

BEZPŁATNA PRÓBKA

Sprawiedliwy dom

Jak przestać kłócić się o to, kto robi więcej, i zacząć działać jak zespół

FAMILY FAIR PLAY

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

© 2026 Family Fair Play. Wszelkie prawa zastrzeżone.

To bezpłatna próbka Sprawiedliwego domu: początek pierwszego rozdziału, ze znakiem wodnym i bez możliwości drukowania. Pełna wersja nie ma znaku wodnego i można ją drukować na potrzeby własnego domu.

Rodzina z przykładów (Jakub, Anna, Adam i Ema) jest fikcyjna. Wszelkie podobieństwo do rzeczywistych rodzin jest przypadkowe.

Książka zawiera ogólne informacje, a nie porady medyczne, psychologiczne ani prawne. Jeśli ty lub bliska ci osoba doświadczacie silnego lub długotrwałego wyczerpania, problemów ze snem lub obniżonego nastroju, zwróćcie się do odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty.

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

ROZDZIAŁ

01

Oboje jesteście przeciążeni. I oboje macie rację.

Dwoje zmęczonych ludzi, dwa prawdziwe uczucia

7 MIN CZYTANIA



Po przeczytaniu tego rozdziału potrafisz nazwać to, co od dawna cię złości, choć trudno było powiedzieć dlaczego – i zrozumiesz, czemu oboje czujecie się niedoceniani w tym samym domu, mimo że żadne z was nie kłamie.

Wtorek, 21:47. Dzieci wreszcie śpią. Kuchnia jest mniej więcej ogarnięta, ostatni garnek schnie na suszarce, a ty opadasz na kanapę z dziwnym poczuciem: ciało jest zmęczone, lecz głowa nadal pracuje.

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

I wtedy to widzisz. Kosz na pranie jest przepełniony. Zmywarkę trzeba opróżnić. A druga osoba właśnie otwiera laptop, żeby „jeszcze tylko szybko dokończyć coś do pracy".

Coś w tobie zaczyna wrzeć. *Wszystko jest na mojej głowie. Znowu.*

W tej chwili w głowie rozwija się cała lista. Dziś trzeba było zaplanować posiłki na tydzień. Pamiętać, że za trzy dni są urodziny teściowej i trzeba kupić prezent. Zapisać jedno z dzieci na zajęcia dodatkowe, zanim zabraknie miejsc. To wszystko oprócz zwykłego dnia, którego nikt nie widział.

Ale po drugiej stronie pokoju siedzi ktoś z dokładnie tym samym poczuciem. *Dziś odkurzanie, wyniesienie śmieci, trzy opłacone rachunki – a w pracy najgorszy tydzień od pół roku.* Tej osobie też wszystko się rozpada. Ona też czuje się niedoceniana.

A teraz najtrudniejsza rzecz do przyznania, tuż przy koszu na pranie:

Oboje macie rację.

Nie chodzi o to, że jedno z was kłamie

Gdyby jedno z was kłamało, byłoby łatwo: wystarczy przedstawić dowody i kłótnia się kończy. Ale ty naprawdę pamiętasz swoje wykonane zadania, a druga osoba naprawdę pamięta swoje. Problem tkwi w tym, *co każde z was zachowuje z tego dnia w głowie.*

To **heurystyka dostępności** – skłonność mózgu do oceniania spraw według tego, jak łatwo i wyraźnie przychodzą na myśl. A nic nie przychodzi na myśl tak wyraźnie jak własny wysiłek. Swoje zmęczenie czujesz od środka, na bieżąco, razem z napięciem w barkach. Cudze zmęczenie widzisz co najwyżej z zewnątrz – jako informację przekazaną przez drugą osobę, nie coś odczuwanego we własnym ciele.

Każde z was ma więc dokładną listę *własnego* wkładu i tylko mgliste wyobrażenie o wkładzie drugiej osoby. To nie zła wola. Tak działa mózg, u was obojga jednakowo. Kiedy te dwie listy się spotykają, mamy dwoje przeciążonych ludzi, z których każde jest pewne, że robi więcej.

> ⊗ **Mit a fakt**
> **Mit:** „Gdyby naprawdę robił lub robiła tyle co ja, byłoby to widać".
> **Fakt:** Dużej części pracy drugiej osoby nigdy nie zobaczysz – nie dlatego, że jej nie wykonuje, ale dlatego, że ta praca nie ma widocznej postaci. I dokładnie to samo dotyczy ciebie.

Bezpłatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

Praca, której nie widać, nawet gdy stoisz tuż obok

Weźmy zajęcia dodatkowe. Co tak naprawdę oznaczało ich zorganizowanie?

Najpierw ktoś musiał *zauważyć*, że ruszają zapisy i miejsca szybko się kończą. Potem trzeba było *przemyśleć sprawę*: który dzień pasuje, czy da się to pogodzić z planem drugiego dziecka, ile to kosztuje i kto zawiezie dziecko. Dopiero na samym końcu przyszła część widoczna: wypełnić formularz i nacisnąć „wyślij".

Te pięć minut z telefonem to jedyna część, którą uchwyciłaby kamera. Dni *zauważania* i *myślenia*, które za nimi stoją, nie zostawiają śladu. Często nawet nie liczysz ich jako pracy, bo „po prostu chodziły ci po głowie".

Praca domowa ma dwie warstwy. Tę, którą widać: ugotowany posiłek, odkurzona podłoga, wyniesione śmieci. I tę niewidoczną: sprawy pilnowane, planowane i przechowywane w pamięci, żeby nikt o niczym nie zapomniał. Pierwszą nazywamy pracą. Na drugą długo nie mieliśmy słowa, bo nie ma kształtu. Tutaj nazwiemy ją **niewidzialną pracą**. To ona jest cichym powodem wieczornego wyczerpania nawet w dni, kiedy „właściwie nic szczególnego nie było do zrobienia".

WIDOCZNA — kończy się po wykonaniu

ugotowane · odkurzone · wyniesione · podpisane · wysłane

co uchwyciłaby kamera

NIEWIDZIALNA — trwa też o trzeciej w nocy

zauważenie zapisów · pamiętanie o urodzinach
posiłki na cały tydzień · wybór pasującego dnia
sprawdzanie wykonania · trzymanie wszystkiego w głowie

Dwie warstwy tej samej pracy. Zwykle liczy się tylko górną.

Praca fizyczna kończy się, kiedy jest wykonana. Niewidzialna praca nie ma końca. Trwa w weekend, na wakacjach i o trzeciej nad ranem, kiedy nagle przypominasz sobie, że na jutro trzeba podpisać szkolny dzienniczek. To właśnie to obciążenie wyczerpuje, nie samo sprzątanie.

Bezpłatna probka - pełna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

Ciało odpoczywa, gdy praca się kończy. Głowa, która nie może o niczym zapomnieć, nie odpoczywa nigdy.

Dlatego zwykłe „podzielmy się po połowie" tak często zawodzi. Jeśli dzielicie tylko to, co widoczne – ty odkurzasz, ja myję naczynia – podział może wydawać się sprawiedliwy, a mimo to jedno z was nadal jedzie na rezerwie. Całej niewidzialnej warstwy, tego nieustannego *pamiętania za całą rodzinę*, nigdy nie podzielono. Spadła na jedną osobę i nikt jej nie policzył, bo nikt jej nie widział.

Pierwszy krok to nie podzielić. To zobaczyć.

Może właśnie chcesz powiedzieć to, co wszyscy w tym momencie: *dobrze, podzielmy się sprawiedliwie.* Jeszcze nie. Nie da się podzielić tego, czego nie widać, a dotąd każde z was widziało tylko własną część. Pierwszym zadaniem jest wyjąć niewidzialną warstwę z głowy i przenieść ją na papier. Bez tego każda rozmowa o sprawiedliwości jest pojedynkiem dwóch list, w którym wygrywa głośniejsza osoba.

GŁÓWNA MYŚL

Nie da się podzielić tego, czego nie widać, a dotąd każde z was widziało tylko własną część.

Zacznij od czegoś małego, dziś wieczorem.

Wypróbuj dziś — Test jednego wieczoru
Weź telefon lub kartkę i przed snem zapisz wszystko, co dziś było twoim wkładem w funkcjonowanie domu. Z jedną dodatkową zasadą:

Przy każdej pozycji dopisz niewidzialną pracę, która za nią stoi. Nie samo „kupienie chleba", ale cały łańcuch: zauważyć, że się kończy → pamiętać o tym → wstąpić do sklepu w drodze do domu → kupić. Cztery kroki, nie jeden.

Nie zapisuj tylko tego, co uchwyciłaby kamera. Zapisz, co przez cały dzień chodziło ci po głowie – co trzeba było przemyśleć i pamiętać, żeby nikt inny nie musiał.

