
kc davis

**como
arrumar
a casa
quando
a vida
está
caótica**

uma abordagem **afetuosa** sobre
limpeza e organização
para você se livrar da **culpa**



SEXTANTE

"Este livro vai mudar a sua forma de ver o seu espaço,
seus hábitos e — o mais importante — a si mesmo."

Liz Fosslien e Mollie West Duffy, autoras de *No Hard Feelings*

kc davis

**como
arrumar
a casa
quando
a vida
está
caótica**

uma abordagem **afetuosa** sobre
limpeza e organização
para você se livrar da **culpa**



SEXTANTE

Título original: *How to Keep House While Drowning*
Copyright © 2022 por Katherine Davis
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Ivanir Calado

preparo de originais: Raïtsa Leal

revisão: Priscila Cerqueira e Rachel Rimas

projeto gráfico: Jennifer Chung

imagens de miolo: Lydia Ellen Greaves

adaptação de projeto gráfico: Natali Nabekura

capa: Angelo Bottino

imagem de capa: Saemilee

impressão e acabamento: Lis Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D293c

Davis, KC

Como arrumar a casa quando a vida está caótica / KC Davis ; [tradução Ivanir Calado]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

192 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: How to keep house while drowning

ISBN 978-65-5564-603-0

1. Limpeza - Aspectos psicológicos. 2. Limpeza e organização da casa.

I. Calado, Ivanir. II. Título

23-82228

CDD: 648.5

CDU: 648.5



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Este livro é dedicado à minha família.

como ler este livro

Este livro foi projetado tendo em vista o máximo de acessibilidade para leitores neurodivergentes. O texto é impresso em fonte sem serifa e alinhado à esquerda com o objetivo de facilitar a leitura. Os parágrafos e os capítulos são curtos, e os pontos principais estão em negrito para atender às necessidades de foco e compreensão. Além disso, são oferecidas interpretações literais para quaisquer metáforas usadas, em nome do entendimento.

Meu objetivo é que o livro seja abrangente sem ser longo ou intimidador demais, mas se você sentir que não consegue ler tudo agora, por favor, siga minha jornada de atalhos. Esse caminho mais breve só deve lhe custar uns 30 minutos, no máximo uma hora, dependendo da sua velocidade de leitura. Comece pela primeira página.

introdução

Em fevereiro de 2020, tive meu segundo bebê. Depois de lutar contra a ansiedade pós-parto na primeira gravidez e sabendo que o meu marido teria que trabalhar sete dias por semana no novo emprego, elaborei um plano detalhado de apoio pós-parto para mim mesma. Minha outra filha iria para a creche quatro dias por semana, parentes faziam rodízio nos primeiros dois meses, uma faxineira viria uma vez por mês e o pessoal do grupo de novas mães que eu tinha ajudado a formar passaria para trazer comida e dar uma mãozinha. Eu estava orgulhosa do meu plano – que terminou antes mesmo de começar. Três semanas depois de eu dar à luz anunciaram a quarentena por conta da covid-19, e a coisa toda desmoronou da noite para o dia.

O mundo ficou muito pequeno. Muito rápido. Os dias se emendavam em uma corrente insone de dificuldades de amamentação, birras da minha filha



mais velha e, em pouco tempo, depressão. Entorpecida e sobrecarregada pelo isolamento, vi minha casa desmoronar ao meu redor. Tentava todos os dias arrumar um jeito de cuidar das necessidades de um bebê e de uma criança pequena ao mesmo tempo, e toda noite ia para a cama assombrada pelo fracasso. Deitada, ousava pensar em coisas que eu tinha até medo de falar em voz alta: “E se eu cometi um erro enorme? Talvez eu só consiga ser uma boa mãe para uma criança. Talvez eu não tenha capacidade de cuidar de duas. Não entendo como alguém faz isso. Estou fracassando com elas.” Um dia, minha irmã começou a me mandar vídeos engraçados do TikTok. “Você precisa instalar esse aplicativo de vídeos. Acho que pode render umas boas risadas.” Cedi e um dia até tive coragem de fazer uma postagem: um vídeo zombando do desastre em que nossa casa tinha se transformado. Ao som de um áudio viral que repetia em looping que nada seria feito naquele dia, eu mostrava imagens da minha sala bagunçada, da minha pia cheia de louça e da panela de enchilada que eu tinha largado ali havia três dias. Coloquei na legenda “Nada de sonhos impossíveis por aqui!” e acrescentei a hashtag #amamentação. Imaginei que, vindas dos anais da internet, mães de toda parte se uniriam para rir solidárias da dificuldade de se ter um recém-nascido em casa. Mas em vez disso recebi o seguinte comentário:

Pronto. A palavra que tinha me assombrado durante grande parte da minha vida. Como eu era uma mulher bagunceira e criativa



com um TDAH não diagnosticado, essa palavra tinha uma força profunda e cortante sobre mim. Senti a voz que me visitava todas as noites se arrastar como uma cobra se enrolando no meu pescoço e sibilando no meu ouvido: “Viu? Eu disse que você estava fracassando.” O que minha experiência profissional como terapeuta tinha me mostrado repetidamente não era que se sentir sobrecarregada é um fracasso pessoal, e sim que – como a maioria de vocês deve saber – o abismo entre o que sabemos na mente e o que sentimos no coração costuma ser intransponível. Naquele momento não consegui deixar de absorver aquela mentira de que minha incapacidade de manter uma casa limpa era uma prova direta da minha profunda falha de caráter: a preguiça.

Só que isso não poderia estar mais longe da verdade. Eu tinha dado à luz sem usar medicamentos contra a dor depois de fazer uma pesquisa e um planejamento meticolosos; tinha bombeado leite a cada três horas para nutrir minha filha enquanto ela estivesse na UTI neonatal; e continuei acordando seis vezes por noite para amamentá-la depois de trazê-la para casa. Apesar da depressão pós-parto, eu levantava da cama todos os dias para cuidar da recém-nascida e da maiorzinha durante o dia inteiro. Até consegui fazer enchiladas. E tudo isso enquanto minha vagina estava literalmente costurada.

Mas, para aquela pessoa na internet, como minha casa não estava limpa, eu estava fracassando. Eu era preguiçosa.

Os pratos estavam se empilhando até o céu e as roupas ainda precisavam ser lavadas? Sim. Eu sentia que estava

ficando sobrecarregada quando se tratava de realizar até as tarefas de casa mais simples? Sem dúvida.

Eu estava cansada.

Estava deprimida.

Estava sobrecarregada.

Precisava de ajuda.

Mas eu não era preguiçosa.

E você também não é.

o que são tarefas de cuidado e por que algumas pessoas acham tão difícil executá-las?

Tarefas de cuidado são os “afazeres” da vida: cozinhar, limpar, lavar, alimentar a si e aos outros e cuidar da higiene. Pode parecer que são tarefas triviais, **mas quando você analisa a quantidade de tempo, energia, habilidade, planejamento e regularidade que as tarefas de cuidado demandam, elas deixam de parecer tão simples.** Por exemplo: a tarefa de se alimentar implica mais do que simplesmente colocar comida na boca. Você também precisa de tempo para pensar nas necessidades nutricionais e nas preferências de todos que está alimentando, planejar e fazer compras, decidir como vai preparar a comida, reservar tempo para isso e garantir que as refeições aconteçam a intervalos adequados. Você precisa de energia e habilidade para planejar, executar e manter esses passos todos os dias, várias vezes por dia, e

enfrentar qualquer entrave relativo ao seu relacionamento com a comida e com o peso ou à falta de apetite decorrente de fatores clínicos ou emocionais. Precisa ter energia emocional para enfrentar a sensação de opressão quando não sabe o que preparar e a ansiedade resultante de fazer bagunça na cozinha. Além disso, você pode precisar ser multitarefa de modo a conseguir trabalhar, lidar com a dor física ou tomar conta de crianças, às vezes tudo ao mesmo tempo.

