



UKÁŽKA ZDARMA

Spravodlivá domácnosť

Ako sa prestať hádať, kto robí viac, a začať fungovať ako tím

FAMILY FAIR PLAY

© 2026 Family Fair Play. Všetky práva vyhradené.

Toto je bezplatná ukážka z knihy Spravodlivá domácnosť: začiatok prvej kapitoly, s vodoznakom a bez možnosti tlače. Celá kniha vodoznak nemá a pre vlastnú domácnosť si ju môžete vytlačiť.

Rodina z príkladov (Marek, Lucia, Adam a Ema) je vymyslená. Akákoľvek podobnosť so skutočnými domácnosťami je náhodná.

Táto kniha prináša všeobecné informácie, nie lekársku, psychologickú ani právnu radu. Ak vy alebo niekto blízky dlhodobo alebo vážne zápasíte s vyčerpaním, spánkom či náladou, vyhľadajte, prosím, kvalifikovanú odbornú pomoc.

KAPITOLA

01

Obaja ste preťažení. A obaja máte pravdu.

Dvaja unavení ľudia, dva pravdivé pocity

🕒 7 MIN ČÍTANIA



Na konci tejto kapitoly budete vedieť pomenovať to, čo vás doteraz hnevalo bez toho, aby ste vedeli povedať prečo – a pochopíte, prečo sa v tej istej domácnosti obaja cítite nedocenení, hoci ani jeden z vás neklame.

Utorok, 21:47. Deti konečne spia. Kuchyňa je ako-tak uprataná, posledný hrniec schne na odkvapkávači a vy padáte na gauč s tým zvláštnym pocitom, keď je telo unavené, ale hlava ešte beží.

A vtedy to uvidíte. Kôš na prádlo preteká. Z umývačky treba vyložiť riad. A ten druhý si práve otvoril notebook, že „len rýchlo dorobí jednu vec do práce“.

Niečo vo vás stúpne. *Zase je to všetko na mne.*

V tej sekunde sa vám v hlave rozvinie celý zoznam. Dnes ste naplánovali jedlá na celý týždeň. Spomenuli ste si, že o tri dni má svokra narodeniny a treba kúpiť darček. Prihlásili ste dieťa na krúžok skôr, než sa naplnil. To všetko popri obyčajnom dni, ktorý nikto nevidel.

Lenže na druhom konci izby sedí človek s presne tým istým pocitom. *Vysávanie, smeti, tri zaplatené účty – a k tomu najhorší týždeň v práci za posledný polrok.* Aj tomu druhému dochádzajú sily. Aj ten druhý sa cíti nedocenený.

A teraz to najťažšie, čo si tam pri koši na prádlo treba priznať:

Obaja máte pravdu.

Toto nie je o tom, že jeden z vás klame

Keby jeden z vás klamal, bolo by to jednoduché: stačilo by vyložiť dôkazy a spor by sa skončil. Lenže vy ste naozaj urobili to, čo si pamätáte, a ten druhý naozaj urobil to, čo si pamätá on. Problém je v tom, *čo si z toho dňa každý z vás odnesie v hlave.*

Volá sa to **skreslenie dostupnosti** (*availability bias*) – sklon mozgu posudzovať veci podľa toho, ako ľahko a živo si ich vybavíme. A nič si nevybavíme tak živo ako vlastnú námahu. Svoju únavu cítite zvnútra, v reálnom čase, aj s tým napätím v ramenách. Únavu iného človeka vidíte nanajvýš zvonku – ako fakt, ktorý vám oznámi, nie ako niečo, čo bolí vás.

Preto má každý z vás v hlave presný zoznam *vlastných* zásluh a o tých druhého len hmľistú predstavu. Nie je to zlá vôľa. Tak je postavený mozog, u oboch z vás rovnako. Keď sa tie dva zoznamy stretnú, máte dvoch preťažených ľudí a každý si je istý, že ťahá viac.

⊗ Mýtus a fakt

Mýtus: „Keby ten druhý naozaj robil toľko čo ja, bolo by to vidieť.“

Fakt: Veľkú časť toho, čo robí váš partner, neuvidíte nikdy – nie preto, že to nerobí, ale preto, že tá práca nemá viditeľný tvar. A presne to isté platí o vás.

