

INGYENES RÉSZLET

Igazságos háztartás

Hogyan hagyjatok fel azzal a vitával, hogy ki tesz többet, és kezdjetek csapatként működni

FAMILY FAIR PLAY

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

© 2026 Family Fair Play. Minden jog fenntartva.

Ez az Igazságos háztartás ingyenes részlete: az első fejezet eleje, vízjellel, nyomtatás nélkül. A teljes könyvön nincs vízjel, és a saját háztartásotok használatára kinyomtatható.

A példákban szereplő család (Jakub, Anna, Adam és Ema) kitalált. A valós családokkal való bármilyen hasonlóság a véletlen műve.

Ez a könyv általános tájékoztatást nyújt, nem orvosi, pszichológiai vagy jogi tanácsot. Ha te vagy valamelyik hozzátartozód súlyos vagy tartós kimerültséggel, alvási vagy hangulati problémákkal küzd, forduljatok megfelelő képzettségű szakemberhez.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

FEJEZET

01

Mindketten túl vagytok terhelve. És mindkettőtöknek igaza van.

Két fáradt ember, két valós érzés

6 PERC OLVASÁS



A fejezet végére meg tudod nevezni, mi dühít fel olyankor, amikor eddig nem tudtad megmondani, miért vagy dühös – és megérted, miért érzitek mindketten úgy ugyanabban a háztartásban, hogy nem becsülnek meg benneteket, pedig egyikőtök sem hazudik.

Kedd, este 9:47. A gyerekek végre alszanak. A konyhában többé-kevésbé rend van, az utolsó fazék a csepegtetőn szárad. Leroskadsz a kanapéra azzal a furcsa érzéssel, hogy a tested elfáradt, de a fejed tovább jár.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

És akkor meglátod. A szennyeskosárból kifolyik a ruha. A mosogatógépet ki kellene pakolni. A társad pedig épp kinyitotta a laptopját, hogy „még gyorsan befejezzen valamit a munkához".

Valami forrni kezd benned. *Minden az én nyakamban van. Már megint.*

Abban a pillanatban egész lista pereg le a fejedben. Ma megtervezted a heti menüt. Eszedbe jutott, hogy három nap múlva lesz az anyósod születésnapja, és ajándékot kell venni. Beírattad az egyik gyereket a délutáni foglalkozásra, mielőtt beteltek a helyek. Mindezt egy szokásos nap tetejébe, amelyből senki nem látott semmit.

Csakhogy a szoba másik felében egy ember ül, pontosan ugyanezzel az érzéssel. *Ma kiporszívóztam, levittem a szemetet, befizettem három számlát – és fél éve nem volt ilyen rossz hetem a munkahelyen.* Ő is szétesőben van. Ő sem érzi, hogy megbecsülnék.

És most jön az, amit a legnehezebb beismerni ott, a szennyeskosár mellett:

Mindkettőtöknek igaza van.

Nem arról van szó, hogy egyikőtök hazudik

Ha egyikőtök hazudna, könnyű lenne: elő a bizonyítékokkal, és vége a vitának. De te valóban megtetted, amire emlékszel, és a társad is valóban megtette, amire ő emlékszik. A gond az, *mit visztek magatokkal fejben a napból.*

Ezt **hozzáférhetőségi torzításnak** hívják: az agy aszerint ítéli meg a dolgokat, milyen könnyen és élénken tudja felidézni őket. Semmi sem idéződik fel olyan élénken, mint a saját erőfeszítésünk. A saját fáradtságodat belülről érzed, akkor és ott, a vállad feszülésével együtt. Más fáradtságát legfeljebb kívülről látod: tényként, amelyet elmond neked, nem olyasmiként, amit a saját testedben érzel.

Így mindketten pontos listát őriztek a *saját* hozzájárulásotokról, és csak homályos képet a másikéról. Ez nem rosszindulat. Így működik az agy, mindkettőtöké egyformán. Amikor a két lista találkozik, két túlterhelt ember áll egymással szemben, mindketten biztosak benne, hogy ők tesznek többet.

> ⊗ **Tévhit és tény**
> **Tévhit:** „Ha tényleg annyit csinálna, mint én, azt látnám."
> **Tény:** A társad munkájának nagy részét soha nem fogod látni – nem azért, mert nem végzi el, hanem mert ennek a munkának nincs látható formája. És ugyanez rád is igaz.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

Munka, amit akkor sem látsz, ha mellette állsz

Vegyük a délutáni foglalkozást. Mi mindennel járt valójában az elintézése?

Először valakinek *észre kellett vennie*, hogy megnyílt a jelentkezés, és gyorsan fognak a helyek. Aztán *végig kellett gondolnia*: melyik nap fér bele, összeegyeztethető-e a másik gyerek órarendjével, mennyibe kerül, ki viszi majd oda. És csak a legvégén jött a látható rész: kitölteni az űrlapot, és rányomni a „küldés" gombra.

A telefonon töltött öt perc az egyetlen rész, amelyet egy kamera rögzítene. A mögötte álló napok *észrevételei* és *gondolatai* sehol sem látszanak. Gyakran te magad sem számolod őket munkának, mert „csak ott jártak a fejed hátsó részében".

A háztartási munkának két rétege van. Az egyik látható: megfőtt az étel, kiporszívózták a padlót, levitték a szemetet. A másik nem látható: követni, megtervezni és fejben tartani mindazt, amit senkinek nem szabad elfelejtenie. Az elsőt munkának hívjuk. A másodikra sokáig nem volt szavunk, mert nincs kézzelfogható formája. Itt **láthatatlan munkának** nevezzük. Csendben ez tesz estére kimerültté azokon a napokon is, amikor „igazából nem csináltál semmi különöset".

LÁTHATÓ — véget ér, ha kész

megfőzve · kiporszívózva · kivive · aláírva · elküldve

amit a kamera látna

LÁTHATATLAN — hajnali háromkor is fut

észrevenni a jelentkezést · észben tartani a születésnapot
heti menüt tervezni · kiválasztani a megfelelő napot
ellenőrizni, elkészült-e · mindent fejben tartani

Ugyanannak a munkának két rétege. Többnyire csak a felsőt számoljuk.

A fizikai munka véget ér, ha elkészült. A láthatatlan munkának nincs vége. Hétvégén is tart, nyaralás közben is, és hajnali háromkor is, amikor hirtelen eszedbe jut, hogy holnapra alá kell írni az iskolai üzenőfüzetet. Ez a teher merít ki – nem maga a takarítás.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

A test megpihen, amikor vége a munkának. A fej, amelynek semmit sem szabad elfelejtenie, sosem pihen meg.

Ezért vall olyan gyakran kudarcot a szokásos „osszuk el egyszerűen fele-fele arányban". Ha csak a láthatót osztjátok fel – te porszívózol, én mosogatok –, igazságosnak tűnhet, miközben egyikőtök ereje teljesen elfogy. Az egész láthatatlan réteget, a végtelen *észben tartást az egész család helyett*, senki nem osztotta meg. Egy emberre jutott, és senki nem számolta, mert senki nem látta.

Az első lépés nem az elosztás. Hanem a meglátás.

Talán már mondanád, amit ezen a ponton mindenki: *jó, akkor osszuk el igazságosan*. Még ne. Amit nem láttok, azt nem tudjátok elosztani, és eddig mindketten csak a saját részeteket láttátok. Az első feladat az, hogy a láthatatlan réteg kikerüljön a fejetekből a papírra. Enélkül az igazságosságról szóló minden beszélgetés két lista versenye, amelyben a hangosabb ember győz.

> A LÉNYEG
>
> **Amit nem láttok, azt nem tudjátok elosztani, és eddig mindketten csak a saját részeteket láttátok.**

Kezdj valami apróval, ma este.