Agora vamos examinar a tarefa de limpar: uma atividade contínua composta de centenas de pequenas habilidades que devem ser praticadas todos os dias na hora certa e do modo certo para “levar a vida adiante”. Primeiro, você precisa ter o funcionamento executivo para organizar e priorizar as tarefas em sequência.* Precisa aprender que tipo de limpeza deve ser feita diariamente e quais tipos podem ser feitos a intervalos maiores. Precisa se lembrar desses intervalos. Deve conhecer os produtos de limpeza e se lembrar de comprá-los. Precisa ter energia física e tempo para realizar essas tarefas e ainda saúde mental para encarar uma incumbência que resulta em baixo nível de dopamina durante um longo tempo. Precisa ter a energia emocional e a capacidade de processar qualquer desconforto sensorial que resulte de lidar com qualquer coisa suja ou imunda. “Sujou, limpou” parece um método bom e eficiente, mas a maioria das pessoas não gosta das

* Entre as habilidades de funcionamento executivo estão focalizar, planejar, organizar, seguir instruções, etc.

centenas de habilidades necessárias para atuar desse jeito e dos milhares de entraves que podem interferir na execução.

Cuidar da saúde e da higiene é muito mais complexo do que “comer comida saudável e tomar banho”. Você precisa ter a habilidade social de ligar para o médico e comparecer às consultas. Precisa ter tempo e energia para comprar os remédios e, de novo, a capacidade de funcionamento para tomá-los todos os dias. Mesmo tarefas que parecem automáticas para a maioria das pessoas – como escovar os dentes, lavar o cabelo, trocar de roupa – podem se tornar quase impossíveis diante de barreiras funcionais.

No meu trabalho como terapeuta vi centenas de clientes com dificuldade nessas questões e mais do que nunca estou convencida de uma verdade simples: essas pessoas não são preguiçosas. **Na verdade não creio que a preguiça exista.**

Sabe o que existe? Disfunção executiva, procrastinação, sensação de opressão, perfeccionismo, trauma, falta de motivação, dor crônica, esgotamento, falta de conhecimento, falta de apoio e diferenças de prioridades.

TDAH, autismo, depressão, traumatismo craniano e transtorno bipolar e de ansiedade são apenas algumas das condições que afetam as funções executivas, tornando mais difíceis o planejamento, a administração do tempo, a memória de trabalho e a organização, e fazendo com que tarefas com várias etapas sejam intimidadoras ou tediosas.

Sabe-se que neurônios que disparam ao mesmo tempo fortalecem as conexões entre si. Isso significa que o cérebro pode começar a associar sentimentos a determinadas experiências. Assim, se uma pessoa passou por uma situação abusiva na infância ou em um relacionamento doméstico no qual a limpeza ou a bagunça foram usadas como castigo ou foram o motivo para os abusos, essa pessoa terá um estresse pós-traumático relacionado às tarefas domésticas e poderá evitá-las porque isso dispara seu sistema nervoso.

Quando barreiras às funções executivas dificultam a realização das tarefas de cuidado, a pessoa pode sentir uma vergonha enorme. Ela pensa: “Como posso estar fracassando em uma coisa tão simples?” O diálogo interno crítico rapidamente forma um círculo vicioso, paralisando a pessoa ainda mais. Ela provavelmente não buscará ajuda com essas tarefas por causa do intenso medo do julgamento e da rejeição. À medida que a vergonha e o isolamento aumentam, a saúde mental despenca. A autoaversão se estabelece e a motivação desaparece. Infelizmente isso costuma ser agravado por comentários críticos e cruéis feitos por amigos e parentes. Ser rotulado de preguiçoso consolida a crença de que a dificuldade para realizar essas tarefas simples é, no fundo, um fracasso moral.

Se você está sofrendo neste momento, este livro é para você. Você não é preguiçoso, sujo ou nojento. Não é um fracasso. Só precisa de ajuda imparcial e compassiva.

sem pressa, com calma, com gentileza

Então como este livro é diferente de outros de desenvolvimento pessoal? Para começo de conversa, eu não tenho um programa, tenho uma filosofia: você não existe para servir o seu espaço; o seu espaço existe para servir você.

Internalizar essa crença ajuda a:

- a.** mudar sua perspectiva com relação às tarefas de cuidado, que deixam de ser uma obrigação moral e passam a ser uma incumbência funcional;
- b.** identificar quais mudanças você *quer* mesmo fazer; e
- c.** encaixá-las na sua vida com o mínimo de esforço, contando não com a autoaversão, e sim com a autocompaixão.

