

# turinys

	Kaip skaityti šią knygą	11
	Įvadas	13
<b>1 skyrius</b>	Priežiūros užduotys yra moraliai neutralios	21
<b>2 skyrius</b>	Į ateitį nukreiptos paslaugos	23
<b>3 skyrius</b>	Kodėl atmetame savigalbą	25
<b>4 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: penkių dalykų tvarkymo metodas	29
<b>5 skyrius</b>	Nuoširdus pokalbis su savimi: netvarka neturi vidinės prasmės	35
<b>6 skyrius</b>	Priežiūros užduočių tikslas yra funkcionalumas	39
<b>7 skyrius</b>	Nuoširdus pokalbis su savimi: užjaučiantis stebėtojas	44
<b>8 skyrius</b>	Organizuotas nėra tas pat, kaip tvarkingas	47
<b>9 skyrius</b>	Siuzės depresija	50
<b>10 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: duoti postūmį motyvacijai	51
<b>11 skyrius</b>	Namų priežiūros užduotys yra cikliškos	58
<b>12 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: funkcinių prioritetų nustatymas	61

<b>13 skyrius</b>	Moterys ir tvarkymosi užduotys	64
<b>14 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: skalbimas	65
<b>15 skyrius</b>	Puolęs į nevilį, neišsaugosi atogrąžų miško	73
<b>16 skyrius</b>	Numeskite plastikinius kamuoliukus	75
<b>17 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: indų plovimas	79
<b>18 skyrius</b>	Kai neturite vaikų	83
<b>19 skyrius</b>	Kai sunku nusiprausti	84
<b>20 skyrius</b>	Rūpinimasis nekenčiamu kūnu	90
<b>21 skyrius</b>	Nuoširdus pokalbis su savimi: „Man leidžiama būti žmogumi“	92
<b>22 skyrius</b>	Pakankamai gerai yra tobulai	94
<b>23 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: patalynės keitimas	96
<b>24 skyrius</b>	Poilsis yra teisė, ne apdovanojimas	97
<b>25 skyrius</b>	Darbo pasidalijimas: poilsis turi būti sąžiningas	101
<b>26 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: vonios kambariai	108
<b>27 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: metodas, skirtas automobilio švarai	110
<b>28 skyrius</b>	Kai jūsų kūnas nebendradarbiauja	111
<b>29 skyrius</b>	Pagalba yra moraliai neutrali	113
<b>30 skyrius</b>	Tvarkymasis ir tėvų sukelta trauma	115
<b>31 skyrius</b>	Nepakantūs šeimos nariai	119
<b>32 skyrius</b>	Ritmas svarbiau už rutiną	121
<b>33 skyrius</b>	Nuosaikus įgūdžių ugdymas: erdvės priežiūra	126
<b>34 skyrius</b>	Mano mėgstamiausias ritualas: vakaro darbai	132

<b>35 skyrius</b>	Įgūdžių trūkumas prieš paramos trūkumą	135
<b>36 skyrius</b>	Išorinė pagalba – moraliai neutrali	137
<b>37 skyrius</b>	Mankšta yra beprasmiška	140
<b>38 skyrius</b>	Jūsų svoris moraliai neutralus	142
<b>39 skyrius</b>	Maistas moraliai neutralus	144
<b>40 skyrius</b>	Grįžimas prie ritmo	146
<b>41 skyrius</b>	Nusipelnėte gražaus sekmadienio	147
	Padėkos	149
	1 priedas	151
	2 priedas	154



## kaip skaityti šią knygą

**Š**i knyga sukurta taip, kad būtų prieinama skirtingų neurotipų žmonėms. Lengvesniam skaitymui parinktas beserifinis šriftas. Pastraipos ir skyriai trumpi, svarbiausios mintys paryškintos, kad atkreiptų dėmesį ir būtų geriau suprantamos, o metaforos iš karto aiškinamos.

Šią knygą rašiau taip, kad ji apimtų daugybę dalykų, bet nebūtų per ilga ir negąsdintų sudėtingumu. Tačiau jei manote, kad nesugebėsite iš karto perskaityti visos knygos, siūlau per ją keliauti trumpesniu keliu. Jis gali trukti nuo trisdešimties minučių iki valandos priklausomai nuo to, koku greičiu skaitote. Pradėkite nuo pirmo puslapio.



