udržiavajú hladký chod domácnosti a rodiny, aj keď sú len sotva povšimnuté a málokedy sú docenené. *Zubná pasta sa nikdy neminie. Nemáte za čo.*

V snahe „stelesniť“ toto masívne bremeno, ktoré nesú ženy už príliš dlho, som začala hľadať a zbierať články, ktoré sa zameriavali na tému domácej nerovnosti. Po zhromaždení 250 článkov (a to nie je konečná cifra) z novín, časopisov a online zdrojov som sa dozvedela znepokojujúce správy. Keďže ženy začali o tomto probléme písať až v 40. rokoch 20. storočia, doteraz sme nedosiahli dostatočný pokrok v zdieľaní zatažujúcich povinností s našimi partnermi, dokonca sme nenašli ani presvedčivé fakty, ktorými by sme si mužov získali. Je to stále na prd, iba desaťročia sa menia.

Podľa najnovšieho výskumu ženy stále vykonávajú väčšinu prác v domácnosti a starostlivosti o deti, a to platí aj pre rodiny, v ktorých obaja rodičia pracujú na plný úväzok a niekedy dokonca aj pre tie, kde matka zarába viac ako jej partner. A potom som natrafila na štúdiu, ktorá nastavila môjmu životu zrkadlo. Píše sa v nej, že muži, ktorí si s partnerkou spravodlivo delili povinnosti v domácnosti pred tým, ako sa im narodili deti, výrazne obmedzili svoj podiel po tom, čo prišli deti na svet – až o päť hodín týždenne.

Páni, to dokonca aj dobrí chlapi?

Keď som uvažovala o rozsiahlom výskume a literatúre, o minulosti a súčasnosti, o odvážnom pomenovaní a vyjadrení tohto problému, pomyslela som si: *OK, vieme, že existuje nerovnováha. Ale kde je príručka s praktickým a udržateľným riešením?* Určite je užitočné spoznať rozmery celej situácie či jej historické základy, ale pomohlo mi aj vedomie, že nie som jediná, ktorá čelí podobnému problému a že mnoho žien bolo rozčúlených po celé desaťročia, a tak o tom začali písať. Čo však môže-  
me urobiť, aby sme docielili *zmenu*? Rozhodla som sa zistiť to.

|||||

21

## VIDITEĽNOSŤ = HODNOTA

Čoskoro po narodení druhého dieťaťa sme sa presťahovali naspäť do Los Angeles. Nastal čas vydýchnuť si od mamičkovských povinností a vrátiť sa do práce na plný úväzok. Založila som si vlastnú poradenskú spoločnosť *Philanthropy Advisory Group*, ktorá poskytuje služby pre súkromné osoby a rodinné nadácie. Ale aj keď som sa vrátila do plateného zamestnania, ktoré ma priviedlo späť do kancelárie, stále som musela zápasiť s dvomi tretinami domácich prác potrebných na plynulý chod domácnosti a výchovou rodiny. O tejto štatistike som v tom čase nemala potuchy, ale nepopierateľne som v nej žila. Stále som bola rodičom, ktorý vždy hovorí je to JEJ vina, odsúdeným vykonávať všetko od nákupu čučoriedok až po riadenie každodenného života našej rodiny, zatiaľ čo môj manžel – dobrý človek a úžasný otec – nebol stále viac ako môj „pomocník“. Toto pomenovanie je výstižnejšie ako *spolupracujúci partner/plánovač/účastník všetkého*, čo sa robilo pre našu rodinu.

Raz neskoro v noci som použila baterku na telefóne, aby som našla zásuvku, do ktorej by som zapojila prístroj na monitorovanie bábätko. Seth spal v našej zatemnenej izbe, hýbala som sa opatrne, aby som ho nezobudila. Ale keď som náhodou narazila do nočného stolíka a zvalila hromadu kníh vysokú skoro ako Jenga veža, okamžite sa zobudil.

„Čo robíš?“ spýtal sa zjavne oblbnutý. „Nemôže to počkať do zajtra?“

Nie, pomyslela som si v duchu, *všetko to neviditeľné plánovanie a zladenie povinností, ktoré sa mi ženie hlavou počas zaspávania, musím stihnúť ešte dnes, aby naša domácnosť vôbec mohla fungovať.* Bleskovo som si spomenula na video autorky Joyce Meyerovej z knihy

*Sebavedomá žena z YouTube, ktoré mi prednávkou poslala kama-  
rátka. Podrobne sa v ňom popisuje nekonečná práca, ktorej sa „mama“  
venuje pred spaním:*

||||||

22

Po večeri umyť riad, ráno pripraviť cereálie, kanvicu s kávou, vytiahnuť mäso z mrazničky, naplniť misku pre psa vodou, vypustiť mačku, vložiť do sušičky mokré oblečenie, vyprázdniť odpadkový kôš, zamknúť dvere, skontrolovať deti, napísať rýchlu správu učiteľovi, poskladať oblečenie, umyť a hydratovať si tvár, vo finále nachystať ďalší zoznam úloh a „obohatiť“ ho o ďalšie tri povinnosti. Medzitým manžel vypne televíziu a z ničoho nič zahlási: „Idem spať.“ *A bez toho, aby svoju správu niekomu adresoval alebo aby niečo musel spraviť, odchádza do postele.*

Frustrovaná a zranená som sa odplazila do postele. Moja myseľ stále fungovala na plné obrátky, ležala som tam a uvažovala o všetkom, čo som urobila v priebehu mojej druhej smeny – poslala som Zachovej učiteľke e-mail týkajúci sa pripravovaného výletu, zostavila som program víkendových hier, naplánovala rozvrh pre opatrovateľku, zapísala som sa na lekcie plávania detí s rodičmi a vybavila som telefonát s 24-hodinovou zákazníckou linkou kvôli účtu za mobilné telefóny. Zrazu sa naša situácia vyjasnila. Moja obľúbená detská detektívka *Encyklopédia Brown* by to nazvala ako „Prípadočného úderu“. Takto by to pokračovalo aj ďalej, ak by sme so Sethom neurobili niekoľko závažných zmien. V tú noc sa naše možnosti zdali obmedzené. V skutočnosti existovala jediná vec, nad ktorou som dokázala premýšľať – možnosť presťahovať sa do cudzej krajiny, ktorej jazyk ovláda Seth a ja nie (riešenie, ktoré som vážne našla v novinách *New York Times*). Podľa tohto scenára by som sa mala vyvalovať na pláži na Ibize, zatiaľ čo Seth, jediný po španielsky hovoriaci človek v našej rodine, by bol nútený prevziať zodpovednosť za viacero domácich úloh a prevziať starostlivosť o deti. *¡Qué bueno!*

Rozhodla som sa na to radšej vyspať. Nasledujúce ráno som sa cítila menej unavená a podráždená, a tak som svoj neskorý nočný plán presťahovať našu rodinu na iný kontinent odložila na neurčito. Namiesto toho som postupovala podľa plánu, ktorý som si stanovila spolu so svojimi priateľkami. Zaumienili sme si usporiadať miestny pochod proti

rakovine prsníka, pričom naším cieľom bolo zvýšiť povedomie o tejto chorobe.

## ČAS ZAMYSLEŤ SA: PRÍPAD TRIDSIATICH TELEFONÁTOV A ŠTYRIDSIATICH ŠIESTICH ESEMESIEK

|||||

23

Niekoľko mojich najlepších priateľiek sa spolu so svojimi mamami, sestrami a neterami vybrali do centra Los Angeles na počesť pacientok, ktoré porazili rakovinu prsníka (niektoré z nich patria medzi naše známe a rodinné príslušníčky). Boli sme celé oblepené ružovými trblietkami odlupujúcimi sa z transparentov, ktoré nám pomohli vyrobiť deti. Keď sme pochodovali ulicami v ružových legínach, skandovali sme: „Nie je to len ženský problém!“ a ja som sa pritom cítila ako na skutočnej dámskej jazde. Všetky sme hovorili o hmatateľnom pociť dynamického sesterstva a rebelantstva vo vzduchu. Vnímala som to tak až do chvíle, kým neprišla prvá sms: > **Kedy prídeš domov?**

Bola to správa od Jillinho manžela, ktorý ráno strávil s deťmi a bol už „hotový“. Sledovali sme, ako mu odpisuje, a treba povedať, že jeho odpoveď na seba nenechala dlho čakať. Takmer každá žena v skupine tušila, že aj jej telefón čoskoro ožije, keď sa tu zrazu objavila podobná správa:

> Kedy dorazí opatrovatel'ka?

Nasledovali ďalšie:

> Kam si dala Joshovu futbalovú tašku?

> Na akej adrese je tá narodeninová oslava?

> Musia deti zjesť obed?

Prežívali sme to spoločne, pozoruhodná skúsenosť, a každú správu, ktorá prišla, sme čítali nahlas. „Zjesť obed? Čo myslíš???“ Suzy sa nahlas divila. Jej prvotné pobavenie sa zmenilo na prekvapenie, ktoré vyústilo do rozčúlenia.

Keď sme sa schuti zasmiali, môj telefón zazvonil po prvýkrát:

„Kde sú šaty, ktoré si nachystala Anne? Nemá tu žiadne nohavice.“

Bol to Seth a zas ten jeho udychčaný a frustrovaný porno hlas. „No, myslím, že nejdeme do parku, pretože ty“, zdôraznil, „si *mi* nenachystala žiadne šaty.“

*Naozaj?* Pritom som ich včera večer potichučky vybrala von, keď odišiel do postele. Tak pokojne, ako som vedela, som navrhla: „Skús šatník. Alebo kôš na bielizeň. A ak ani potom žiadne nohavice nenájdeš,“ snažila som sa nevybuchnúť, „obleč ju do *šortiek*.“

Po 30 telefonátoch a 46 esemeskách od našich manželov a od „náhradných“ žien, ako sú pestúnky, susedky a svokry, ktoré boli povolané do služby, aby zachránili a kryli našich manželov, Charlotte ako prvá povedala to, čo sme si všetky mysleli: „Možno by sme mali vynechať obed a ísť rovno domov.“ Okamžite sa k nej pripojila aj Amy, ktorá navrhla: „Pravdepodobne som mu nechala príliš veľa roboty.“ Lisa pokrčila plecami a povedala: „Bolo by jednoduchšie, keby som bola doma.“

A práve tak sa tá istá skupina žien, ktorá – pred 30 minútami – pochodovala v duchu „odvahy, sily a elánu“, rozpustila a vrátila domov, aby oslobodila opatrovatelky, našla futbalovú tašku, zabalila ďalší darček k narodeninám a pripravila obed.

Keď som toho dňa odchádzala domov, premýšľala som o vete, ktorú som si niekde prečítala, už neviem kde – *Zášť* vyrastá z pocitu nespravodlivosti. Do riti, *to vôbec nie je fér!* V mene mojich priateľiek a všetkých matiek, ktoré dostávajú naliehavé esemesky, aby sme sa ponáhľali domov alebo sa vrátili k „odbornej príprave“ manželov zameranej na základné veci, ktoré by mali vedieť (alebo by mali byť minimálne schopní dovtipiť sa ich) ako napríklad starostlivosť o deti a domácnosť, som bola úplne frustrovaná. Zdá sa, že najväčším problémom našich manželstiev boli maličkosti. Keď som parkovala na príjazdovej ceste, ešte stále vytočená, došlo mi niečo nové: **Viditeľnosť = Hodnota.**

V jednom momente ma osvietilo a uvedomila som si: Existuje aj iná možnosť ako vyrovnať nepomer domácich prác, a nezahrňa presťahovanie sa do cudzej krajiny ani začlenenie sa k 50 % manželstiev, ktoré sa končia rozvodom (možnosť, ktorá by donútila Setha robiť toho viac, a mňa by zas prinútila nepoľaviť). Ak som skutočne chcela zmeniť náš doterajší „bodo-*vací systém*“ a Sethovi prenechať časť zodpovednosti za plynulý a príjemný chod domácnosti, musela som sa prestať zakrádať uprostred noci ako čarovný škriatok, ktorý v tajomnom tichu švihne čarovnou paličkou a zázrakom porobí všetky tie blbosti, ktoré proste treba spraviť. Ak od Setha



očekávam, že sa stane uvedomelým partnerom, musím s ním *najprv* zaobchádzať tak, aby som zviditeľnila celú tú plejádu aktivít, ktoré robím pre našu rodinu. Nemôžete totiž oceniť to, čo nevidíte, však? A nemohol ani Seth. Ani moje priateľky nemohli očakávať, že si ich prácu budú vlastniť muži vážiť. Ale... ak by naši partneri poznali odpoveď na hádanku, čo udržiava loď nad vodou, možno by ocenili všetku našu vynaloženú snahu. Dočerta, možno by dokonca dobrovoľne zložili zopár bremien z našich pliec.

