



Дэвис КейСи

Когда на уборку нет сил



Бережная система
порядка без стресса
и чувства вины



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
К33

Katherine Davis
HOW TO KEEP HOUSE WHILE DROWNING

© 2022 by Katherine Davis
This edition published by arrangement with InkWell
Management LLC and Synopsis Literary Agency

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
© Anastasia_Stoma / iStock / Getty Images Plus /
GettyImages.ru

КейСи, Дэвис.

К33 Когда на уборку нет сил. Бережная система порядка без стресса и чувства вины / Дэвис КейСи ; [перевод с английского А. С. Карапетян]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-245206-2

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 стиральный машина, на любимый диван сошла лавина самых непредсказуемых предметов.

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.

Также книга выходит под названием «Ненавижу уборку. Как поддерживать порядок в доме, когда на уборку нет никаких сил».

УДК 159.9
ББК 88.52

© Карапетян А., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-245206-2

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

8 КОГДА НА УБОРКУ НЕТ СИЛ

12. Бережное формирование новых привычек:
 расстановка приоритетов 84
13. Женщины и домашние обязанности 89
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 . . . 125
21. Бережный подход к себе: «Я позволяю
 себе быть человеком» 127
22. «Достаточно хорошо» — уже прекрасно . . . 130
23. Бережное формирование новых привычек:
 смена постельного белья 132
24. Отдых — ваше законное право,
 а не награда 133
25. Разделение труда: все по справедливости . . 139
26. Бережное формирование новых привычек:
 ванная комната 150
27. Бережное формирование новых привычек:
 система поддержания чистоты
 в автомобиле 152
28. Когда ваше тело не хочет работать
 в команде 154
29. Вклад в семью морально нейтрален 157

30. Уборка и психологические травмы из детства	159
31. Критика от членов семьи	163
32. Подберите свой правильный ритм	165
33. Бережное формирование новых привычек: поддержание функциональности пространства	172
34. Мой любимый ритуал: вечерний список дел	181
35. Нехватка навыков против нехватки поддержки	185
36. Сторонняя помощь морально нейтральна	187
37. Физические упражнения — отстой	191
38. Ваш вес морально нейтрален	194
39. Еда морально нейтральна	197
40. Входим в ритм	200
41. Вы достойны прекрасного воскресенья . . .	202
Благодарность	204
Приложение 1	206
Приложение 2	210
Об авторе	218

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, пожалуй-

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 КОГДА НА УБОРКУ НЕТ СИЛ

ста, 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 тревогой 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 КОГДА НА УБОРКУ НЕТ СИЛ



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 посмотреть! 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:

