

## introducere

În februarie 2020 am născut cel de-al doilea copil. Pentru că mă luptasem cu o anxietate postnatală în sarcina anterioară și știam că noul job al soțului meu îl va solicita șapte zile pe săptămână, am creat un plan detaliat de sprijin postnatal pentru mine. Copilul cel mare avea să meargă la grădiniță patru zile pe săptămână, familia urma să mă ajute prin rotație în fiecare săptămână din primele două luni, un serviciu de curățenie avea să vină o dată pe lună, iar mamele din grupul pe care tocmai îl formasem urmau să aducă mâncare și să treacă, din când în când, ca să ofere o mână de ajutor. Eram foarte mândră de planul meu, iar el s-a sfârșit înainte de-a începe măcar. La trei săptămâni după ce am născut, s-a anunțat carantină pentru Covid și întregul plan s-a prăbușit peste noapte.

Lumea a devenit foarte mică. Foarte repede. Zilele au trecut una după alta într-un șir nedormit cu probleme legate de alăptat, crize de copil mic și, în scurt timp, depresie.

Amorțită și copleșită de izolare, am privit cum casa se prăbușea în jurul meu. Am încercat în fiecare zi să îmi dau seama cum să am grijă de nevoile ambilor bebeluși în același



timp și în fiecare seară mergeam la culcare bântuită de eșecurile mele. Pe când stăteam în pat, am îndrăznit să gândesc lucruri pe care eram prea îngrozită să le spun cu voce tare: „Dacă am făcut o greșeală uriașă? Poate sunt capabilă să fiu o mamă bună doar pentru un copil. Poate nu sunt făcută să îngrijesc doi copii. Nu înțeleg cum cineva poate face asta. Îi dezamăgesc.” Într-o zi, sora mea a început să îmi trimită clipuri amuzante de pe TikTok. „Trebuie să îți descarci aplicația asta. Simt că o să te înveselească până la lacrimi.” Am cedat și chiar am avut curajul să fac o postare într-o zi: era un clip care scotea la iveală casa transformată în dezastru în care trăiam. Pe fundalul unei melodii virale care cânta despre mizeria ce nu urma să fie curățată în acea zi, am arătat imagini cu livingul meu dezordonat, chiuveta plină și tigaia pentru *enchiladas* de care nu mă atinsesem timp de trei zile. „Nicio iluzie aici!” am glumit în descriere, adăugând hashtagul #alăptare. Cu siguranță, din analele internetului, mamele de pretutindeni vor chicoti solidare la cât de greu este să ai un nou-născut.

În schimb, am primit acest comentariu:

lată-l. Cuvântul care m-a bântuit atât de mult în viața mea. Deoarece eram o femeie dezordonată și creativă, nedagnosticată cu ADHD, acel cuvânt avea o putere profundă și sfâșietoare.

Am simțit vocea care mă vizita în fiecare seară, târându-se pe gâtul meu precum un șarpe, înfășurându-și trupul în jurul său și şuierându-mi în ureche: „Vezi? Ți-am spus că eșuezi.” Experiența mea profesională ca terapeut mi-a arătat de nenumărate ori că faptul de a fi copleșit nu este un eșec personal, dar, așa cum știți mulți dintre voi, prăpastia dintre ceea ce știm în minte și ceea ce simțim



În inimă este deseori o distanță insurmontabilă. În acel moment, nu am putut face altceva decât să absorb acea minciună conform căreia, din cauza lenei, incapacitatea mea de a menține o casă curată era o dovadă evidentă a eșecului profund al caracterului meu.

În realitate, acest lucru nu putea fi mai departe de adevăr. Născusem un copil fără medicamente pentru durere, după o cercetare și o planificare meticuloasă; am pompat lapte de la sân la fiecare trei ore pentru a o ajuta să treacă de șederea la NICU<sup>1</sup> și am continuat să mă trezesc de șase ori pe noapte pentru a o alăpta după ce am adus-o acasă. M-am ridicat din pat în fiecare zi, în ciuda depresiei postnatale, pentru a-mi îngriji bebelușul și copilul mic, cât era ziua de lungă. Am reușit chiar să fac *enchiladas* de casă. Și am făcut toate acestea în timp ce vaginul meu era ținut laolaltă, literalmente, de cusături.

Dar pentru această persoană de pe internet eșuam deoarece casa mea nu era curată. Eram *leneșă*.

Erau foarte multe vase murdare și rufele nu erau spălate? Da. Simțeam că mă înec când venea vorba să îndeplinesc chiar și cele mai simple sarcini în jurul casei? Absolut.

Eram obosită.

Eram deprimată.

Eram copleșită.

Aveam nevoie de ajutor.

Dar nu eram *leneșă*.

Și nici tu nu ești.

[...]

---

<sup>1</sup> NICU – Newborn Intensive Care Unit este Secția de terapie intensivă neonatală (n. tr.).