|||||

25

## BLBOSTI, ČO MUSÍM ROBIŤ

Tento výnimočný okamih ma priviedol k tomu, aby som sa začala naplno venovať vytvoreniu systému domácej rovnováhy. Bola som ako posadnutá. Zostavila som zoznam s názvom „Blbosti, čo musím robiť“. Začala som si zapisovať každú jednu aktivitu, ktorú som denne vykonávala, spolu s údajom, koľko času mi daná vec zaberie, napr. zoznam nevyhnutných potravín a potravín v akciovej cene, výmena žiaroviek, doplnenie pracieho prostriedku a toaletného papiera, atď. Výsledkom sčítania *všetkých domáчих prác*, ktoré požierajú môj čas, nebolo malé číslo. Dovoľte mi, aby som ženám, ktoré sa niekedy pokúsili vymenovať a vyčíslit' každú jednu zo svojich povinností, ale nakoniec to neurobili, povedala: *Chápem vás*. Rozumiem tomu, prečo ste sa k tomu nedonútili a nedali svojmu partnerovi vedieť, čo všetko robíte; v živote, ktorý je už aj tak časovo obmedzený. Len samotná predstava vymenovávania stoviek malých a veľkých každodenných úloh zaberie priveľa premýšľania a času.

Takže už nad tým neuvažujte. **Urobila som to za vás.**

Presnejšie povedané, moje kamarátky a ja sme to pre vás urobili. Po pochode proti rakovine prsníka som poslala Jill, Amy, Charlotte a Suzy nasledujúcu správu: > **Dámy, pamätáte sa na všetky veci, s ktorými potrebovali naši manželia pomôcť deň v pochodu? Pracujem na vzorovom zozname všetkých úloh, ktoré robíme v zákulisí, a naši partneri ich berú automaticky alebo o nich pre istotu ani nevedia. Môžete mi pomôcť?**

Odpovedali so záujmom a okamžite. Môj telefón začal bzučať a prílev správ sa nedal zastaviť. Charlotte v priebehu niekoľkých minút napísala:

> **Skvelé načasovanie! Práve sedím doma a plánujem Jacobovu narodeninovú oslavu – zostaviť zoznam hostí, nájsť e-maily spolužiakov, poslať pozvánky, zarezervovať miestnosť na oslavu, objednať**

tortu, pizzu, balóniky, jednorazový papierový riad, kúpiť sladkosti, d'akovné karty,... zabudla som niečo???

Nasledovala sms-ka od Amy:

> A čo naše „školské povinnosti“: dobrovoľníctvo na školách, rodičovské združenia, doplnenie školských pomôcok, tvorba plagátov pre „Žiaka týždňa“, zabezpečovanie oblečenia a batohov, vypĺňanie registračných formulárov a záznamov o očkovaní, organizovanie rodičovských stretnutí...

Suzy sa pridala tiež:

> Nezabudnite na obrázky do školy, darčeky učiteľom, chystanie oblečenia, zháňanie poldenného stráženia pre deti, na záverečné skúšky a na jarné prázdniny a zasn\*\*\*é letné tábory!

Jill povedala:

> Spomenul niekto večernú prípravu školských obedov? A mimo školy, čo tak návštevy lekára? Preventívne prehliadky? Okrem toho, chrípka pre mamu okamžite znamená, že práve ona zostane doma s chorými deťmi...

Charlotte ešte pridala:

> A tu je ďalšia dobrá: vybavovanie dovolenky a nákup narodeninových darčiekov pre celú rodinu, teda aj pre manželových príbuzných.

A Amy jej myšlienku doplnila:

> **Nezabúdajme na to, že je na nás, aby sme ich odoslali včas!**

Takto by sme mohli pokračovať donekonečna. Moje zrenice sa rozšírili od vzrušenia, keď sa zoznam zdvojnásobil a neskôr strojnásobil, keďže moje priateľky prispievali vymenovávaním všetkých povinností týkajúcich sa starostlivosti o deti a domácnosti takmer nepretržite. Spomínam si, ako som sa pozerala na zdanlivo nekonečný zoznam neviditeľnej, nepovšimnutej, neuznávanej a prevažne neplatenej práce, ktorú matky robia napriek tomu, že nás tieto veci zatažujú, okrádajú nás o čas a rovnako zatažujú aj našu myseľ. Pamätám si, ako som dúfala, že keď svojmu mužovi ukážem tento zoznam, zmením naše manželstvo k lepšiemu, pretože som prekonala obrovskú prekážku, ktorá stála v ceste takmer všetkým odhodlaným ženám. Začala som vytvárať komplexný zoznam, ktorý zviditeľňuje neviditeľné, čím sa stali úlohy merateľné. (Viac o vývoji hlavného zoznamu neskôr.)