Na razie nikomu tego nie pokazuj. Ta lista to tylko pierwsze spojrzenie na warstwę, której żadne z was dotąd nie widziało.

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

Rzetelne wykonanie tego zadania przynosi jedno z dwóch zaskoczeń. Albo odkrywasz, jak wiele nosisz w głowie i nigdy nie wliczasz do pracy. Albo, jeśli tej części jest u ciebie mniej, widzisz czarno na białym, co spada na drugą osobę. Oba odkrycia są początkiem wspólnego języka. Właśnie po to jest ta książka: nie by rozstrzygnąć, kto ma rację, lecz byście tak samo widzieli cały dom.

Praktyka do tego rozdziału

Ćwiczenie – Plecami do siebie (10 minut, razem)
Usiądźcie plecami do siebie, na podłodze lub na dwóch krzesłach. Jedno z was przez trzy minuty opowiada o całym swoim dzisiejszym wkładzie w dom, *także o tym, co działo się tylko w głowie.* Drugie milczy, a potem odwraca się i powtarza trzy rzeczy, o których nie wiedziało. Zamieńcie się. Bez późniejszej dyskusji, po prostu podziękujcie sobie. Siedząc plecami do siebie, łatwiej mówić bez wypatrywania wyroku na twarzy drugiej osoby.

Wyzwanie – Poproś o jej lub jego listę
Zadaj partnerce lub partnerowi jedno pytanie i zapisz odpowiedź bez komentarza: *„Jakie dwie lub trzy rzeczy w sposobie prowadzenia naszego domu od dawna ci przeszkadzają?"* Podczas odpowiedzi nie wyjaśniaj, nie broń się i nie poprawiaj. Powiedz tylko „dziękuję". Jeśli druga osoba chce, zamieńcie się rolami. W nadchodzącym tygodniu wybierz z otrzymanej listy **jedną** rzecz i zmień ją, nie zapowiadając tego. Jedna rzecz naraz – w tym cały sekret.

Twój notatnik – Wieczór, kiedy wszystko było na twojej głowie
Nastaw minutnik na piętnaście minut. Pisz bez zatrzymywania się i poprawiania pisowni o niedawnej chwili, kiedy wszystko wydawało się spoczywać na tobie. Co się wydarzyło, co czuło twoje ciało, co chciało ci się powiedzieć, lecz zostało niewypowiedziane. Potem dodaj trzy zdania: *co tego wieczoru mogło zajmować głowę drugiej osoby, choć tego nie było widać?*
Nikt poza tobą tego nie czyta. Jeśli chcesz, powtórz ćwiczenie przez trzy kolejne wieczory.
Dlaczego to działa: krótkie, prywatne pisanie o emocjonalnych doświadczeniach, rozwijane przez psychologa Jamesa Pennebakera, w wielu badaniach wiązało się z lepszym nastrojem i samopoczuciem. Na krótką metę może poruszyć trudne emocje; jeśli temat wydaje się zbyt ciężki do samodzielnego opisania, wybierz łagodniejszy lub porozmawiaj ze specjalistą.

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html

Czytaj dalej w pełnej wersji

Za tobą początek rozdziału 1. Pełna wersja zawiera dwanaście kompletnych rozdziałów, każdy z ćwiczeniem do wykonania razem, stroną notatnika lub wyzwaniem i stroną dla drugiej osoby:

Rozdział 2: Praca, której nikt nie widzi, nawet patrząc prosto na nią

Rozdział 3: Krótka podróż do głowy drugiej osoby

Rozdział 4: Cicha wojna o standardy

Rozdział 5: Dlaczego równy podział nadal może wydawać się niesprawiedliwy

Rozdział 6: Od „wszystko jest na mojej głowie" do wspólnej mapy

Rozdział 7: Odpowiedzialność zamiast pomocy

Rozdział 8: Dwadzieścia minut tygodniowo, które pozwolą uniknąć stu kłótni

Rozdział 9: Dzieci nie są gośćmi, są częścią zespołu

Rozdział 10: Kiedy jedno z was się wypala

Rozdział 11: Plan B: kiedy jedna osoba z zespołu wypada

Rozdział 12: Co zrobić z czasem, który nagle macie

Do tego plan na 30 dni i towarzyszący zeszyt ćwiczeń, w którym każde ćwiczenie i karta pracy mają własną stronę do druku.

www.familyfairplay.com/pl/ebook.html

Bezplatna probka - pelna wersja: familyfairplay.com/pl/ebook.html