# Įvadas

**2020**-ųjų vasarį susilaukiau antro vaiko. Po pirmo nėštumo kovojau su pogrindyminiu nerimu ir žinojau, kad naujame darbe mano vyras dirbs septynias dienas per savaitę, todėl pati susidariau smulkų pagalbos po gimdymo planą. Mano vyresnėlė keturias dienas per savaitę eis į darželį, pirmus du mėnesius keisdamiės kas savaitę pagalbės šeimos nariai, kartą per mėnesį užsisakysiu valymo paslaugas, o mano suburtos mamos užsuks palaikyti su užkandėlimis. Savo planu labai didžiavausi, tačiau nė nepradėjau jo įgyvendinti. Praėjus trims savaitėms po gimdymo, buvo paskelbta apie ribojimus dėl koronaviruso ir viskas žlugo per vieną naktį.

Labai greitai pasaulis tapo visai mažas. Dienos keitė viena kitą bemiege virtine žindymo sunkumų, vyresnėlės protrūkių ir netrukus užplūdusios depresijos. Sustingusi ir prislėgta izoliacijos mačiau, kaip griūva mano namai.

Kasdien stengdavausi vienu metu pasirūpinti abiejų vaikų poreikiais ir kas vakarą eidavau miegoti nusivylusi savimi. Gulėdama lovoje drįsdavau pa-



galvoti apie dalykus, kuriuos net bijodavau garsiai ištarti: „O jeigu padariau didžiulę klaidą? Gal įstengiu būti gera mama tik vienam vaikui? Galbūt man neduota gebėjimo rūpintis dviem? Nesuprantu, kaip kas nors tai sugeba. Aš nuviliu aplinkinius.“ Kartą sesuo pradėjo man siųsti juokingus „TikTok“ vaizdelius. „Prisijunk prie šios vaizdo įrašų programėlės. Ji tikrai tave pralinksmins.“ Nusileidau ir net kartą įsidrašinai pati įkelti įrašą: mūsų namų vaizdas atskleidė visą siaubą, kuriame gyvenome. Skambant populiariai dainelei apie dienos darbus, kurių taip ir nepavyksta įveikti, parodžiau sujauktos savo svetainės, prikrautos kriauklės ir prie keptuvės priskretusios enčilados, paliktos likimo valiai prieš tris dienas, vaizdelius. „Tik realios svajonės!“ – pašmaikštavau užrašų ir grotažyme #žindymas. Sprendžiant iš interneto istorijų, mamos, be jokios abejonės, turėjo solidarai pakikenti pritardamos, kaip sunku rūpintis naujagimiu. Bet sulaukiau tokio komentaro:

Štai jis. Žodis, kuris mane persekiojo didelę gyvenimo dalį. Buvau netvarkinga, bet kūrybinga moteris su nediagnozuotu dėmesio trūkumu ir hiperaktyvumo sindromu (ADHD), todėl šis žodis kirto labai skaudžiai. Jutau, kaip balsas, kuris mane kamuodavo kasnakt, tarsi gyvatė rangosi gerkle, apsideja kaklą ir sušnypščia ausin: „Matai? Sakiau, kad susi-  
mausi.“ Mano, kaip terapeutės, profesinė patirtis dar kartą priminė, kad nerimas ir gėda neturi nieko bendra su asmeninėmis nesėkmėmis, tačiau, kaip daugelis jūsų tikriausiai žino, praraja tarp to, ką suvokiame protu, ir to, ką išgyvename širdimi, dažnai neįveikiama. Tą akimirką patikėjau akivaizdžia nesąmone, kad nesugebėjimas palaikyti namuose švarą yra tiesioginis mano turtingą asmenybę kamuojančios tinginystės įrodymas.





Iš tikrųjų tai labai toli nuo tiesos. Po nuodugnių tyrimų ir planavimo pagimdžiau kūdikį be skausmą malšinančių vaistų; kas tris valandas nusitraukdavau piena, kad dukrelė išgyventų intensyvosios slaugos skyriuje, o parsivežusi ją namo, ir toliau keldavausi šešis kartus per naktį pamaitinti krūtimi. Nepaisydama pogimdyminės depresijos, visą dieną prižiūradavau savo naujagimę ir vyresnelę. Net įsigudrindavau pagaminti enčiladų. Ir visa tai dariau, nors mano makštis buvo sukabinta siūlais.

