



ПОРЯДОК ДОМА
БЕЗ СТРЕССА
И ЧУВСТВА ВИНЫ

КЕЙСИ ДЭВИС

НЕНАВИЖУ УБОРКУ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК
В ДОМЕ, КОГДА НА УБОРКУ
НЕТ НИКАКИХ СИЛ

 **БОМБОРА**
Издательство
Москва 2024

УДК 643:159.9
ББК 37.279:88
К33

Katherine Davis

HOW TO KEEP HOUSE WHILE DROWNING

«HOW TO KEEP HOUSE WHILE DROWNING

© 2022 by Katherine Davis

This edition published by arrangement with InkWell
Management LLC and Synopsis Literary Agency»

КейСи, Дэвис.

К33

Ненавижу уборку : как поддерживать порядок
в доме, когда на уборку нет никаких сил / Дэвис
КейСи ; [перевод с английского А. С. Карапетян]. —
Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Метод КонМари.
Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-179061-5

Мыть или не мыть — вот в чем вопрос. И особенно мучительным он становится, когда мы физически и морально измотаны. Все валится из рук, а из раковины на нас с укором смотрит гора немытой посуды, тревожно мигает не разобранный стиральная машина, на любимый диван сошла лавина самых непредсказуемых предметов — от носков до расчесок. А пыльное зеркало будто кричит: «Тут живет лентяй и неряха!»

Но милый дом — не место для стресса и чувства вины. Эта маленькая книга содержит все методы и принципы организации быта, которые нужны современному человеку для спокойной жизни. Чем же она отличается от книг по волшебному наведению чистоты? КейСи Дэвис дает принципиально новую установку: пространство существует для того, чтобы служить вам, а не наоборот.

УДК 643:159.9

ББК 37.279:88

ISBN 978-5-04-179061-5

© Карапетян А., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Книга посвящается моим родным

Оглавление

Как работать с книгой?	11
Введение	13
1. Домашние обязанности не категория морали	27
2. Проявление доброты к себе будущей.	29
3. Для всех, кто отказывается от саморазвития	31
4. Бережное формирование новых привычек: метод уборки «Пять категорий вещей».	38
5. Бережное отношение к себе: в беспорядке нет того смысла, который ему приписывают.	43
6. Определяем функциональность домашних дел	49
7. Бережный подход к себе: проникнитесь самосостраданием.	57
8. Организованность не значит аккуратность.	62
9. Сюзи и ее депрессия	67
10. Бережное формирование новых привычек: пробуждение мотивации.	69
11. Домашние задачи цикличны	80
12. Бережное формирование новых привычек: расстановка приоритетов	84
13. Женщины и домашние обязанности	89

8 НЕНАВИЖУ УБОРКУ

14. Бережное формирование новых привычек:
стирка 90
15. Начните спасение с себя 99
16. Бросайте пластиковые шары 102
17. Бережное формирование новых привычек:
мытьё посуды 109
18. Если у вас нет детей 114
19. Когда бывает сложно принять душ 116
20. Забота о теле, когда вы не любите его 124
21. Бережный подход к себе:
«Я позволяю себе быть человеком» 126
22. «Достаточно хорошо» — уже прекрасно 129
23. Бережное формирование новых привычек:
смена постельного белья 131
24. Отдых — ваше законное право, а не награда 132
25. Разделение труда: все по справедливости 138
26. Бережное формирование новых привычек:
ванная комната 148
27. Бережное формирование новых привычек:
система поддержания чистоты в автомобиле 150
28. Когда ваше тело не хочет работать в команде . . . 152
29. Вклад в семью морально нейтрален 155
30. Уборка и психологические травмы из детства . . . 157
31. Критика от членов семьи 161
32. Подберите свой правильный ритм 163
33. Бережное формирование новых привычек:
поддержание функциональности пространства . . . 170

34. Мой любимый ритуал: вечерний список дел	179
35. Нехватка навыков против нехватки поддержки.	183
36. Сторонняя помощь морально нейтральна	185
37. Физические упражнения – отстой	189
38. Ваш вес морально нейтрален	192
39. Еда морально нейтральна	194
40. Входим в ритм	197
41. Вы достойны прекрасного воскресенья	199
Благодарность	201
Приложение 1	203
Приложение 2	207
Об авторе	215

Как работать с книгой?