Știi ce există cu adevărat? Disfuncția cognitivă, tergiversarea, copleșirea, perfecționismul, trauma, lipsa de motivație, durerea cronică, oboseala energetică, depresia, lipsa aptitudinilor, lipsa sprijinului și a prioritizării.

ADHD, autismul, depresia, traumatismele cranio-cerebrale și tulburările bipolare și de anxietate sunt doar unele dintre condițiile care afectează controlul cognitiv, planificarea, managementul timpului, memoria activă și organizarea mai dificilă, precum și sarcinile cu pași multipli care pot fi intimidanți sau plictisitori.

O zicală veche spune că neuronii care lucrează împreună se unesc. Cu alte cuvinte, creierul tău poate începe să asocieze sentimente cu anumite experiențe. Asta înseamnă că dacă o persoană s-a aflat într-o situație abuzivă în care curățenia sau mizeria erau folosite ca pedepse sau a fost subiectul abuzului în copilărie ori într-o relație domestică, atunci acea persoană va avea un stres posttraumatic relaționat curățeniei și ar putea să evite acest lucru pentru că îi declanșează o reacție în sistemul nervos.

Atunci când barierele cognitive complică finalizarea sarcinilor de îngrijire, o persoană poate experimenta o cantitate imensă de rușine. „Cum pot să eșuez la ceva atât de simplu?” gândește aceasta. Dialogul interior critic formează repede un cerc vicios, paralizând persoana chiar și mai mult. E puțin probabil ca acei oameni să ceară ajutor cu acest sarcini din cauza fricii intense de a fi judecați și respinși. Pe măsură ce rușinea și izolarea cresc, sănătatea mintală scade. Se instaurează disprețul de sine și motivația dispăre. Din păcate, acest lucru se agravează deseori din cauza comentariilor critice și

nemiloase ale prietenilor și familiei. Să fii catalogat drept leneș cimentează convingerea că lupta pentru a finaliza aceste sarcini simple este, la bază, un eșec moral.

Dacă plângi (sau ai o tresărire interioară) chiar acum, această carte este pentru tine. Nu ești leneș sau murdar sau scârbos. Nu ești un eșec. Ai nevoie doar de un ajutor plin de compasiune și fără prejudecăți.

## încet, liniștit, blând

---

Așadar, cum este diferită această carte de alte cărți de dezvoltare personală? De exemplu, eu nu am un program, ci am o filozofie: nu exiști ca să îți servești spațiul; spațiul tău există ca să te servească pe tine.

Interiorizarea acestei convingeri te va ajuta să: a) îți schimbi perspectiva față de sarcinile de îngrijire: de la obligații morale la sarcini cognitive, b) observi ce schimbări îți dorești, de fapt, să faci și c) să însoțești aceste schimbări în viața ta cu un efort minim, bazându-te nu pe disprețul de sine, ci pe compasiunea față de propria persoană.

Am ajuns la această filozofie atât prin instruirea și munca mea ca terapeut, cât și prin propria experiență de a gândi, timp de decenii, că felul în care mă prezentam pe mine și cum îmi prezentam casa determina valoarea mea ca persoană. Chiar și când acest lucru mă motiva să fac schimbări „pozitive” sau „productive”, acestea nu rezolvau antipatia mea față de propria persoană, iar „îmbunătățirile vieții” nu durau mult timp.

În adolescență eram obsedată de a fi vrednică de salvare; astfel, am încercat să întruchipez arhetipul dependentei

de droguri, distruse în mod tragic și inspirate de faima trupei Nirvana. Când am fost trimisă la dezintoxicare pentru un an și jumătate la vârsta de 16 ani, am reușit să scap de dependență, dar am descoperit că deveneam la fel de anxioasă la gândul că puteam fi considerată copilul model al unui „client bun”, acest lucru devenind un substitut al valorii personale pure. Până și experiența foarte reală a credinței religioase a fost deturnată de nevoia mea de a umple acest gol. După ce am devenit misionară și am participat la cursurile de la seminar, am fost rușinată să descopăr că mare parte din motivația mea era din nou aceea de a deveni o persoană considerată suficient de bună de cei din jurul ei.

Am înțeles, după vârsta de 25 de ani, că jucam același joc, iar și iar, fără să îmi dau seama: căutam un rol pe care să îl umplu și care, în cele din urmă, avea să mă facă vrednică de bunătate, iubire și apartenență.