Bet internautui nešvarūs mano namai liudijo, kad susimoviau. Kad esu *tinginė*.

Stirtos neplautų indų, kaugės nešvarių skalbinių? Taip. Jaučiau, tarsi skęščiau, kai reikėdavo imtis net paties menkiausio darbelio namuose? Be abejonės.

Buvau pavargusi.

Buvau prislėgta.

Man visko buvo per daug.

Man reikėjo pagalbos.

Bet nebuvau tinginė.

Ir jūs nesate.

## **kokios tos priežiūros užduotys ir kodėl jas taip sunku atlikti?**

---

Priežiūros užduotys yra kasdieniai „namų darbai“: maisto gaminimas, tvarkymasis, skalbimas, maitinimas, indų plovimas ir asmens higiena. Tai gali pasirodyti visai nesunku. **Tačiau kai šioms užduotims realiai paskirstote laiką, energiją, įgūdžius, planuojate ir atliekate, jos nebeatrodo paprastos.** Pavyzdžiui, su maitinimu susijusi užduotis apima ne tik maisto dėjimą į burną. Turite skirti

laiko išsiaiškinti ir kiekvieno žmogaus mitybos poreikius bei pageidavimus, supirkti reikiamus produktus, nuspręsti, kaip ruošite maistą, jį pagaminti ir užtikrinti, kad būtų valgoma tinkamais intervalais. Jums reikia energijos ir įgūdžių, kad suplanuotumėte ir atliktumėte šiuos veiksmus kasdien po kelis kartus ir įveiktumėte kliūtis, susijusias su jūsų požiūriu į maistą, svorį ar apetito stoką dėl medicininių ar emocinių veiksnių. Kai apima neviltsis todėl, kad nebežinote, ką gaminti, privalote turėti emocinės energijos jai įveikti ir suvaldyti nerimą, galintį virsti netvarka. Taip pat turite gebėti vienu metu atlikti kelias užduotis, pavyzdžiui, kai dirbate, stengiatės įveikti fizinį skausmą ar prižiūrite vaikus.

Dabar pakalbėkime apie namų priežiūrą. Šią nuolatinę užduotį sudaro šimtai mažų įgūdžių, kuriuos reikia lavinti kiekvieną dieną tinkamu laiku ir būdu, kad įstengtumėte „tęsti viso gyvenimo veiklą“. Pirmiausia užduotis reikia nuosekliai išdėstyti – suskirstyti jas pagal prioritetus, taigi tam būtinos vykdomosios funkcijos<sup>1</sup>. Turite išsiaiškinti, kurie priežiūros darbai reikalingi kasdien, o kuriuos galima atlikti su pertraukomis. Svarbu tas pertraukas atsiminti. Turite žinoti, kokių reikia tvarkymo priemonių, ir nepamiršti jų įsigyti. Turite turėti fizinių jėgų ir laiko šioms užduotims atlikti, taip pat būti pasirengę psichologiškai, nes darbai gali trukti ilgai ir nepakelti dopamino lygio. Privalote turėti emocinės energijos ir gebėti susidoroti su bet koku jutiminiu diskomfortu, kurį kelia nešvarūs daiktai ar sugedę produktai. „Imk ir susitvarkyk iš karto“ skamba gražiai ir viliojamai, tačiau dauguma žmonių neįvertina, kad tam atlikti reikia begalės įgūdžių ir kad tam gali trukdyti daugybė kliūčių.

---

<sup>1</sup> Vykdomosios funkcijos apima dėmesio sutelkimą, planavimą, organizavimą, nurodymų laikymąsi ir kt. (Čia ir toliau – *vert. past.*)

Sveikata ir higiena apima daug daugiau nei sveiką maistą ir dušą. Paskambinti gydytojui ir pas jį apsilankyti reikalingi socialiniai įgūdžiai. Reikia turėti laiko ir jėgų jo nurodymams vykdyti ir netgi vykdomosios funkcijos kasdienei vaistų dozei išgerti. Net užduotys, kurios daugeliui atrodo ne itin svarbios: išsivalyti dantis, išsitrinkti plaukus, pasikeisti drabužius, – gali tapti beveik neįmanomos atlikti susidūrus su funkcionavimo kliūtimis.