## NOVÝ SYSTÉM

Jedného popoludnia som manželovi e-mailom poslala pracovnú verziu zoznamu „blbostí, čo musím robiť“ a ako predmet správy som uviedla: NEMÔŽEM SA DOČKAŤ, KÝM SI O TOM POKECÁME!! Nie som si istá, čo som očakávala. Kyticu? Oslavu? Slzy dojatia?

Stalo sa toto. Môj manžel bol dosť unesený, keď som ho konfrontovala so všetkými povinnosťami, ktoré som robila pre našu rodinu. Ale nie celkom tak, ako som dúfala. Jeho prvá odpoveď nebola: „Páni! Robíš toho vážne ohromne veľa. Ako ti môžem pomôcť?“. Namiesto toho mi poslal späť emotikon opice zakrývajúcej si oči.

Poslal mi jednu picu. Dokonca v sebe nemal ani toľko chochmesu, aby poslal všetky, celé trio.

Odhliadnuc od toho, že som práve dostala jeho správu – nechcel to vidieť, nechcel to počuť a nechcel o tom ani hovoriť. Vtedy som si uvedomila, že ak sa snažím zviditeľniť neviditeľné, ak chcem prestať byť matkou, ktorá o sebe tvrdí, že je to vždy jej vina, a prestať obsluhovať rodinu ako malý ufňukanec a ak naozaj chcem, aby sme Seth a ja znovu vyvážili našu domácu pracovnú záťaž, potom skutočne musím vyložiť všetky karty na stôl. Potrebovala som manželovi ukázať širší kontext spôsobom, aby každá úloha, z ktorej má náš domov osoh, bola nielen pomenovaná a vyčíslená, ale aj zrozumiteľne definovaná a niekomu z nás konkrétne pridelená.

Bude to ťažšie, ako len poslať mu zoznam. Rozobrala som si celú situáciu a čoskoro potom ma to zasiahlo: Samotné zoznamy nemôžu byť úspešné, fungovať bude nový systém. Viac ako desať rokov som v profesionálnom živote radila stovkám rodín, poskytovala som im svoje odborné znalosti v oblasti stratégie organizačného riadenia. Čo keby som tieto stratégie uplatnila v domácej sfére vytvorením nového domáceho systému s vymedzenými úlohami a jasnými požiadavkami spolu s preukázateľným rozsahom zodpovednosti? Ako Peter Drucker, manažérsky guru, vždy hovorieval: „Čo sa dá zmerať, sa dá zvládnuť.“ Amen! Keď som si to uvedomila, začala som čerpať z Druckerových slov: Keby som s domácnosťou zaobchádzala ako s našou najdôležitejšou organizáciou, nešlo by všetko doma jednoduchšie? *Do pekla, nefungovalo by to v každej rodine?*

Začala som snívať o tom, ako bude vyzeráť môj život a životy všetkých mojich priateľov, ak – v partnerstve s našimi manželmi – dokážeme

začať fungovať systematicky a zbavíme sa toho, čo je v súčasnosti geniálnou ukážkou rodinnej dysfunkcie. Nevedela som si vybaviť pár, ktorý by neprosperoval z využívania praktického akčného plánu optimalizácie produktivity a efektivity, ako aj z nového vedomia a jazyka, v ktorom je možné premýšľať a rozprávať o domácom živote inak. Systematický posun je zložitou výzvou pre všetky partnerstvá, ale vzhľadom na moje profesionálne skúsenosti som si na to trúfala. A hádajte čo? Ono to vážne *fungovalo*. Jedného popoludnia pri pohári margarity v našej obľúbenej mexickej reštaurácii som si požičala stránku z knihy určenej všetkým veľkým výkonným riaditeľom, ktorí sa snažia inšpirovať ostatných k zmene v rámci organizácie. Sethovi som vysvetlila, ako by sme obaja mohli vyťažiť zo zapojenia sa do systému šetriaceho čas a zdravie v domácom živote omnoho menej hádok a nervov, menej hnevu a kontrolovania. Museli by sme sa snažiť menej, a pritom by sme žiadne povinnosti neignorovali. Výsledkom by bola väčšia vzájomná dôvera, vyššie seba-vedomie. Viac bezstarostného života. A pravdepodobne aj viac sexu.