> ✓ **Próbáld ki ma — Egyestés próba**
> Fogd a telefonod vagy egy papírlapot, és elalvás előtt írd le mindazt, amit ma a háztartás működéséért tettél. Egyetlen további szabállyal:
>
> ✓ **Minden tétel mellé írd oda a mögötte lévő láthatatlan munkát is.** Ne csak annyit, hogy „kenyeret vettem", hanem az egész láncot: észrevenni, hogy fogyóban van → észben tartani → hazafelé megállni a boltban → megvenni. Négy lépés, nem egy.
>
> Ne csak azt írd le, amit egy kamera rögzítene. Azt is, ami egész nap a fejedben járt: amire gondoltál, amit észben tartottál, hogy másnak ne kelljen.
>
> Egyelőre senkinek ne mutasd meg. Ez a lista csak az első pillantás abba a rétegbe, amelyet eddig egyikőtök sem látott.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

Ha őszintén csinálod, kétféle meglepetés érhet. Vagy felfedezed, mennyi mindent tartasz fejben, amit sohasem számoltál munkának. Vagy ha ebből kevesebbet viszel, feketén-fehéren meglátod, mi jut a másiknak. Mindkettő egy közös nyelv kezdete. Ezért született ez a könyv: nem eldönteni, kinek van igaza, hanem ugyanúgy látni az egész háztartást.

Gyakorlatok ehhez a fejezethez

Gyakorlat – Háttal egymásnak (10 perc, együtt)
Üljetek háttal egymásnak a földön vagy két széken. Egyikőtök három percig arról beszél, mi mindent tett ma a háztartásért, *beleértve azt is, ami csak a fejében történt*. A másik nem szól közbe, aztán megfordul, és visszamond három dolgot, amelyről nem tudott. Cseréljetek. Utána nincs vita, csak köszönjétek meg egymásnak. Háttal ülve könnyebb úgy beszélni, hogy közben nem a másik arcán keressük az ítéletet.

Kihívás – Kérd el a másik listáját
Tegyél fel a társadnak egy kérdést, és megjegyzés nélkül írd le a választ: *„Mi az a két-három dolog a háztartásunk működésében, ami már régóta zavar?”* Miközben válaszol, ne magyarázkodj, ne védekezz, és ne javítsd ki. Mondd azt, hogy „köszönöm”, semmi mást. Ha szeretné, cseréljetek szerepet. A következő héten válassz ki **egy** tételt a kapott listáról, és változtass rajta, bejelentés nélkül. Egyszerre egy dolog – ennyi az egész titok.

A te jegyzetfüzeted – Az este, amikor minden rád maradt
Állíts be tizenöt percet egy időzítőn. Írj megállás és helyesírás-javítás nélkül egy nemrég átélt pillanatról, amikor úgy érezted, minden rád maradt. Mi történt, mit éreztél a testedben, mit akartál mondani, de nem mondtál ki? Aztán írj hozzá három sort: *mit vihetett azon az estén a társam, amit én nem láttam?*
Ezt rajtad kívül senki nem olvassa. Ha szeretnéd, ismételd meg három egymást követő estén.
Miért működhet: a pszichológus James Pennebaker által kidolgozott rövid, személyes írást az érzelmi élményekről számos kutatás jobb hangulattal és közérzettel hozta összefüggésbe. Rövid távon felkavarhat; ha egy téma túl nehéznek érződik ahhoz, hogy egyedül írj róla, válassz könnyebbet, vagy beszélj szakemberrel.

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

Folytassátok a teljes könyvvel

Elolvastátok az 1. fejezet elejét. A teljes könyv tizenkét teljes fejezetet tartalmaz, mindegyikben közös gyakorlattal, jegyzetfüzetes feladattal vagy kihívással, és egy oldallal a társadnak:

fejezet 2: A munka, amit senki sem lát, akkor sem, ha egyenesen ránéz

fejezet 3: Rövid kirándulás a társad fejébe

fejezet 4: A mércék csendes háborúja

fejezet 5: Miért érződhet igazságtalannak az egyenlő elosztás is?

fejezet 6: A „minden rám marad” érzésétől a közös térképig

fejezet 7: Felelősségvállalás segítség helyett

fejezet 8: Heti húsz perc, amely száz vitát takarít meg

fejezet 9: A gyerekek nem vendégek, hanem csapattársak

fejezet 10: Amikor egyikőtök kiég

fejezet 11: B terv: amikor kiesik valaki a csapatból

fejezet 12: Mire fordítsátok a hirtelen felszabaduló időt?

Emellett harmincnapos tervet és kísérő munkafüzetet is találtok, minden gyakorlattal és munkalappal külön nyomtatható oldalon.

www.familyfairplay.com/hu/ebook.html

Reszlet - a teljes konyv: www.familyfairplay.com/hu/ebook.html