Dirbdama terapeute mačiau daugybę pacientų, kurie kovojo su šiomis problemomis, ir dabar labiau nei kada nors esu įsitikinusi viena paprasta tiesa: jie nėra tinginiai. **Tiesą sakant, nemanau, kad tinginystė egzistuoja.**

Žinote, kas egzistuoja? Vykdomoji disfunkcija, prokrastinacija, nerimas, gėda, perfekcionizmas, traumos, motyvacijos stoka, lėtinis skausmas, išsekimas, depresija, įgūdžių stoka, pagalbos nebuvimas ir skirtingi prioritetai.

Dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromas, autizmas, depresija, trauminiai smegenų pažeidimai ir bipoliniai bei nerimo sutrikimai yra tik kai kurios iš būklių, paveikiančių vykdomąją funkciją, todėl planavimas, laiko valdymas, darbinė atmintis ir organizavimas tampa sudėtingesni, o užduotys, kurias sudaro keli tarpiniai, atrodo bauginančios ar nuobodžios.

Nuo seno žinoma, kad vienu metu sužadinti neuronai susijungia. Vadinasi, smegenys gali pradėti sieti jausmus su tam tikra patirtimi. Pavyzdžiui, jei asmuo vaikystėje arba šeiminėje partnerystėje susidūrė su smurtu, kai tvarkymas ar netvarka naudoti kaip bausmė arba buvo prievartos objektas, jis patirs potrauminį stresą, susijusį su namų tvarkymu, ir gali imti šito vengti, nes tai erzins jo nervų sistemą.

Kai funkcionavimo kliūtys neleidžia tinkamai prižiūrėti namų, žmogus gali patirti didžiulę gėdą. „Kaip man nepavyksta toks pa-

prastas dalykas?“ – galvoja jis pats sau. Kritiškas vidinis dialogas netrukus suformuoja ydingą ciklą, dar labiau paralyžiuojantį žmogų. Bijodamas būti pasmerktas ar atstumtas, jis vargu ar kreipsis į ką nors, kas padėtų susidoroti su šiomis užduotimis. Augant gėdai ir izoliacijai, psichikos sveikata vis blogėja. Atsiranda savigrauža, o motyvacija dingsta. Deja, padėtį dažnai dar labiau apsunkina pikti ir negailestingi draugų bei šeimos narių komentarai. Apšauktas tinginiu, žmogus dar labiau įtiki, kad sunkumai atliekant šias paprastas užduotis iš esmės yra moralinė nesėkmė.

Jei šiuo metu verkiate (arba viduje krūpčiojate), ši knyga skirta jums. Nesate tinginė, apsileidėlė ar nevala. Jūs nesusimovėte. Jums tiesiog reikia pagalbos – supratimo ir užuojautos.

## **lėtai, ramiai, nuosekliai**

---

Taigi, kuo ši knyga skiriasi nuo kitų savigalbos knygų? Pirmiausia, neturiu programos; turiu filosofiją: jūs egzistuojate ne tam, kad tarnautumėte savo erdvei; jūsų erdvė skirta tarnauti jums.

Jei tai suprasite, galėsite: a) pakeisti savo požiūrį į namų priežiūrą nuo moralinės pareigos į funkcinę užduotį; b) pamatyti, ką iš tikrųjų *norite* pakeisti; c) įtraukti tuos pokyčius į savo gyvenimą, kad jie taupytų jėgas, skatintų ne graužtis, o tausoti save.

Prie šios filosofijos priėjau ir mokydama, ir dirbdama terapeutė, ir remdamasi daugybės metų patirtimi, kai tai, kaip pristatydavau save ir savo namus, lėmė mano, kaip asmenybės, vertę. Net kai imdavausi daryti „teigiamus“ ar „produktyvius“ pokyčius, mano nemeilė sau nesumažėdavo, todėl toks „gyvenimo gerinimas“ trukdavo neilgai.

Paauglystėje buvau taip įnirtingai apsėsta minties, kad mane verta gelbėti, jog bandžiau įkūnyti tragišką palūžusio narkomano, išgarsinto „Nirvanos“, archetipą. Kai sulaukusi šešiolikos buvau išsiųsta į reabilitacijos kliniką (ten praleidau pusantrų metų), sugebėjau išsivaduoti nuo priklausomybės, tačiau užuot išsiugdžiusi tikrąją savivertę, troškau tapti „gero kliento“ pavyzdžiu. Net labai nuoširdžią religinio tikėjimo patirtį užgožė poreikis užpildyti šią spagą. Tapusi misioniere ir lankydamą seminariją, susigėdau, jog viską darau vien tam, kad vėl tapčiau žmogumi, kurį aplinkiniai laikytų gana geru.

Baigdamą antrą dešimtį suvokiau, kad nesąmoningai stengiausi įgyvendinti vis tą patį modelį: ieškojau vaidmens, kuris pagaliau padarytų mane vertą gerumo, meilės ir atsidavimo.

**Kai pastangas susitvarkyti gyvenimą ėmiau vertinti kaip būdą išpirkti žlugimo nuodėmę, įstrigau gėdingame vaidybos, perfekcionizmo ir nesėkmių rate.**

Vieni metai, kuriuos pandemijos pradžioje praleidau namie su vaikais, nors ir buvo skausmingi daugeliu atžvilgių, suteikė man galimybę iš naujo panagrinėti santykį su savo erdve. Tas nesėkmės jausmas, kai neprisitaikome naujausių atidos sau judėjimo ar organizacinių priemonių, kyla iš esminio nesupratimo, koku keliu einame. Yra didelis skirtumas tarp kelio, susijusio su vertinimu, ir kelio, grįsto atida sau. Jei norite prisitaikyti priemones, apie kurias skaitote, nes manote, kad, įgudusios tvarkytis namus arba turėdamos tą vaivorykštės spalvų knygų lentyną ir tobulai priderintas kojines, galų gale tapsite žmogumi, nusipelnusiu gerumo, meilės ir atsidavimo, visada patirsite nusivylimo jausmą. Nes tokiu būdu tų dalykų nerosite. Labiau tikėtina, jog tas priemonės imsite kurti patys, įsikūnydami į kokį nors personažą kaip

kartu gyvenantys suaugusieji tik tam, kad visi tie nauji įpročiai dingtų per kelias dienas ar savaites. Šiuo atveju turime pakeisti savęs ir savo erdvės vertinimo paradigmą.

**Pasikartosiu: jūs egzistuojate ne tam, kad tarnautumėte savo erdvei; jūsų erdvė skirta tarnauti jums.**

Padėsiu jums rasti būdą, kaip išlaikyti funkcionalius namus – kad ir ką jums reikštų žodis „funkcionalus“. Kartu sukursime atidos sau pagrindus ir išmoksime nutraukti negatyvius pokalbius su pačiu savimi ir gėdijimąsi. Ir tik tada galėsime imtis ieškoti būdų, kaip išlaviruoti tarp funkcionavimo kliūčių. Turiu daugybę patarimų, kaip susitvarkyti kambarį, kai esi perdegęs, kaip įtikinti save, kai nesinori nieko daryti, kaip organizuoti darbą, kad nepervargtum, turiu idėjų, kaip išplauti indus ir išsiskalbti skalbinius sunkiomis dienomis, ir daug kūrybingų priemonių darbui su kūnu, kuris ne visada noriai bendradarbiauja. Ir visa tai padarysime be nesibai-giančių užduočių sąrašų ir varginančios rutinos.

Pradedant šią kelionę, kviečiu prisiminti šiuos žodžius: „lėtas“, „ramus“, „nuosaikus“. Jau dabar esate verta meilės ir laimės šeimoje. Todėl ši kelionė susijusi ne su teigiamų savybių rodymu, o su atida sau. Kelionė, kurioje mokomės, kaip galime pasirūpinti savimi, kai jaučiamės skęstantys.

Brangus žmogau, neabejok, kad esi vertas dėmesio, nesvarbu, ar tavo namai nepriekaištingai sutvarkyti, ar sujaukti.