Bol za.

## SPRAVME SI Z TOHO HRU

Dnes, roky po „čučoriedkovej esemeske“, ktorá takmer ukončila moje manželstvo, sa zoznam „blbosti, čo musím robiť“ zmenil na Fair Play, teda na figuratívnu hru pre páry. Táto obsahuje štyri ľahko dodržiavateľné pravidlá, ktoré je potrebné postupne uplatňovať. Súčasťou hry je 100 hracích kariet reprezentujúcich všetky neviditeľné úlohy týkajúce sa spravovania domácnosti. Cieľom hry je znovu nájsť rovnováhu v domácom živote a získať späť svoju „vlastnú bublinu“ (inými slovami priestor, kde môžete rozvíjať alebo znovu objavovať zručnosti a vášne, ktoré vás definujú nad rámec úlohy partnera a rodiča). Karty úloh sa prerozdeľujú strategicky medzi oboma hráčmi v súlade so zdieľanými hodnotami páru. Žiadnemu z hráčov nie sú karty pridelené podľa automatizovaného vzorca, povinnosti hráčov sú transparentné, očakávania sú zrozumiteľne definované a obaja partneri sú pripravení vyhrať.

Myslíte si, že na hry nemáte čas? Len pokoj! Fair Play je úplne jednoduchá hra, ktorá so sebou prináša kopec zábavy! Najdôležitejšie je, bez ohľadu na to, či si osvojíte všetko alebo, naopak, nič z toho, čo si čoskoro prečítate, že vám Fair Play ponúka **nový spôsob premýšľania** o tom, ako

možno zdieľať prácu s vašou rodinou a vytvárať udržateľné zmeny založené na riešení, **o ktorom už viac nemusíte premýšľať.**

Seth a ja sme boli prví „hráči“ a verte mi, že sme sa pri tom dopustili mnohých chýb. Spravodlivejším spôsobom rozdelenia domácich povinností sa nám podarilo odstrániť bezduché esemesky a telefonáty typu „Čo mám obliecť deťom?“. Úplná revolúcia v našom manželstve! Dovoľte mi zaspomínať si a povedať vám všetko o našej ceste od začiatku až do konca a ja presne vám vysvetlím, čo so sebou prináša systém Fair Play. Ilustrujeme si ho na príbehoch mužov a žien z rôznych sociálnych prostredí, rodinných konfigurácií, príjmových a etnických skupín z celej krajiny a celého sveta, z ktorých mnohí vyskúšali hru Fair Play. Systém „férovej hry“ som testovala v spolupráci s klinickými psychológmi, neurovedcami, behaviorálnymi ekonómami, právnikmi, duchovenstvom a sociológmi oboznámenými s problematikou neviditeľnej práce. Aj keď je táto kniha napísaná z perspektívy väčšinovej sociálnej identity, kde manželka robí viac domácich prác ako manžel, pretože je to tá najbežnejšia existujúca dynamika, moje diskusie a rozhovory s pracujúcimi mužmi a ženami, rodičmi, rozvedenými a zmiešanými rodinami, s hetero pármí a aj pármí rovnakého pohlavia preukázali, že systém Fair Play funguje dobre v akejkol'vek nevyváženej situácii a pomáha nájsť harmóniu jednotného partnerstva. Zväčša sa ku mne dostali spätné väzby ako napr.:

„Moja manželka i ja sme veľmi pedantní, čo sa práce týka, ale doma sme mali totálny chaos – naučili sme sa, ako na nič nezabudnúť, a ak nám niečo náhodou unikne pomedzi prsty, už sa kvôli tomu toľko nehádame.“

– *Mark z Toleda v štáte Ohio*

„Pred „férovým“ systémom bolo pre mňa jednoduchšie, keď bol môj manžel „preč“ z domu. Najradšej by som bola všetko urobila sama. Bolo by to bezchybné, nemusela by som ho stále buzerovať a v konečnom dôsledku by som bola menej sklamaná, hoci mi nepomohol. Teraz, keď je manžel niekde preč, cítim, že mi chýba ako partner spôsobom, ktorý som si nikdy nepredstavovala. Je neoddeliteľnou súčasťou systému Fair Play.“

– *Melissa z Phoenixu v Arizone*