Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Mieszkamy razem i mamy trzy różne definicje ciszy

Jak ustalić zasady współdzielenia mieszkania z dorosłymi współlokatorami



Mieszkamy razem i mamy trzy różne definicje ciszy

Jak ustalić zasady współdzielenia mieszkania z dorosłymi współlokatorami

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384908341

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 6

Rozdział 1 - Wspólne mieszkanie, osobne światy. Skąd biorą się konflikty, których nikt nie planował? 13

Rozdział 2 - Moja normalność kontra twoja normalność. Dlaczego nie zgadzamy się nawet w najprostszych sprawach? 22

Rozdział 3 - Ciche pretensje, głośne konflikty. Jak drobne irytacje zamieniają się w domową wojnę? 34

Rozdział 4 - Pozorne rozwiązania, które tylko pogarszają sytuację. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą? 46

Rozdział 5 - Granice, których nie widać. Jak chronić prywatność i nie zamieniać mieszkania w strefę kontroli? 60

Rozdział 6 - Wspólne pieniądze, osobne portfele. Jak dzielić koszty, żeby nie stracić znajomych i oszczędności? 70

Rozdział 7 - Za mało miejsca, za dużo rzeczy. Jak podzielić wspólną przestrzeń, żeby każdy miał gdzie żyć? 82

Rozdział 8 - Dobre chęci, słaba konsekwencja. Dlaczego współlokatorzy nie dotrzymują ustaleń? 93

Rozdział 9 - Domowa umowa, która naprawdę działa. Jak ustalić zasady bez organizowania parlamentu współlokatorów? 107

Rozdział 10 - Trzy rytmy dnia pod jednym dachem. Jak pogodzić pracę, odpoczynek, sen i codzienne obowiązki? 118

Rozdział 11 - Rozmowa bez dramatu. Jak komunikować potrzeby, zgłaszać problemy i nie robić z każdego zdania awantury? 133

Rozdział 12 - Gdy coś się psuje, nie czekaj na cud. Jak rozwiązywać awarie, spory i nieprzewidziane sytuacje? 146

Rozdział 13 - Nowy współlokator, nowe zasady. Jak przyjąć kolejną osobę, nie burząc całego domowego porządku? 159

Rozdział 14 - Domowe zebrania bez przewracania oczami. Jak podejmować wspólne decyzje i nie rozmawiać bez końca o tym samym? 171

Rozdział 15 - Kiedy dobre zasady nie wystarczają. Jak radzić sobie z trudnym współlokatorem, który nie chce współpracować? 184

Rozdział 16 - Kiedy mieszkanie przestaje działać. Jak uprościć zasady, ograniczyć konflikty i odzyskać spokój? 195

Rozdział 17 - Sytuacje wyjątkowe, których nie przewidział regulamin. Jak radzić sobie z nierównowagą, trudnymi układami i zmianami w życiu współlokatorów? 207

Rozdział 18 - Żeby spokój nie był tylko chwilowy. Jak utrzymać dobre zasady i nie wrócić do starych konfliktów? 220

Rozdział 19 - Zanim wszystko wróci do normy, czyli starego chaosu. Jak zatrzymać powrót konfliktów i naprawiać wspólne zasady?.....231
Rozdział 20 - Możemy mieszkać razem i nadal się lubić. Jak stworzyć własny model współdzielenia mieszkania na długie lata?.....242

INTRO

Jest 22:17. Jedna osoba siedzi na kanapie i ogląda serial, którego dialogi słychać prawdopodobnie również w mieszkaniu sąsiadów. Druga właśnie kończy rozmowę telefoniczną, ponieważ dopiero teraz znalazła chwilę na kontakt z rodziną. Trzecia stoi w kuchni, energicznie miesza coś w garnku i uważa, że gotowanie po dwudziestej drugiej jest całkowicie normalne, ponieważ przecież ludzie muszą jeść. W tym samym czasie czwarta osoba, jeśli akurat jest gościem, zaczyna się zastanawiać, czy trafiła do mieszkania, czy na plan programu dokumentalnego o życiu w naturalnym środowisku kilku niepowiązanych ze sobą gatunków.

W końcu ktoś mówi:

- Czy możemy być trochę ciszej?

Zapada cisza. Na całe siedem sekund.

Potem pada odpowiedź:

- Ale przecież nie jest głośno.

I właśnie wtedy zaczyna się prawdziwy problem.

Współdzielenie mieszkania z dorosłymi ludźmi brzmi rozsądnie. Każdy ma swoje życie, pracę, obowiązki i przyzwyczajenia. Każdy powinien rozumieć, że nie mieszka sam. Każdy jest wystarczająco dojrzały, żeby po sobie posprzątać, zapytać przed zaproszeniem pięciu znajomych i nie traktować wspólnej łazienki jak prywatnego centrum odnowy biologicznej. W teorii wszystko wygląda pięknie. W praktyce okazuje się, że dorosłość nie oznacza automatycznie zgodności charakterów, standardów czystości ani definicji słowa „spokojny wieczór".

Jedna osoba uważa, że cisza zaczyna się o dwudziestej pierwszej. Druga twierdzi, że przed północą nie ma żadnego powodu, żeby zachowywać się jak w bibliotece. Trzecia jest przekonana, że cisza oznacza brak krzyków, a telewizor, muzyka, rozmowy przez głośnik i suszarka do włosów nie stanowią żadnego problemu. Każda z tych osób może być szczerze przekonana, że jej podejście jest normalne. I każda może uważać, że pozostali zachowują się nieracjonalnie.

Problem polega na tym, że wspólne mieszkanie nie jest konkursem na najbardziej normalnego człowieka. Nie istnieje komisja, która przyjdzie z miernikiem rozsądku i przyzna zwycięzcy prawo do decydowania o godzinach używania kuchni. Istnieje za to kilka osób, które muszą korzystać z tych samych pomieszczeń, urządzeń i przestrzeni, a jednocześnie zachować poczucie, że nadal mają własne życie.

To znacznie trudniejsze, niż mogłoby się wydawać.

Mieszkanie to nie tylko metry kwadratowe

Kiedy kilka dorosłych osób decyduje się zamieszkać razem, najczęściej ustala podstawowe kwestie: wysokość czynszu, podział rachunków, kaucję, termin przeprowadzki i sposób rozliczania opłat. Czasami pojawia się również rozmowa o sprzątaniu. Ktoś proponuje grafik, ktoś inny mówi, że przecież można po prostu po sobie sprzątać, a trzeci kiwa głową, jakby właśnie uczestniczył w podpisywaniu historycznego porozumienia pokojowego.

Znacznie rzadziej rozmawia się o tym, jak właściwie będzie wyglądało codzienne życie.

Czy można zaprosić znajomych bez wcześniejszego uprzedzenia? Czy partner może zostawać na noc kilka razy w tygodniu? Czy wspólna lodówka oznacza wspólną

żywność? Czy można zostawić naczynia w zlewie na kilka godzin? Czy ktoś ma prawo korzystać z salonu podczas pracy zdalnej innej osoby? Co oznacza rozsądny poziom hałasu? Kiedy kończy się gościnność, a zaczyna regularne zakwaterowanie dodatkowego lokatora?

To nie są drobiazgi. To właśnie z takich sytuacji powstaje większość codziennych napięć. Nie dlatego, że ludzie koniecznie chcą sobie utrudniać życie, ale dlatego, że wchodzą we wspólną przestrzeń z różnymi doświadczeniami i nieuświadomionymi oczekiwaniami.

W jednym domu buty przy drzwiach oznaczają bałagan. W innym są po prostu butami. Dla jednej osoby umycie naczyń tego samego dnia jest oczywistym standardem. Dla drugiej naczynia mogą spokojnie poczekać do następnego ranka. Jedna osoba potrzebuje zamkniętych drzwi, żeby poczuć prywatność. Druga traktuje otwarte drzwi jako naturalny sygnał, że można wejść i porozmawiać.

Żadna z tych różnic nie musi oznaczać złej woli. Ale jeśli nikt o nich nie rozmawia, szybko zamieniają się w źródło irytacji.

Dlaczego dorośli ludzie tak często nie potrafią ustalić prostych zasad?

Ponieważ wiele osób zakłada, że inni powinni sami wiedzieć, jak należy się zachowywać. Nie trzeba przecież tłumaczyć dorosłemu człowiekowi, że po sobie sprząta się kuchnię. Nie trzeba przypominać, że o północy nie urządza się koncertu. Nie trzeba ustalać, że papier toaletowy nie pojawia się w łazience dzięki spontanicznej działalności natury.

Niestety, takie przekonanie ma jedną zasadniczą wadę: każdy człowiek ma własną listę rzeczy, które uważa za

oczywiste. I bardzo często lista ta nie pokrywa się z listą pozostałych mieszkańców.

Dodatkowo rozmowy o zasadach bywają niewygodne. Nikt nie chce rozpoczynać wspólnego życia od regulaminu przypominającego instrukcję obsługi zakładu karnego. Nie chcemy też wyjść na osoby konfliktowe, przesadnie wymagające albo takie, które nie potrafią zaakceptować normalnego funkcjonowania innych ludzi.

Dlatego zamiast powiedzieć wprost, co nam przeszkadza, zaczynamy wysyłać subtelne sygnały. Głośniej zamykamy szafki. Wzdychamy podczas sprzątania. Przesuwamy cudze rzeczy na drugi koniec blatu. Zostawiamy wiadomość na grupowym komunikatorze, której treść brzmi pozornie neutralnie, ale jej autor ma nadzieję, że odbiorca poczuje się wystarczająco winny, żeby samodzielnie zmienić swoje zachowanie.

To komunikacja pasywno-agresywna w wersji mieszkaniowej. Nikt nie powiedział, o co chodzi, ale wszyscy czują, że coś się wydarzyło. Atmosfera gęstnieje, a zwykła gąbka do naczyń zaczyna mieć znaczenie polityczne.

Tymczasem zasady nie są dowodem braku zaufania. Są sposobem na ograniczenie nieporozumień. Dobrze ustalone reguły chronią zarówno osobę, która potrzebuje spokoju, jak i tę, która nie chce codziennie pytać o pozwolenie na normalne korzystanie z mieszkania.

Wspólna przestrzeń nie oznacza wspólnego życia

Jedną z najważniejszych rzeczy, które warto zrozumieć, jest różnica między współdzieleniem mieszkania a tworzeniem rodziny, przyjaźni czy wspólnoty opartej na identycznych zwyczajach. Możecie się lubić, dobrze

dogadywać i chętnie spędzać razem czas. Możecie też traktować się wyłącznie z życzliwością i szacunkiem, nie mając ochoty na wspólne kolacje, rozmowy o życiu ani organizowanie weekendowych wycieczek.

Oba modele mogą działać.

Współlokator nie musi być najlepszym przyjacielem. Nie musi interesować się tym, co robisz po pracy, znać historii twoich związków ani uczestniczyć w każdej wspólnej inicjatywie. Powinien natomiast wiedzieć, że jego decyzje wpływają na innych mieszkańców i że wspólna przestrzeń wymaga pewnej odpowiedzialności.

Równie ważne jest zrozumienie, że prywatność nie kończy się na drzwiach własnego pokoju. Dotyczy również czasu, odpoczynku, rzeczy osobistych i prawa do nieuczestniczenia w cudzych planach. Można mieszkać za ścianą z kimś przez trzy lata i nadal nie mieć ochoty rozmawiać z nim przy śniadaniu. To nie jest porażka relacji. To po prostu życie z innym dorosłym człowiekiem.

Wspólne mieszkanie powinno dawać możliwość funkcjonowania bez ciągłego negocjowania każdego ruchu. Nie oznacza to jednak, że każdy może robić wszystko, co przyjdzie mu do głowy. Wolność jednej osoby kończy się tam, gdzie zaczyna się realne utrudnianie życia pozostałym.

Nie potrzebujesz idealnych współlokatorów. Potrzebujesz jasnych ustaleń.

Ta książka powstała z myślą o osobach, które chcą mieszkać razem bez poczucia, że codziennie uczestniczą w niekończących się negocjacjach pokojowych. O tych, którzy mają już za sobą pierwsze rozczarowania, drobne konflikty, nieudane próby ustalenia grafiku sprzątania i rozmowy zakończone klasycznym: „Dobra, nieważne".

Nie będziemy udawać, że wystarczy jedna sympatyczna rozmowa, żeby wszyscy nagle zaczęli idealnie współpracować. Nie każdy konflikt da się rozwiązać kompromisem, a niektóre różnice w stylu życia mogą okazać się zbyt duże, żeby dało się je wygodnie pogodzić. Czasami potrzebna będzie zmiana zasad, czasami zdecydowana rozmowa, a czasami uczciwe przyznanie, że wspólne mieszkanie po prostu przestało mieć sens.

Można jednak zrobić bardzo dużo, zanim sytuacja dojdzie do takiego momentu.

Nauczysz się rozpoznawać, które problemy wynikają z braku ustaleń, a które z rzeczywistego lekceważenia potrzeb innych. Dowiesz się, jak rozmawiać o pieniądzach, porządku, hałasie, gościach, prywatności i obowiązkach bez zamieniania każdej dyskusji w osobisty proces sądowy. Zobaczysz, jak tworzyć zasady, które są konkretne, możliwe do przestrzegania i sprawiedliwe dla wszystkich, zamiast produkować dokument, którego nikt nie przeczyta po pierwszym tygodniu.

Przede wszystkim nauczysz się mówić o problemach odpowiednio wcześnie. Bez gromadzenia pretensji przez trzy miesiące i bez oczekiwania, że druga osoba telepatycznie odkryje, dlaczego od wtorku odpowiadasz jej wyłącznie półsłówkami.

Bo dobre współdzielenie mieszkania nie polega na tym, że wszyscy zachowują się identycznie. Polega na tym, że różne osoby potrafią funkcjonować w jednej przestrzeni bez wzajemnego odbierania sobie komfortu.

Nie musicie mieć jednej definicji ciszy. Wystarczy, że ustalicie, kiedy obowiązuje każda z nich, a kiedy wszyscy powinni jednak trochę przyciszyć.

I jeśli uda wam się osiągnąć ten poziom porozumienia, być może pewnego wieczoru usiądziecie w salonie, każdy zajmie się swoimi sprawami i nikt nie będzie miał pretensji do nikogo.

To będzie piękny moment.

Oczywiście do chwili, w której ktoś zapyta, kto zjadł ostatni jogurt.

Rozdział 1 - Wspólne mieszkanie, osobne światy. Skąd biorą się konflikty, których nikt nie planował?

Wyobraź sobie, że wprowadzasz się do mieszkania z dwiema dorosłymi osobami. Wszystko wygląda obiecująco. Każdy pracuje, każdy ma swoje zajęcia, wszyscy deklarują, że są bezproblemowi. Podczas pierwszej rozmowy padają zdania, które brzmią jak gwarancja spokojnej przyszłości: „Ja jestem raczej spokojny", „Nie mam żadnych dziwnych wymagań", „Wystarczy, że każdy będzie po sobie sprzątał". Wszyscy się uśmiechają. Ktoś zamawia pizzę. Ktoś proponuje wspólne oglądanie filmu. Wydaje się, że właśnie udało się znaleźć idealnych współlokatorów.

Trzy tygodnie później sytuacja wygląda nieco inaczej. Jedna osoba jest zirytowana tym, że ktoś zostawia kubki na blacie. Druga uważa, że kubek nie jest problemem, dopóki nie zaczyna samodzielnie porastać cywilizacją biologiczną. Trzecia nie rozumie, dlaczego wszyscy tak bardzo przejmują się kuchnią, skoro i tak jutro znowu będzie używana. W salonie pojawia się dodatkowy problem: ktoś pracuje wieczorami, ktoś ogląda telewizję, a ktoś chciałby po prostu posiedzieć w ciszy. Wszyscy nadal uważają się za rozsądnych ludzi. Wszyscy mają też coraz więcej argumentów przeciwko pozostałym.

Co się właściwie wydarzyło?

Nikt nie zmienił charakteru. Nie nastąpiła nagła epidemia złej woli. Po prostu skończył się etap poznawania siebie w warunkach kontrolowanych, a rozpoczął etap codziennego współistnienia. To zasadnicza różnica. Podczas pierwszych

spotkań widzimy głównie zachowania, które ktoś wybiera w określonej sytuacji. Wspólne mieszkanie odsłania natomiast przyzwyczajenia, których często nawet sami nie zauważamy. Sposób odkładania rzeczy, rytm dnia, tolerancję na hałas, podejście do gości, granice prywatności i definicję porządku.

Własne przyzwyczajenia wydają nam się naturalne, ponieważ żyjemy z nimi od lat. Nie musimy codziennie podejmować decyzji, czy po wejściu do domu zdejmujemy buty, czy zostawiamy je przy drzwiach. Nie analizujemy, czy prysznic o północy jest rozsądnym pomysłem. Po prostu tak robimy. Dopiero kiedy ktoś zaczyna korzystać z tej samej przestrzeni, okazuje się, że nasza prywatna normalność jest tylko jedną z wielu możliwych wersji normalności.

Dom nie ma jednej instrukcji obsługi

Warto zacząć od przyjęcia pewnej niewygodnej prawdy: ludzie nie wprowadzają się do wspólnego mieszkania z pustą kartą. Każdy przynosi ze sobą doświadczenia z poprzednich domów, rodzinne zwyczaje, wcześniejsze relacje z innymi lokatorami i własne wyobrażenie o tym, jak powinno wyglądać codzienne funkcjonowanie.

Osoba, która przez lata mieszkała sama, może uważać, że naturalne jest informowanie innych o każdym większym spotkaniu w mieszkaniu. Ktoś, kto wychował się w dużym domu, może być przyzwyczajony do tego, że znajomi wpadają bez specjalnych zapowiedzi, a wspólna kuchnia jest miejscem, w którym zawsze coś się dzieje. Jeszcze ktoś inny może mieć za sobą doświadczenie mieszkania z ludźmi, którzy nie szanowali prywatności, dlatego teraz potrzebuje bardzo wyraźnych granic.

Żadna z tych osób nie musi być trudna we współpracy. Każda może po prostu reagować na rzeczywistość przez filtr własnych doświadczeń.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy traktujemy swoje przyzwyczajenia jak powszechnie obowiązujące przepisy. Zamiast powiedzieć: „Jestem przyzwyczajony do tego, że goście są wcześniej zapowiadani", mówimy: „Przecież normalni ludzie nie zapraszają nikogo bez uprzedzenia". Zamiast wyjaśnić, że potrzebujemy spokojnego wieczoru, stwierdzamy: „Niektórzy nie potrafią uszanować podstawowych zasad współżycia".

Zauważ różnicę. Pierwsze zdania opisują własną potrzebę. Drugie wydają wyrok na cudze zachowanie. Współlokator, który słyszy, że nie jest normalny, raczej nie zacznie z entuzjazmem analizować twoich potrzeb. Najprawdopodobniej zacznie przygotowywać obronę.

Dlatego pierwszym krokiem do poprawy wspólnego życia jest oddzielenie faktów od interpretacji. Fakt brzmi: wczoraj wieczorem goście zostali do pierwszej w nocy. Interpretacja brzmi: współlokator nie szanuje nikogo poza sobą. Fakt można omówić i ustalić, co zrobić następnym razem. Interpretacja uruchamia konflikt o charakter człowieka, którego bardzo trudno rozstrzygnąć.

Kiedy coś ci przeszkadza, spróbuj najpierw nazwać konkretne zachowanie, a dopiero później jego konsekwencję. „Wczoraj rozmowa telefoniczna w salonie trwała do północy i nie mogłem zasnąć" jest znacznie bardziej użyteczne niż „Zawsze zachowujesz się tak, jakbyś mieszkał sam". Nawet jeśli masz ochotę wypowiedzieć drugie zdanie, pierwsze daje szansę na rozwiązanie.

Małe rzeczy nie są małe, kiedy powtarzają się codziennie

Współdzielenie mieszkania ma jedną szczególną cechę: drobne niedogodności występują w miejscu, z którego trudno po prostu wyjść na stałe. Jeśli ktoś w pracy mówi coś irytującego, możesz zakończyć spotkanie, wrócić do domu i odpocząć. Jeśli ktoś regularnie zajmuje łazienkę wtedy, kiedy jej potrzebujesz, problem czeka na ciebie każdego kolejnego poranka.

Właśnie dlatego drobne sytuacje potrafią nabierać nieproporcjonalnego znaczenia. Pojedynczy talerz w zlewie nie musi być katastrofą. Talerz pozostawiony codziennie przez tę samą osobę może jednak stać się symbolem znacznie większego problemu: nierównego podziału obowiązków. Jedna niezapowiedziana wizyta znajomego nie musi przeszkadzać. Regularne wizyty, podczas których gość korzysta z mieszkania jak dodatkowy lokator, mogą już wpływać na poczucie prywatności i koszty utrzymania.

Z czasem przestajemy reagować wyłącznie na bieżącą sytuację. Reagujemy również na pamięć poprzednich sytuacji. Kiedy widzisz kolejne naczynia w zlewie, nie widzisz już tylko naczyń. Widzisz wszystkie poprzednie razy, kiedy sprzątałeś po kimś innym, i wszystkie rozmowy, które nie przyniosły efektu.

To mechanizm kumulowania frustracji. Nie zawsze jest świadomy. Czasami człowiek sam nie potrafi już powiedzieć, co dokładnie go zdenerwowało. Wie tylko, że kiedy słyszy dźwięk otwieranej lodówki, zaczyna odczuwać nieuzasadnioną potrzebę wyprowadzki.

Warto odróżnić trzy poziomy problemu.

Pierwszy to pojedyncza niedogodność. Ktoś raz zapomniał wynieść śmieci, zajął łazienkę dłużej niż zwykle

albo zostawił swoje rzeczy na wspólnym stole. W takiej sytuacji wystarczy zwykła rozmowa lub przypomnienie.

Drugi poziom to powtarzający się wzorzec. Ta sama osoba regularnie nie wykonuje swoich obowiązków, ignoruje ustalenia lub zajmuje wspólną przestrzeń bez uwzględniania innych. Tutaj potrzebna jest rozmowa o zasadzie, nie o pojedynczym incydencie.

Trzeci poziom to brak wzajemnego szacunku. Ktoś wie, że jego zachowanie utrudnia innym życie, ale nie chce niczego zmieniać, wyśmiewa zgłaszane problemy albo celowo przekracza uzgodnione granice. To już nie jest zwykła różnica przyzwyczajeń.

Rozróżnienie tych sytuacji pomaga uniknąć dwóch skrajności. Pierwsza polega na robieniu wielkiej awantury o każdą drobnostkę. Druga na tolerowaniu wszystkiego tak długo, aż człowiek zaczyna uważać własne mieszkanie za miejsce, w którym nie ma nic do powiedzenia.

Dlaczego niektóre konflikty zaczynają się od rzeczy, które nie mają znaczenia?

Wyobraź sobie, że jedna osoba zostawia na stole swoje zakupy. Druga przesuwa je na bok, ponieważ chce przygotować kolację. Pierwsza wraca, zauważa przesunięte rzeczy i pyta, dlaczego ktoś je ruszał. Druga odpowiada, że przecież nie miała gdzie położyć deski do krojenia. Padają kolejne zdania, coraz bardziej oddalone od pierwotnego problemu.

Po pięciu minutach rozmowa nie dotyczy już zakupów. Dotyczy tego, kto komu okazuje szacunek, kto zachowuje się egoistycznie i kto od początku nie potrafi współpracować.

W takich sytuacjach przedmiot sporu jest często tylko zapalnikiem. Pod spodem znajduje się niezaspokojona potrzeba, nierozwiązana kwestia albo wcześniejsze doświadczenie. Ktoś chce mieć kontrolę nad swoimi rzeczami. Ktoś inny potrzebuje wolnego blatu. Jeszcze ktoś może odczuwać, że wspólna przestrzeń jest stopniowo przejmowana przez jedną osobę.

Dlatego warto nauczyć się zadawać sobie pytanie: co dokładnie mnie tutaj drażni?

Może chodzić o brak miejsca. Może o poczucie niesprawiedliwości. Może o to, że nie masz wpływu na korzystanie z przestrzeni, za którą również płacisz. A może rzeczywiście chodzi tylko o zakupy na stole i wystarczy ustalić, gdzie można je zostawiać.

Nie każdy konflikt ma ukryte drugie dno. Czasami blat jest po prostu zajęty. Jednak zanim rozpoczniesz dyskusję o wzajemnym szacunku, dobrze sprawdzić, czy nie próbujesz rozwiązać problemu organizacyjnego za pomocą oskarżenia o charakter.

Pierwsza diagnoza zamiast pierwszej awantury

Zanim zaczniesz zmieniać zasady wspólnego mieszkania, przyjrzyj się temu, jak ono rzeczywiście funkcjonuje. Nie temu, jak powinno funkcjonować według twoich wyobrażeń, ale temu, co dzieje się w zwykły dzień.

Przez kilka dni zwracaj uwagę na sytuacje, które wywołują napięcie. Nie musisz prowadzić dokumentacji w stylu komisji badającej katastrofę budowlaną. Wystarczy krótka notatka w telefonie. Zapisuj konkretne zdarzenia, ich częstotliwość i konsekwencje.

Przykładowo:

- Wspólna kuchnia jest regularnie zajęta w godzinach, kiedy kilka osób przygotowuje posiłki.
- Goście zostają na noc bez wcześniejszej informacji.
- Sprzątanie wspólnych pomieszczeń wykonuje najczęściej jedna osoba.
- Rozmowy i muzyka wieczorem przeszkadzają osobom, które następnego dnia wcześnie wstają.
- Rzeczy osobiste regularnie zajmują wspólne powierzchnie.

Zwróć uwagę na jeszcze jedną rzecz: czy problem jest rzeczywiście wspólny, czy dotyczy wyłącznie twoich oczekiwań? To ważne, ponieważ nie każda osobista preferencja powinna automatycznie stać się zasadą dla wszystkich.

Możesz lubić idealnie uporządkowaną kuchnię, ale nie oznacza to, że pozostali muszą układać produkty w lodówce według wysokości opakowań. Możesz preferować absolutną ciszę podczas pracy, ale jeśli pracujesz w salonie, trzeba również uwzględnić fakt, że pozostali mieszkańcy mają prawo korzystać z pomieszczenia. Z drugiej strony ktoś, kto chce urządzać głośne spotkania, nie może zakładać, że wszyscy muszą dostosować się do jego planów.

Dobra diagnoza uwzględnia potrzeby każdej strony.

Pomocne jest również ustalenie, jak często dana sytuacja występuje i jak poważne ma konsekwencje. Jeśli współlokator raz na miesiąc zaprasza znajomych na wieczór, jest to inna sytuacja niż codzienne wizyty kilku osób. Jeśli ktoś czasami zostawia kubek, to nie to samo co systematyczne pozostawianie całej kuchni do posprzątania przez innych.

Warto też odnotować, czy problem był już wcześniej omawiany. Jeśli nie, być może druga osoba zwyczajnie nie wie, że jej zachowanie przeszkadza. Jeżeli natomiast zasada została jasno ustalona, a ktoś regularnie ją ignoruje, rozmowa będzie musiała dotyczyć również odpowiedzialności za wspólne ustalenia.

Kiedy warto zacząć rozmowę?

Najlepiej wtedy, kiedy problem jest jeszcze na tyle mały, że można o nim spokojnie porozmawiać. Nie czekaj do momentu, w którym samo zobaczenie współlokatora wywołuje w tobie wewnętrzny monolog pełen argumentów.

Nie rozpoczynaj też ważnej dyskusji w chwili największego zdenerwowania. Rozmowa o tym, że ktoś regularnie zajmuje łazienkę, nie powinna odbywać się przez zamknięte drzwi, kiedy właśnie spóźniasz się do pracy. W takim momencie łatwo powiedzieć coś, co nie pomaga rozwiązać problemu, a za to dostarcza materiału do kolejnych trzech tygodni napięcia.

Wybierz spokojny moment i przedstaw konkretną sytuację. Możesz powiedzieć:

„Chciałbym porozmawiać o korzystaniu z kuchni. Ostatnio kilka razy zdarzyło się, że nie mogłem przygotować posiłku, ponieważ blat był zajęty twoimi rzeczami. Nie chcę robić z tego wielkiej sprawy, ale potrzebujemy ustalić, gdzie przechowujemy rzeczy, z których aktualnie nie korzystamy".

To nie jest atak. To informacja o problemie i zaproszenie do znalezienia rozwiązania.

Nie oczekuj jednak, że każda rozmowa zakończy się natychmiastową zgodą. Druga osoba może mieć własną perspektywę, której wcześniej nie brałeś pod uwagę. Być może nie ma gdzie przechowywać zakupów. Być może

używa kuchni o innych porach. Być może w ogóle nie zauważyła, że jej rzeczy regularnie zajmują wspólny blat.

Daj jej możliwość przedstawienia swojej strony. Następnie szukaj ustalenia, które odpowiada na rzeczywistą trudność, a nie tylko potwierdza twoje pierwotne oczekiwania.

Pierwszy rozdział wspólnego mieszkania nie powinien być historią o tym, kto jest najbardziej wymagający, najbardziej tolerancyjny albo najbardziej cywilizowany. Powinien być próbą zrozumienia, dlaczego kilka osób, które na papierze nie mają ze sobą żadnego problemu, zaczyna odczuwać irytację podczas zwykłego korzystania z kuchni, łazienki czy salonu.

Kiedy przestaniesz traktować każdą różnicę jako dowód złej woli, łatwiej będzie zobaczyć prawdziwe źródło napięcia. A kiedy wiesz, co jest problemem, możesz wreszcie rozmawiać o rozwiązaniu zamiast prowadzić niekończący się proces przeciwko osobie, która znowu zostawiła kubek na stole.

Rozdział 2 - Moja normalność kontra twoja normalność. Dlaczego nie zgadzamy się nawet w najprostszych sprawach?

Wspólne mieszkanie ma niezwykłą zdolność ujawniania różnic, których nie zauważylibyśmy podczas żadnej innej formy znajomości. Możesz znać kogoś od kilku lat, regularnie spotykać się z nim na mieście, jeździć na wspólne wyjazdy i uważać go za osobę wyjątkowo rozsądną. Dopiero kiedy zaczniecie korzystać z jednej łazienki, okaże się, że wasze wyobrażenia o czasie spędzonym pod prysznicem różnią się o dwadzieścia minut, a podejście do ręczników mogłoby stanowić temat osobnej konferencji międzynarodowej.

Wcześniej widziałeś człowieka w sytuacjach, które miały wyraźny początek i koniec. Wspólny obiad trwał dwie godziny. Spotkanie kończyło się wyjściem do domu. Weekendowy wyjazd miał zaplanowany harmonogram. Teraz nie ma wyraźnej granicy. Codzienność powtarza te same sytuacje, a każda osoba wnosi do niej swoje standardy.

Jedna osoba uważa, że porządek oznacza brak widocznych przedmiotów na blatach. Druga nie ma nic przeciwko temu, żeby na stole stały aktualnie używane rzeczy. Trzecia sprząta dopiero wtedy, kiedy uzna, że zrobiło się naprawdę nieestetycznie. Wszyscy potrafią spojrzeć na tę samą kuchnię i zobaczyć zupełnie inne mieszkanie.

To nie jest wyłącznie kwestia gustu. Różne definicje codziennych pojęć wpływają na sposób korzystania z przestrzeni, rozkład obowiązków i poczucie sprawiedliwości. Jeśli nie zostaną nazwane, każda osoba będzie zakładać, że pozostali doskonale wiedzą, co mają na myśli.

Słowa, które wydają się oczywiste, wcale takie nie są

Największym źródłem nieporozumień bywają pozornie proste określenia: czysto, cicho, szybko, późno, często, okazjonalnie, wspólnie i po sobie. Brzmią jednoznacznie, dopóki nie trzeba ustalić, co konkretnie oznaczają.

Weźmy słowo „posprzątać". Dla jednej osoby oznacza ono umycie naczyń, przetarcie blatu, wyczyszczenie kuchenki i wyniesienie śmieci. Dla drugiej wystarczy schowanie własnych rzeczy. Dla trzeciej sprzątanie oznacza doprowadzenie pomieszczenia do stanu, w którym nie ma powodów do natychmiastowej interwencji sanepidu.

Każda osoba może być przekonana, że wykonała swoją część obowiązków. I każda może mieć poczucie, że pozostali robią za mało.

Podobnie jest z ciszą. Jeżeli powiesz współlokatorom, że po dwudziestej drugiej powinno być spokojnie, możesz otrzymać trzy różne interpretacje. Pierwsza osoba wyłączy telewizor. Druga uzna, że wystarczy ściszyć go o dwa poziomy. Trzecia będzie rozmawiać przez telefon, ponieważ przecież nie słucha muzyki.

Nieporozumienie nie wynika tutaj z braku inteligencji. Wynika z tego, że posługujemy się ogólnymi słowami, które każdy interpretuje przez własne doświadczenie.

Dlatego przy ustalaniu zasad należy zamieniać ogólne oczekiwania na zachowania, które można rozpoznać.

Zamiast „utrzymujemy kuchnię w czystości" lepiej ustalić, że po przygotowaniu posiłku każdy myje używane naczynia, usuwa resztki jedzenia z blatu i odkłada wspólne przybory na miejsce. Zamiast „nie hałasujemy wieczorem" można określić godziny, w których ograniczamy głośne rozmowy, muzykę i korzystanie z urządzeń generujących hałas.

To pozornie niewielka zmiana, ale ma ogromne znaczenie. Nie trzeba już zgadywać, co autor miał na myśli. Można sprawdzić, czy konkretne ustalenie zostało wykonane.

Porządek jest osobisty, ale wspólna kuchnia już nie

Jedną z najbardziej konfliktogennych dziedzin wspólnego mieszkania jest sprzątanie. Powód jest prosty: każdy ma własny próg tolerancji na nieporządek, a jednocześnie każdy korzysta z przestrzeni, którą muszą utrzymywać wszyscy.

Dla jednej osoby naczynia pozostawione w zlewie przez kilka godzin nie stanowią problemu. Dla innej to nieprzyjemny widok, który utrudnia korzystanie z kuchni. Ktoś może tolerować kurz na półce, ale nie znosić zabrudzonych powierzchni roboczych. Ktoś inny będzie regularnie przecierał blat, lecz nie zauważy, że kosz na śmieci jest już przepełniony.

Warto zrozumieć, że standard czystości nie jest jedną uniwersalną wartością. Można mieć bardzo wysokie wymagania dotyczące własnego pokoju, a jednocześnie nie przywiązywać większej wagi do porządku w salonie. Można też odwrotnie: nie przejmować się własnymi rzeczami, ale potrzebować idealnie uporządkowanej wspólnej kuchni.

Problem powstaje wtedy, gdy ktoś próbuje narzucić pozostałym swój osobisty standard bez rozmowy o tym, czy jest on potrzebny i możliwy do utrzymania.

Wyobraź sobie sytuację, w której jedna lokatorka codziennie wieczorem dokładnie sprząta kuchnię. Myje zlew, przeciera fronty szafek, porządkuje przyprawy i układa produkty na półkach. Pozostali mieszkańcy nie robią tego samego, ponieważ nie uważają takiego poziomu porządku za konieczny. Po kilku tygodniach lokatorka zaczyna czuć, że wykonuje pracę za wszystkich. Pozostali natomiast zaczynają mieć wrażenie, że są nieustannie oceniani.

Kto ma rację?

Być może obie strony mają uzasadnione oczekiwania, ale żadna nie rozmawia o właściwym problemie. Pierwsza osoba potrzebuje bardziej uporządkowanej przestrzeni. Pozostałe potrzebują standardu, który nie będzie wymagał codziennego wykonywania dodatkowych czynności bez wyraźnej potrzeby.

Rozwiązaniem nie jest automatyczne przyjęcie najwyższego standardu ani zgoda na dowolny bałagan. Trzeba określić wspólny poziom, który umożliwia wszystkim normalne korzystanie z pomieszczenia.

Dobrym punktem wyjścia jest rozdzielenie porządku osobistego od wspólnego. Własny pokój pozostaje przede wszystkim odpowiedzialnością jego mieszkańca, o ile nie wpływa na bezpieczeństwo, higienę lub stan nieruchomości. Wspólna kuchnia, łazienka i salon wymagają natomiast zasad, które uwzględniają potrzeby wszystkich.

Nie oznacza to, że każdy musi lubić ten sam poziom czystości. Oznacza, że każdy powinien wiedzieć, jaki standard obowiązuje w pomieszczeniach wspólnych.

Cisza nie jest stanem absolutnym

Różnice dotyczące hałasu bywają jeszcze trudniejsze, ponieważ nie zawsze da się je rozwiązać prostym ograniczeniem konkretnej czynności.

Jedna osoba pracuje od rana i chce położyć się spać o dwudziestej drugiej. Druga wraca do domu o tej porze i dopiero wtedy ma czas na przygotowanie kolacji. Trzecia pracuje zdalnie, więc potrzebuje ciszy w ciągu dnia, ale wieczorami chętnie ogląda filmy. Ich harmonogramy nie są identyczne, a mieszkanie nie posiada trzech osobnych systemów akustycznych.

W takich sytuacjach warto rozdzielić dwa pojęcia: zwykłe odgłosy życia i hałas, który realnie utrudnia odpoczynek lub wykonywanie obowiązków.

Nie da się oczekiwać, że w mieszkaniu zawsze będzie idealnie cicho. Drzwi będą się otwierać, ktoś będzie korzystał z kuchni, czasami zadzwoni telefon, a urządzenia domowe będą wykonywać swoją pracę. Wspólne mieszkanie nie jest studiem nagraniowym, choć niektórzy mieszkańcy zachowują się tak, jakby każdy dźwięk powyżej szeptu był naruszeniem międzynarodowej konwencji.

Z drugiej strony stwierdzenie „przecież to normalne dźwięki" nie usprawiedliwia wszystkiego. Głośna muzyka, rozmowy prowadzone przez głośnik, wielogodzinne spotkania towarzyskie czy korzystanie z urządzeń w sposób, który regularnie przeszkadza innym, wymagają uwzględnienia wspólnych potrzeb.

Najlepiej ustalić konkretne ramy czasowe i rodzaje zachowań, które wymagają ograniczenia. Warto przy tym uwzględnić różne harmonogramy mieszkańców. Jeżeli ktoś pracuje na zmiany, sztywna zasada ciszy wyłącznie w nocy może być dla niego niewystarczająca. Można wtedy