**Când am privit faptul de a-mi pune viața în ordine ca pe o cale de a încerca să ispășesc păcatul de a mă prăbuși, am rămas blocată în cercul de interpretare, perfecționism și eșec, ce era alimentat de rușine.**

Anul pe care l-am petrecut blocată în interior alături de copiii mei la începutul pandemiei, deși a fost dureros în multe privințe, a creat o oportunitate pentru mine de a-mi reanaliza relația cu spațiul meu. Sentimentele noastre de eșec, după ce nu ne-am ridicat la înălțimea celei mai noi mișcări de îngrijire personală sau a celui mai nou sistem organizațional, provin din neînțelegerea fundamentală a tipului de călătorie în care ne aflăm. Există o diferență foarte mare între a te afla într-o călătorie de vrednicie și a te afla într-o călătorie de îngrijire. Dacă vrei să adopți sistemele despre care citești pentru că simți

că în sfârșit vei fi o persoană vrednică de bunătate, iubire și apartenență numai dacă reușești să ții sub control treburile casnice sau dacă ai acea bibliotecă în culorile curcubeului și șosetele asortate perfect, atunci întotdeauna te vei simți nepotrivit. Pentru că lucrurile nu vor fi niciodată așa. Mai mult ca sigur vei stabili sisteme, te vei costuma într-un adult care are viața în ordine, doar ca acele noi obiceiuri să se prăbușească în câteva zile sau săptămâni. De fapt, aici avem nevoie de o schimbare de paradigmă asupra felului în care ne raportăm la noi înșine și la spațiul nostru.

**O voi spune din nou: nu ești ca să îți servești spațiul; spațiul tău există ca să te servească pe tine.**

În această carte, te voi ajuta să descoperi calea ta de a păstra o locuință funcțională – indiferent ce înseamnă „funcțională” pentru tine. Împreună, vom construi o fundație de compasiune față de propria persoană și vom învăța să oprim dialogurile interioare negative și rușinea. Atunci, și doar atunci, putem începe să căutăm modalități de a lucra în jurul barierelor noastre funcționale. Am foarte multe ponturi legate de cum să faci curat într-o cameră când ești copleșit, cum să activezi motivația în momentele în care simți că nu vrei să faci nimic, cum să organizezi fără să te simți copleșit, idei pentru a spăla vasele și rufele în zilele grele și multe trucuri creative pentru a lucra cu un trup care nu cooperează întotdeauna. Și vom face acest lucru fără liste nesfârșite și rutine copleșitoare.

Pe când te imbarci în această călătorie te invit să reții aceste cuvinte: „încet”, „liniștit”, „blând”. Deja ești vrednic de iubire și apartenență. Aceasta nu este o călătorie de vrednicie, ci o călătorie de îngrijire. O călătorie în care să

KC DAVIS

Învățăm despre cum putem să ne îngrijim când simțim că ne înecăm.

Pentru că trebuie să știi, suflet drag, că ești vrednic de îngrijire indiferent dacă locuința ta este imaculată sau un dezastru.

## **sarcinile de îngrijire sunt neutre din punct de vedere moral**

**M**oralitatea este preocupată de bunătatea sau răutatea caracterului tău și de corectitudinea sau incorectitudinea deciziilor tale. Foarte multe decizii sunt decizii morale, dar să faci curat în mașină în mod regulat nu este una dintre ele. Poți fi un adult complet funcțional, cu foarte mult succes, fericit, bun, generos și să nu fii niciodată foarte bun la a spăla vasele rapid sau să ai o casă organizată. Felul în care te raportezi la sarcinile de îngrijire, indiferent că ești curat sau murdar, dezordonat sau ordonat, organizat sau dezorganizat, nu are absolut nicio legătură cu faptul că ești sau nu o persoană suficient de bună.

Atunci când privești sarcinile de îngrijire ca fiind morale, motivația pentru a le finaliza este deseori rușinea. Când totul este la locul lui, nu simți că ești un eșec; când este dezordonat sau murdar, simți că ești un eșec.

Dacă îndeplinești sarcini de îngrijire având o motivație care provine din rușine, probabil te relaxezi, de asemenea, în rușine, deoarece sarcinile de îngrijire nu se sfârșesc niciodată, iar tu privești odihna ca pe o

recompensă pentru băieții buni și fetele bune. Așadar, dacă îți permiți vreodată să te așezi și să te odihnești, te gândești: „Nu merit să fac asta. Mai sunt multe de făcut.”

Acesta este un fel de a trăi incredibil de dureros. Îți afectează întreaga viață: sănătatea mintală, relațiile, prietenii, munca sau educația, sănătatea fizică. Este imposibil ca bunătatea sau afirmațiile celorlalți să îți intre în inimă când tu gândești: „Dacă ai ști...” Dar nu trebuie să fie așa. De fapt, am vești foarte bune pentru tine.

**Sarcinile de îngrijire sunt neutre din punct de vedere moral. Să fii bun sau să nu te descurci atât de bine la ele nu are nimic de-a face cu a fi o persoană bună, un părinte bun, un bărbat bun, o femeie bună, un partener bun, un prieten bun. Literalmente, cu nimic. Nu ești un eșec pentru că nu ții pasul cu spălatul rufelor. Acest lucru este neutru din punct de vedere moral.**