Оформление и структура этой книги выполнены таким образом, чтобы материал был доступен для восприятия, в том числе и **нейроотличными**¹ читателями. Книга поделена на небольшие главы, а основные моменты выделены жирным шрифтом.

Я писала книгу так, чтобы информация в ней была максимально исчерпывающей, но не выглядела пугающей или слишком объемной. Однако если в процессе чтения вы понимаете, что у вас не получается осилить книгу целиком, пожалуйста,

¹ **Нейроотличный, нейродивергентный, нейроразнообразный** (*англ. Neurodivergence, Neurodiversity*) — термины описывают людей, чей мозг обрабатывает информацию нетипичным способом. Нейроотличные люди видят мир и взаимодействуют с ним особым образом — не так, как это делают обычные, так называемые нейротипичные люди. Концепция нейроотличности помогает избавиться от стигмы, которая окружает тех, кто общается, мыслит и учится по-другому.

12 НЕНАВИЖУ УБОРКУ

воспользуйтесь моими советами, чтобы сократить свой путь получения информации. Такой тезисный способ чтения займет от 30 минут до часа в зависимости от вашей скорости чтения. Начните с первой страницы и обращайтесь внимание на подсказки, выделенные жирным и курсивным шрифтом.

Введение

В феврале 2020 года я во второй раз стала мамой. Столкнувшись с послеродовой тревожностью во время первой беременности и зная, что новая должность потребует от моего супруга все семь дней в неделю отдавать работе, я разработала план поддержки самой себя на послеродовой период. Согласно моему плану, старший ребенок четыре дня в неделю будет находиться в детском саду, ближайшие родственники — по очереди помогать мне в первые два месяца после родов, а уборкой в доме займется клининговая компания. Кроме того, я планировала, что девушки из группы взаимопомощи молодым мамам будут приносить продукты и выполнять небольшие поручения. Я невероятно гордилась тем, что смогла так ловко спланировать свое (и не только) время после родов. Но все закончилось, так и не успев начаться. Через три недели после того, как я вернулась из роддома, вступили в силу ковидные ограничения и все рухнуло в одночасье.

14 НЕНАВИЖУ УБОРКУ



Наш привычный мир, уклад жизни неожиданно изменились. Дни сменяли друг друга в бессонной череде трудностей грудного вскармливания, детских истерик и наступившей вскоре депрессии. Загнанная в угол и подавленная изоляцией, я смотрела, как рушится мой дом. Каждый день я пыталась понять, как заботиться о двух детях одновременно, и каждую ночь ложилась спать с мыслями о том, что и сегодня потерпела неудачу. Лежа в постели, я про себя повторяла то, о чем боялась сказать вслух: «А что, если я совершила огромную ошибку? Может быть, я могу быть хорошей матерью только для одного ребенка? Я не понимаю, как другие справляются. Я подвожу своих детей».

Однажды моя сестра прислала мне смешные видео из приложения TikTok. «Ты обязана их по-

смотреть! Мне кажется, что немного юмора — это то, что сейчас тебе просто необходимо». Немного поколебавшись, я все же поддалась ее уговорам и даже набралась смелости как-то выложить и свой собственный пост. Это было ироничное видео о катастрофическом состоянии нашего дома. Используя фоном стремительно набирающую популярность аудиодорожку, в которой пелось о несделанных за день делах, я показала мою гостиную, где невозможно было и шагу сделать, чтобы не споткнуться о брошенные то там, то тут детские игрушки; переполненную раковину и кастрюли с засохшими остатками еды, которую я бросила на произвол судьбы дня три назад. «Суровая реальность!» — пошутила я в описании к видео и поставила хештег #грудноевскармливание (#breastfeeding). Я была уверена, что сейчас получу лайки и слова поддержки от таких же измученных бытом и заботой о детях мам семейства. Мы вместе посмеемся и посетуем на тяжелую женскую долю. Каково же было мое удивление, когда вместо этого я получила вот такой короткий комментарий:

