



**МНЕ
ПРОСТО
ХОТЕЛОСЬ
БЫ
КУХНЮ
ПОБОЛЬШЕ**

КЕЙТ
СТРИКЛЕР

и другие
навязчивые мысли,
которые мешают
наслаждаться жизнью



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С85

Kate Strickler
I JUST WISH I HAD A BIGGER KITCHEN

Copyright 2025 by Naptime Kitchen, LLC
Originally published in English under the title
I Just Wish I Had a Bigger Kitchen by Bethany House,
a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

The Four Loves by C.S. Lewis copyright ©1960 C.S. Lewis Pte. Ltd.
A Grief Observed by C.S. Lewis copyright ©1961 C.S. Lewis Pte. Ltd.
God in the Dock by C.S. Lewis copyright ©1970 C.S. Lewis Pte. Ltd.
Extracts reprinted by permission.

“The Summer Day” by Mary Oliver Reprinted by the permission
of The Charlotte Sheedy Literary Agency as agent for the author.
Copyright © 1990, 2005, 2008, 2017
by Mary Oliver with permission of Bill Reichblum

Стриклер, Кейт.

С85 Мне просто хотелось бы кухню побольше. И другие
навязчивые мысли, которые мешают наслаждаться
жизнью / Кейт Стриклер ; [перевод с английского
Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-04-237717-4

Благодаря социальным сетям мы каждый день видим череду идеальных картинок из чужой прекрасной жизни. И невольное сравнение всегда не в нашу пользу: на экране квартира шикарнее, муж внимательнее, денег больше, талия уже... Становится все сложнее наслаждаться собственной жизнью.

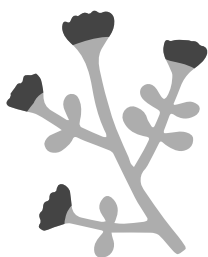
Кейт Стриклер сама была в ловушке неудовлетворенности и знает, как она разрушительна для нашего самовосприятия и отношений. Начав бороться с ложью о том, что у нее всего недостаточно, Кейт развенчала 10 популярных женских заблуждений о так называемой хорошей жизни. В своей книге она глава за главой помогает совершить «сдвиг мышления» и освободиться от навязанных желаний, ощутить благодарность за то, что у нас уже есть, и научиться наслаждаться каждым днем своей идеально-неидеальной жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Мельник Э.И., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление.

ISBN 978-5-04-237717-4

ООО «Издательство «Эксмо», 2026



*Посвящается
Нейту, Джону Роберту,
Скаут, Милли и Альберте*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

9

Глава 1

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ КУХНЮ ПОБОЛЬШЕ

21

Глава 2

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ БЫТЬ ЛУЧШЕЙ МАМОЙ

45

Глава 3

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ МУЖА ПОЛУЧШЕ

75

Глава 4

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ БОЛЬШЕ ДРУЗЕЙ

107

Глава 5

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ

131

Глава 6

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ

155

Глава 7

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ БОЛЬШЕ УСПЕВАТЬ

179

Глава 8

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ДЕРЖАТЬ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

203

Глава 9

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ЖИЗНЬ, КАК У НЕЕ

225

Глава 10

МНЕ ПРОСТО ХОТЕЛОСЬ БЫ МЕНЬШЕ РАЗОЧАРОВАНИЙ

243

Глава 11

ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ТЫ ЛЮБИШЬ

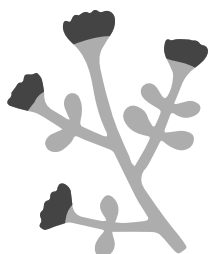
271

БЛАГОДАРНОСТИ

279

ОБ АВТОРЕ

284



ВСТУПЛЕНИЕ

*Можно попасть в ад, и пальцем
не шевельнув, просто сосредоточившись
на том, чего тебе не хватает.
Можно попасть в рай, не покидая земли,
просто радуясь тому, что у тебя есть.*

ДЖЕЙМС КЛИЭ

*Обыкновенно люди счастливы настолько,
насколько сами решили быть
счастливыми.*

СЛОВА, ПРИПИСЫВАЕМЫЕ
АВРААМУ ЛИНКОЛЬНУ*

Есть у меня одно яркое воспоминание. Субботнее утро пару лет назад. Мне удалось поспать чуть подольше, Нейт поехал с детьми в «Данкин Донатс» и привез горячий кофе со сливками. У нас не было никаких определенных планов на день. Я сменила постельное белье (свежее постельное белье для меня — особое наслаждение, так что против этой домашней обязанности ничего не имею), навела порядок в кухне и села отдохнуть на задней веранде, пока дети играли во дворе. Все то утро было пропита-

* В 1914 году Фрэнк Крейн написал статью для газеты *Syracuse Herald*. В статье он привел эту цитату, приписав ее Аврааму Линкольну. Ее подлинность не была подтверждена другими источниками.

но неким общим ощущением довольства. У меня есть дом, который я обожаю, семья; мне дали выспаться, привезли горячий кофе; а когда настанет время ложиться спать, я сладко усну на свежем постельном белье. *У меня есть все.*

А потом я взяла в руки телефон и зашла в одну из социальных сетей.

На первой же фотографии, открывшейся на моем экране, была изображена лайфстайл-блогерша, сидевшая на собственной веранде (куда красивее моей), одетая в прехорошенький стильный костюмчик для садоводства (а я в растянутой футболке и старых шортах для бега). Я кликнула по пузырьку и обнаружила там фото ее кофейной чашки на безупречно-прекрасном кухонном острове из каррарского мрамора, за которым последовало фото играющих детей в идеально чистых одежках. Бросила взгляд на собственный двор. Мои дети напоминали помоечных котов: на кого ни глянь: штаны от одного спортивного костюма, верх от другого, почти все обуты в стоптанные кроксы, доставшиеся от кого-то из старших. Фотография за фотографией в моем телефоне демонстрировали другую жизнь, и эта жизнь была лучше моей. И началось!

Ее веранда больше, чем моя. Ее одежда дороже, чем моя. Черт, даже одежда ее детей дороже, чем моя! Ее кухня всегда такая чистая и красивая.

Бьюсь об заклад, она самую малость счастливее меня.

И вот так мое маленькое идеальное субботнее утро оказалось испорчено. Для этого потребова-

лись всего сорок пять секунд и одно приложение в телефоне.

Понимаю, звучит мелодраматично, но должна с прискорбием сообщить: такова реальность, в которой я провела много, очень много дней. Вот я вроде бы довольна собой — но всего одна фоточка в сети полностью выбивает меня из колеи. Все, что я считала вполне достаточным, перестает таковым быть. Я вижу женщину, чей стандарт жизни немного или намного выше моего, чей внешний вид говорит о том, что она может позволить себе больше, чем я, или путешествовать чаще, чем я, — и меня охватывает зависть. Я верю, что она счастливее. Я хочу вот эту огромную кухню или вон тот дом у озера. Я удовлетворилась бы даже тем прехорошеньким костюмчиком для садоводства.

А потом листаю соцсети дальше. В Гаити произошло ужасное землетрясение. Вся страна лежит в руинах. Вижу фото детей, похожих на скелеты, читаю призыв к добрым людям вносить пожертвования, чтобы гаитяне могли получить чистую воду.

В тот же миг мой воздушный шар, воспрянув, взмывает в воздух. Я — счастливейшая женщина на свете! У меня есть дом с четырьмя стенами. Есть питьевая вода. Мои дети сыты. Я живу, как королева. Мне не нужен прехорошенький костюмчик для садоводства, раз этим несчастным нужна вода. Я перестаю искать на маркетплейсе новые сабо для возни в саду и жертвую деньги Красному Кресту.

Ты видишь трагедию — и она полностью меняет твой взгляд на мир. Ты перестаешь ненавидеть свое

тело, когда близкая подруга узнает, что у нее рак: ты благодарна просто за то, что здорова. Ты особенно крепко обнимаешь собственных детей, прочтя об очередной перестрелке с человеческими жертвами, благодарная за то, что дети сегодня благополучно вернулись домой. Зрелище чужих невзгод и потерь раскрывает перед тобой полную картину твоего изобилия.

И вот так мы живем, дрейфуя в социальном море, то опускаясь под воду, то выныривая, в зависимости от того, кто рядом с нами.

В глубине души я знаю: если бы мне дали шанс не глядя поменяться судьбой с кем угодно в этом мире, я отказалась бы наотрез. Слишком ненадежна эта игра. Больше половины мира живет за чертой бедности. Мне же повезло оказаться среди тех нескольких процентов в верхней части списка, кто может позволить себе не беспокоиться о завтра, — и зачем этим рисковать? Могу даже зайти на шаг дальше, спросив себя: хотела бы поменяться местами с любым человеком из этой верхней части списка, — и ответ все равно был бы отрицательным. Моя жизнь — слишком уникальная и драгоценная, чтобы менять ее на другую. Но, если она столь уникальная и драгоценная, почему я так часто ловлю себя на желании большего?

* * *

Вот в таком раздрае я жила годами, зная: моя жизнь — просто подарок, однако постоянно мучаясь и сравнивая ее с жизнью других. Я путала незначи-

тельные неудобства с катастрофой, принимала желания за потребности. Поглядывала направо и налево, делая мерилom своей радости то, насколько хороша моя жизнь в сравнении с другими. У меня была прекрасная жизнь, и все равно я ложилась спать недовольная. Конечно, от этого недовольства существовали временные средства, которые помогали, но ненадолго. Например, сознательный отказ от соцсетей на какое-то время, или вдруг в жизни случалось какое-то изумительное событие. Так что я понимала: мне нужно что-то более действенное и постоянное. Мне требовалась пошаговая инструкция. Я хотела, чтобы кто-то сказал, что можно сделать, когда мой ум проваливается в ментальную яму; чтобы кто-то отобрал лопату, которой я закапывала себя все глубже и глубже, и подал лестницу, чтобы я могла оттуда выбраться. Мне нужно было лекарство от моих мучений.

Добрую половину последнего десятилетия я веду блог под названием *Naptime Kitchen* («Тихий час на кухне»), где публикую самый разный контент: кулинарные советы и рецепты, мысли о материнстве и способы избавления от остриц. Этот проект действительно универсален по охвату и по этой причине позволил мне перезнакомиться с тысячами женщин, находящихся на самых разных стадиях жизни. Одни — молодые мамочки, которым нужен совет по приучению ребенка к горшку, другие — недавние выпускницы колледжей, ищущие рецепты на скорую руку, а третьи — хозяйки опустевших гнезд, воскрешающие в памяти безумные годы, когда растили ма-

лышей, читая мои рассказы. Мне повезло на личном опыте понять, какое напряжение возникает между жизнью, за которую ты благодарна, и жизнью, которой ты по большому счету недовольна. Я прочла тысячи и тысячи комментариев и сообщений от женщин, как и я, попавшихся в эту ловушку сравнения себя с другими. Многие живут жизнью, очень похожей на мою, при этом испытывая неотвязное желание, чтобы она была самую капельку лучше, чем есть. Попытками быть «не хуже других» они изнурили себя и отчаянно жаждут видеть в Интернете больше... нормальности. Они хотят разглядывать неприбранные гостинные и заваленные всякой всячиной разделочные столы в кухне. Они тоскуют по неотретушированным лицам и недоремонтированным комнатам.

В какой-то момент моего пути к наслаждению той жизнью, которая у меня есть, мы с Нейтом и детьми посмотрели фильм «Фри-соло». Стил «фри» — это такая форма скалолазания, когда скалолаз не пользуется искусственными точками опоры, веревками или снаряжением. «Соло» — это когда восхождение совершается в одиночку. Фильм рассказывает об Алексе Хоннольде, который в тридцать один год совершил первое фри-соло-восхождение на Эль-Капитан, вертикальную скальную формацию в национальном парке Йосемити, чья высота от подножия до вершины составляет 2308 метров (если нужно наглядное сравнение, это более чем вдвое выше небоскреба Эмпайр-стейт-билдинг). Если бы Алекс сорвался, ему бы пришел конец. Никаких веревок или страховок,

способных его поймать, лишь долгое падение к смерти. Тренировался Алекс со страховкой, настраиваясь на то, что его жизнь будет зависеть от правильности его действий, поскольку, если он хочет совершить восхождение без страховки, все будет буквально зависеть от точности каждого движения. Однако восхождение, на взгляд Хоннольда, того стоило: оно стоило того, чтобы рискнуть ради него жизнью.

Алекса манила не только физическая сложность подвига, но и сам процесс. Ловкость и спортивность, которых требовало восхождение; психологическая устойчивость, нужная не только чтобы запоминать, что будет работать лучше всего, но и чтобы продолжать попытки после каждой неудачи на тренировках. Красота ритма, который он ощущал, представляя руку или ногу на следующую впадину или выступ; связь и единство камня и собственного тела, которые он чувствовал. Для него в этом присутствовали и физический компонент, и духовный. Элементы завоевания («я рискну жизнью, чтобы добраться до вершины») и любви («я никогда не чувствовал себя более живым, чем во время восхождения»). То, что было трудно, не значило, что это не могло доставлять удовольствие. И каждый раз, когда его постигала неудача, она вызывала еще большую жажду добиться успеха, разобраться, что он сделал неправильно, и вынести урок для следующего раза.

Пока мы смотрели фильм, мне бросались в глаза параллели, которые я видела между историей Алекса и тем, чего хотела в собственной жизни. Для него восхождение на гору было испытанием, при этом гора