Cheguei a essa filosofia tanto pela minha formação e pelo meu trabalho como terapeuta quanto pela minha própria experiência de pensar, durante décadas, que o modo como eu apresentava minha casa e a mim mesma determinava meu valor como pessoa. Mesmo quando isso me motivava a fazer mudanças “positivas” ou “produtivas”, elas não resolviam a autoaversão que eu sentia – e as “melhorias de vida” não duravam muito tempo.

Na adolescência, eu tinha uma obsessão tão feroz por ser vista como digna de salvação que tentei incorporar o arquétipo da viciada tragicamente destruída, tipo Nirvana. Quando fui internada para fazer reabilitação durante

um ano e meio aos 16 anos, consegui me arrastar para fora do vício, mas me descobri igualmente ansiosa para ser considerada o exemplo perfeito de uma “boa paciente”, como se isso fosse indício de autoestima genuína. Até uma experiência muito real de fé religiosa foi sequestrada pela minha necessidade de representar esse papel. Depois de me tornar missionária e frequentar um seminário, senti uma vergonha silenciosa ao descobrir que a maior parte da minha motivação para fazer isso era de novo me tornar uma pessoa que os outros considerassem suficientemente boa.

Pouco antes dos 30 anos me dei conta de que, sem perceber, vinha repetindo o mesmo padrão, de novo e de novo: procurando um papel para representar que finalmente me tornasse digna de gentileza, amor e pertencimento.

Quando percebi que levar uma vida organizada era um modo de tentar expiar o pecado de ter desmoronado, permaneci presa em um ciclo de desempenho, perfeccionismo e fracasso, tudo isso alimentado pela vergonha.

O ano que passei trancada em casa com minhas filhas durante o início da pandemia, embora tenha sido doloroso em muitos aspectos, criou uma oportunidade para examinar o relacionamento com meu espaço. A sensação de fracasso por não estarmos à altura do mais novo movimento de cuidados pessoais ou método de organização resulta de uma incompreensão fundamental sobre o tipo de jornada em que estamos. Existe uma grande diferença entre estar em uma jornada de valorização ou em uma jornada de

cuidados. Se você quer adaptar os métodos sobre os quais leu porque sente que precisa realizar suas tarefas domésticas, ter aquela estante de livros organizados por cores e combinar as meias com perfeição para enfim ser uma pessoa digna de gentileza, amor e pertencimento, você sempre se sentirá inadequado. Porque você jamais terá as coisas desse jeito. Muito provavelmente vai estabelecer esses sistemas, fingir que é um adulto com a vida organizada e então ver todos esses novos hábitos desmoronando em questão de dias ou semanas. O que precisamos aqui é de uma mudança de paradigma com relação ao modo como olhamos para nós mesmos e para o nosso espaço.

Vou repetir: você não existe para servir o seu espaço; o seu espaço existe para servir você.

Neste livro vou ajudá-lo a descobrir o *seu* modo de manter um lar funcional – o que quer que “funcional” signifique para você. Vamos construir um alicerce de autocompaixão e aprender a frear os pensamentos negativos e a vergonha. Então, e só então, poderemos começar a buscar maneiras de superar nossas barreiras funcionais. Tenho muitas dicas de como limpar um cômodo quando se está sobrecarregado, como encontrar motivação quando não se sente vontade de fazer nada, como se organizar sem se sentir oprimido; ideias para lavar a louça e as roupas nos dias difíceis e um monte de truques criativos para trabalhar com um corpo que nem sempre colabora. E vamos fazer isso sem listas intermináveis nem rotinas avassaladoras.

Enquanto embarca nessa jornada, convido você a se lembrar das seguintes expressões: “sem pressa”, “com calma”, “com gentileza”. Você já merece amor e pertencimento. Esta não é uma jornada de valorização, e sim de cuidados. Uma jornada para aprender como podemos cuidar de nós mesmos quando a vida está caótica.

Porque você precisa saber que merece cuidados, independentemente de sua casa estar imaculada ou uma bagunça completa.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