Práca, ktorú nevidno, ani keď stojíte priamo pri nej

Vezmime si ten krúžok. Čo v skutočnosti znamenalo vybaviť ho?

Najprv si niekto musel *všimnúť*, že sa otvára zápis a miesta sa rýchlo plnia. Potom to musel *premýšľať* – ktorý deň sedí do rozvrhu, či to ide dokopy s rozvrhom druhého dieťaťa, koľko to stojí, kto bude vodiť. A až úplne nakoniec prišla časť, ktorú vidno: vyplniť prihlášku a ťuknúť na „odoslať“.

Tých päť minút pri telefóne je jediná časť, ktorú by zachytila kamera. Dni *všimania* si a *premýšľania* za nimi nezaznamenaná nikto. Často si ich ako prácu nezarátate ani vy sami, lebo to „len bežalo niekde vzadu v hlave“.

Domáca práca má dve vrstvy. Tú, ktorú vidno – navarené, povysávané, vynesené. A tú, ktorú nevidno – odsledované, naplánované, podržané v hlave, aby nikto na nič nezabudol. Tej prvej hovoríme práca. Pre tú druhú sme dlho nemali slovo, lebo nemá tvar. Tu jej budeme hovoriť **neviditeľná práca** a práve ona je tichým dôvodom, prečo ste večer vyčerpaní aj v dňoch, keď ste „vlastne nerobili nič zvláštne“.

VIDITEĽNÁ

končí, keď odložíte hubku

uvarené · povysávané · vynesené · podpísané · odoslané

čo by zachytila kamera

NEVIDITEĽNÁ

beží aj o tretej ráno

všimli ste si, že sa otvára prihlasovanie · mysleli ste na narodeniny
naplánovali ste jedlo na týždeň · vybrali ste správny deň
skontrolovali ste, či je to hotové · všetko ste držali v hlave

Dve vrstvy tej istej práce. Zvyčajne sa ráta len tá horná.

Fyzická práca sa skončí, keď odložíte handru. Neviditeľná práca nemá koniec. Beží cez víkend, na dovolenke aj o tretej ráno, keď si zrazu spomeniete, že zajtra treba podpísať žiacku knižku. Toto je záťaž, ktorá vás zoderie – nie samotné upratovanie.

Telo si od práce oddýchne. Hlava, ktorá nesmie na nič zabudnúť, si neodдыхne nikdy.

A preto obvyklé „rozdel'me si to napoly“ tak často zlyhá. Ak si delíte len to viditeľné – ty vysávaš, ja umývam riad –, môže to pôsobiť spravodlivo, a aj tak je jeden z vás na dne. Celá neviditeľná vrstva, to nekonečné *pamätanie za celú rodinu*, ostala nerozdelená. Padla na jedného človeka a nikto ju nezarátal, lebo ju nikto nevidel.

Prvý krok nie je rozdeliť. Je to uvidieť.

Možno sa práve chystáte povedať to, čo si na tomto mieste povie každý: *fajn, tak si to spravodlivo rozdel'me*. Ešte nie. Nedá sa rozdeliť to, čo nevidíte, a doteraz každý z vás videl len svoju polovicu. Prvou úlohou je dostať neviditeľnú vrstvu z hlavy von, na papier. Bez toho je každá debata o spravodlivosti len súbojom dvoch zoznamov a vyhrá ten hlasnejší.

HLAVNÁ MYŠLIENKA

Nedá sa rozdeliť to, čo nevidíte, a doteraz každý z vás videl len svoju polovicu.

Začnite v malom, ešte dnes večer.

☑ Skúste dnes – Test jedného večera

Vezmite si telefón alebo papier a predtým, než zaspíte, si zapíšte všetko, čo ste dnes urobili pre chod domácnosti. S jedným pravidlom navyše:

☑ **Ku každej položke pripíšte aj tú neviditeľnú časť okolo nej.** Nielen „rožky“, ale celý reťazec za nimi: všimnúť si, že dochádzajú → nezabudnúť na to → zastaviť sa cestou domov → kúpiť. Štyri kroky, nie jeden.

Nezapisujte len to, čo by zachytila kamera. Zapíšte aj to, čo vám celý deň bežalo v hlave – na čo ste mysleli, čo ste držali v pamäti, aby nemusel nikto iný.

Zatiaľ to nikomu neukazujte. Tento zoznam je len prvý pohľad do vrstvy, ktorú doteraz nevidel ani jeden z vás.

Ak to urobíte poctivo, čaká vás jedno z dvoch prekvapení. Bud' zistíte, koľko toho v hlave nesiete a nikdy ste si to nezarátali. Alebo, ak toho nesiete menej, uvidíte čierne na bielom, čo padá na toho druhého. Oboje je začiatok spoločnej reči a presne na to je táto kniha: nie na to, aby rozhodla, kto má pravdu, ale aby ste sa na celú domácnosť pozerali rovnakými očami.

...

Cvičenia k tejto kapitole

🕒 Cvičenie – Chrbtom k sebe (10 minút, spolu)

Sadnite si chrbtom k sebe na zem alebo na dve stoličky. Jeden z vás tri minúty rozpráva o všetkom, čo dnes urobil pre domácnosť, *vrátane toho, čo sa odohralo len v hlave*. Druhý mlčí, potom sa otočí a zopakuje tri veci, ktoré preňho boli nové. Vymeňte si úlohy. Potom žiadna debata, len si navzájom poďakujte. Keď sedíte chrbtom k sebe, ľahšie sa rozpráva, lebo nesledujete tvár toho druhého a nečakáte na verdikt.

📄 Výzva – Vypýtajte si zoznam toho druhého

Položte partnerovi či partnerke jednu otázku a odpoveď si bez komentára zapíšte: „Ktoré dve-tri veci na tom, ako vedíme domácnosť, ťa už dlho trápia?“ Kým odpovedá, nevysvetľujte, nebráňte sa a neopravujte. Povedzte „ďakujem“ a nič viac. Ak bude chcieť, vymenťte si úlohy. Počas nasledujúceho týždňa si zo zoznamu, ktorý ste dostali, vyberte **jednu** položku a zmeňte ju bez ohlasovania. Jedna vec naraz – v tom je celá metóda.

📖 Váš zápisník – Večer, keď bolo všetko na vás

Nastavte si časovač na pätnásť minút. Píšte bez zastavenia a bez opravovania pravopisu o jednej nedávnej chvíli, keď ste mali pocit, že je všetko na vás. Čo sa stalo, čo ste cítili v tele, čo ste chceli povedať a nepovedali. Potom pridajte tri riadky: *čo mohol v ten večer niest ten druhý, čo mi zostalo skryté?* Okrem vás to nikto nečíta. Ak chcete, zopakujte to tri večery po sebe. *Prečo to funguje:* krátke súkromné písanie o emocionálnych zážitkoch, ktoré rozpracoval psychológ James Pennebaker, sa v mnohých štúdiách spája s lepšou náladou a pohodou. Krátkodobu môže veci rozvíriť; ak je téma príliš ťažká na to, aby ste o nej písali sami, vyberte si ľahšiu alebo sa porozprávajte s odborníkom.

Čo si odniesť

- **Nikto neklame.** Každý z vás cíti vlastnú námahu zvnútra a tú partnerovu vidí len zvonku – tomu sa hovorí *skreslenie dostupnosti*. Preto sa obaja úprimne cítite ako ten, kto ťahá viac.

Pokračujte v celej knihe

Prečítali ste si začiatok kapitoly 1. Celá kniha má dvanásť úplných kapitol, v každej je cvičenie pre vás dvoch, stránka zápisníka alebo výzva a jedna stránka pre partnera či partnerku:

Kapitola 2: Práca, ktorú nikto nevidí, ani keď sa na ňu pozerá

Kapitola 3: Krátky výlet do hlavy partnera

Kapitola 4: Tichá vojna o štandardy

Kapitola 5: Prečo môže aj rovnaké rozdelenie pôsobiť nespravodlivo

Kapitola 6: Od pocitu „všetko je na mne“ k spoločnej mape

Kapitola 7: Vlastníctvo namiesto pomoci

Kapitola 8: Dvadsať minút týždenne, ktoré ušetrí sto hádok

Kapitola 9: Deti nie sú hostia, sú spoluhráči

Kapitola 10: Keď jeden z vás vyhorí

Kapitola 11: Plán B: keď jeden z tímu vypadne

Kapitola 12: Čo s časom, ktorý zrazu máte

K tomu 30-dňový plán a sprievodný pracovný zošit s každým cvičením a pracovným listom na stranách na tlač.

www.familyfairplay.com/sk/ebook.html