

UKÁZKA ZDARMA



Spravedlivá domácnost

Jak se přestat hádat, kdo dělá víc,
a začít fungovat jako tým

FAMILY FAIR PLAY

© 2026 Family Fair Play. Všechna práva vyhrazena.

Toto je bezplatná ukázka z knihy Spravedlivá domácnost: začátek první kapitoly, s vodoznakem a bez možnosti tisku. Celá kniha vodoznak nemá a pro vlastní domácnost si ji můžete vytisknout.

Rodina z příkladů (Jakub, Anna, Adam a Ema) je vymyšlená. Jakákoli podobnost se skutečnými domácnostmi je náhodná.

Tato kniha přináší obecné informace, ne lékařskou, psychologickou ani právní radu. Pokud vy nebo někdo blízký dlouhodobě nebo vážně zápasíte s vyčerpáním, spánkem či náladou, vyhledejte, prosím, kvalifikovanou odbornou pomoc.

KAPITOLA

01

Oba jste přetíženi. A oba máte pravdu.

Dva unavení lidé, dva pravdivé pocity

🕒 7 MIN ČTENÍ



Na konci této kapitoly budete umět pojmenovat to, co vás dosud zlobilo, aniž byste věděli proč – a pochopíte, proč se ve stejné domácnosti oba cítíte nedocenení, i když ani jeden z vás nelže.

Úterý, 21:47. Děti konečně spí. Kuchyně je jakž takž uklizená, poslední hrnec schne na odkapávači a vy padáte na gauč s tím zvláštním pocitem, kdy je tělo unavené, ale hlava ještě nepřestala pracovat.

A v tu chvíli to uvidíte. Koš na prádlo přetéká. Z myčky je potřeba vyndat nádobí. A ten druhý si právě otevřel notebook, že „jen rychle dodělá jednu věc do práce“.

Něco ve vás vzkypí. *Zase je to všechno na mně.*

V tu chvíli se vám v hlavě odvine celý seznam. Jídla na celý týden, která jste dnes naplánovali. Tchyně, která má za tři dny narozeniny, takže je třeba koupit dárek. Přihláška dítěte na kroužek, odeslaná dřív, než se naplnil. To všechno vedle obyčejného dne, který nikdo neviděl.

Jenže na druhém konci pokoje sedí člověk s úplně stejným pocitem. *Vysávání, odpadky, tři zaplacené účty – a k tomu nejhorší týden v práci za poslední půlrok.* I tomu druhému docházejí síly. I ten druhý se cítí nedoceněný.

A teď to nejtěžší, co si tam u koše na prádlo musíte přiznat:

Oba máte pravdu.

...

Tohle není o tom, že jeden z vás lže

Kdyby jeden z vás lhal, bylo by to jednoduché: stačilo by vyložit důkazy na stůl a spor by skončil. Jenže to, co si pamatujete, se opravdu stalo – a to, co si pamatuje ten druhý, také. Problém je v tom, *co si z toho dne každý z vás odnese v hlavě.*

Říká se tomu **zkreslení dostupnosti** (*availability bias*) – sklon mozku posuzovat věci podle toho, jak snadno a živě si je vybavíme. A nic si nevybavíme tak živě jako vlastní námahu. Svou únavu cítíte zevnitř, v reálném čase, i s tím napětím v ramenou. Únavu jiného člověka vidíte nanejvýš zvenku – jako něco, o čem vám řekne, ne jako něco, co bolí vás.

Proto má každý z vás v hlavě přesný seznam *vlastních* zásluh a o těch druhého jen mlhavou představu. Není to zlá vůle. Tak prostě funguje mozek, u vás obou stejně. Když se ty dva seznamy potkají, máte dva přetížené lidi a každý si je jistý, že táhne víc.

⊗ Mýtus a fakt

Mýtus: „Kdyby ten druhý opravdu dělal tolik co já, bylo by to vidět.“

Fakt: Velkou část toho, co dělá váš partner, neuvidíte nikdy – ne proto, že to nedělá, ale proto, že ta práce nemá viditelný tvar. A úplně totéž platí o vás.

Práce, kterou není vidět, ani když stojíte přímo u ní

Vezměme si ten kroužek. Co ve skutečnosti znamenalo ho vyřídit?

Nejdřív si někdo musel *všimnout*, že se otevírá zápis a místa se rychle plní. Pak to musel *promyslet* – který den se hodí do rozvrhu, jestli se to dá sladit s rozvrhem druhého dítěte, kolik to stojí, kdo ho tam bude vozit. A až úplně nakonec přišla část, kterou je vidět: vyplnit přihlášku a ťuknout na „odeslat“.

Těch pět minut u telefonu je jediná část, kterou by zachytila kamera. Dny *všímání si* a *přemýšlení* za nimi nezaznamenaná nikdo. Často si je jako práci nezapočítáte ani vy sami, protože to „jen běželo někde vzadu v hlavě“.

Domácí práce má dvě vrstvy. Tu, kterou je vidět – uvařeno, vysáto, vyneseno. A tu, kterou vidět není – pohlídáno, naplánováno, udrženo v hlavě, aby nikdo na nic nezapomněl. Té první říkáme práce. Pro tu druhou jsme dlouho neměli slovo, protože nemá tvar. Tady jí budeme říkat **neviditelná práce** a právě ona je tichým důvodem, proč jste večer vyčerpaní i ve dnech, kdy jste „vlastně nedělali nic zvláštního“.

VIDITELNÁ

končí, když je hotovo

uvařeno · vysáto · vyneseno · podepsáno · odesláno

co by zachytila kamera

NEVIDITELNÁ

běží i ve tři ráno

všimli jste si, že se otevírá přihlašování · mysleli jste na narozeniny
naplánovali jste jídlo na týden · vybrali jste správný den
zkontrolovali jste, jestli je to hotové · všechno jste drželi v hlavě

Dvě vrstvy téže práce. Obvykle se počítá jen ta horní.

Fyzická práce skončí, když je hotová. Neviditelná práce konec nemá. Běží o víkend, na dovolené i ve tři ráno, když si najednou vzpomenete, že zítra je potřeba podepsat žákovskou knížku. Tohle je zátěž, která vás semele – ne samotný úklid.

Tělo si od práce odpočine. Hlava, která nesmí na nic zapomenout, si neodpočine nikdy.

Proto obvyklé „rozdělme si to napůl“ tak často nefunguje. Pokud si dělíte jen to viditelné – ty vysáváš, já myju nádobí –, může to působit spravedlivě, a přesto je jeden z vás na dně. Celá neviditelná vrstva, to nekonečné *pamatování za celou rodinu*, zůstala nerozdělená. Padla na jednoho člověka a nikdo ji nezapočítal, protože ji nikdo neviděl.

...

První krok není rozdělit. Je to uvidět.

Možná se právě chystáte říct to, co si na tomto místě řekne každý: *fajn, tak si to spravedlivě rozdělme*. Ještě ne. Nedá se rozdělit to, co nevidíte, a dosud každý z vás viděl jen svou část. Prvním úkolem je dostat neviditelnou vrstvu z hlavy ven, na papír. Bez toho je každá debata o spravedlnosti jen soubojem dvou seznamů a vyhraje ten hlasitější.

HLAVNÍ MYŠLENKA

Nedá se rozdělit to, co nevidíte, a dosud každý z vás viděl jen svou část.

Začněte něčím malým, ještě dnes večer.

☑ Zkuste dnes – Test jednoho večera

Vezměte si telefon nebo papír a než usnete, запиšte si všechno, co jste dnes udělali pro chod domácnosti. S jedním pravidlem navíc:

☑ **Ke každé položce připište i tu neviditelnou část kolem ní.** Nejen „rohlíky“, ale celý řetězec za nimi: všimnout si, že docházejí → nezapomenout na to → zastavit se cestou domů → koupit. Čtyři kroky, ne jeden.

Nezapisujte jen to, co by zachytila kamera. Zapište i to, co vám celý den běželo v hlavě – na co jste mysleli, co jste drželi v paměti, aby nemusel nikdo jiný.

Zatím to nikomu neukazujte. Tento seznam je jen první pohled do vrstvy, kterou dosud neviděl ani jeden z vás.

Pokud to uděláte poctivě, čeká vás jedno ze dvou překvapení. Buď zjistíte, kolik toho v hlavě nesete, aniž by se vám to kdy počítalo. Nebo, pokud toho nesete méně, uvidíte černé na bílém, co padá na toho druhého. Obojí je začátek společné řeči a přesně k tomu je tato kniha: ne k tomu, aby rozhodla, kdo má pravdu, ale abyste se na celou domácnost dívali stejnýma očima.

Cvičení k této kapitole

🕒 Cvičení – Zády k sobě (10 minut, spolu)

Sedněte si zády k sobě na zem nebo na dvě židle. Jeden z vás tři minuty vypráví o všem, co dnes udělal pro domácnost, *včetně toho, co se odehrálo jen v hlavě*. Druhý mlčí, pak se otočí a zopakuje tři věci, které pro něj byly nové. Vyměňte si role. Pak žádná debata, jen si navzájem poděkujte. Když sedíte zády k sobě, mluví se snáz, protože nesledujete tvář toho druhého a nečekáte na verdikt.

📋 Výzva – Vyžádejte si seznam toho druhého

Položte partnerovi nebo partnerce jednu otázku a odpověď si bez komentáře zapište: „*Které dvě tři věci na tom, jak vedeme domácnost, tě už dlouho trápí?*“ Zatímco odpovídá, nevysvětľujte, nebraňte se a neopravujte. Řekněte „děkuju“ a nic víc. Pokud bude chtít, vyměňte si role. Během následujícího týdne si ze seznamu, který jste dostali, vyberte **jednu** položku a změňte ji bez ohlašování. Jedna věc najednou – v tom je celé tajemství.

📓 Váš zápisník – Večer, kdy bylo všechno na vás

Nastavte si časovač na patnáct minut. Pište bez zastavení a bez opravování pravopisu o jedné nedávné chvíli, kdy jste měli pocit, že je všechno na vás. Co se stalo, co jste cítili v těle, co jste chtěli říct a neřekli. Pak přidejte tři řádky: *co mohl ten večer nést ten druhý, co mi zůstalo skryté?*

Kromě vás to nikdo nečte. Pokud chcete, zopakujte to tři večery po sobě.

Proč to funguje: krátké soukromé psaní o emocionálních zážitcích, které rozpracoval psycholog James Pennebaker, se v mnoha studiích pojí s lepší náladou a pohodou. Krátkodobě může věci rozvířit; pokud je téma příliš těžké na to, abyste o něm psali sami, vyberte si lehčí nebo si promluvte s odborníkem.

Co si odnést

- **Nikdo nelže.** Každý z vás cítí vlastní námahu zevnitř a tu partnerovu vidí jen zvenku – tomu se říká *zkreslení dostupnosti*. Proto se oba upřímně cítíte jako ten, kdo táhne víc.
- **Vyčerpává vás neviditelná práce, ne úklid.** Fyzická práce skončí. To nekonečné *pamatování za celou rodinu* ne – a dosud ho nikdo nezapočítal, protože nemá tvar.

Pokračujte v celé knize

Přečetli jste si začátek kapitoly 1. Celá kniha má dvanáct úplných kapitol, v každé je cvičení pro vás dva, stránka zápisníku nebo výzva a jedna stránka pro partnera nebo partnerku:

Kapitola 2: Práce, kterou nikdo nevidí, ani když se na ni dívá

Kapitola 3: Krátký výlet do hlavy partnera

Kapitola 4: Tichá válka o standardy

Kapitola 5: Proč i stejné rozdělení může působit nespravedlivě

Kapitola 6: Od pocitu „všechno je na mně“ ke společné mapě

Kapitola 7: Odpovědnost místo pomoci

Kapitola 8: Dvacet minut týdně, které ušetří sto hádek

Kapitola 9: Děti nejsou hosté, jsou spoluhráči

Kapitola 10: Když jeden z vás vyhoří

Kapitola 11: Plán B: když jeden z týmu vypadne

Kapitola 12: Co s časem, který najednou máte

K tomu 30denní plán a doprovodný pracovní sešit s každým cvičením a pracovním listem na stránkách k tisku.

www.familyfairplay.com/cs/ebook.html