

Элли Касацца

КАК МАМА:
СПОСОБ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ
И СТРЕССА НАВЕСТИ ПОРЯДОК
В ДОМЕ И В ЖИЗНИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 64
ББК 37.279
К28

Allie Casazza, Declutter Like a Mother: A Guilt-Free, No-Stress Way to Transform Your Home and Your Life Originally published in 2021 by Harper Collins Christian Publishing, Inc.

Печатается с разрешения издательства Harper Collins Christian Publishing, Inc., Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

Касацца, Элли.

К28 Как мама: способ без чувства вины и стресса навести порядок в доме и в жизни / Элли Касацца / пер. с англ. В. Краснянской — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Лидер Рунета).

ISBN 978-5-17-150911-8

Жить ярче и свободнее ценой минимальных усилий — как?

В книге «Как мама: способ без чувства вины и стресса навести порядок в доме и в жизни» Элли Касацца заботливо возьмет вас за ручку и покажет:

- как простая уборка может устранить беспокойство в вашем сердце и уменьшить напряженность в отношениях;
- как сделать так, чтобы ваш дом работал на вас, а не против;
- почему детям не нужен избыток опций и развлечений, чтобы нормально развиваться;
- где найти время, если вы ощущаете, что его никогда нет, особенно когда дело касается уборки.

Однажды Элли Касацца устала бороться с чувством, что нет конца и края беспорядку в ее доме. Она задалась вопросом: где искать мир и ту самую радость материнства среди всего этого безумия из груд детских игрушек? Тогда она обнаружила, каким даром обладает...

Избавившись от хлама в доме, Элли открыла для себя принципы нового образа жизни, который спас ее брак, позволил почувствовать настоящее счастье быть мамой и помог использовать ее таланты оптимизатора, что не смогла бы ни одна навороченная бытовая техника или модная система организации пространства.

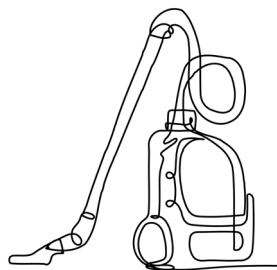
УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-150911-8

© Allie Casazza, текст
© Краснянская В., перевод
© Издательство «АСТ»

Об авторе

Элли Касацца задалась целью уничтожить стереотип замотанной мамочки-неряхи, сделав женщин сильнее. Она следует этому пути, донося до сотен тысяч последовательниц свой хорошо отработанный, ориентированный на семейные ценности подход к минимализму. Элли также является ведущей The Purpose Show, возглавляющего многие рейтинги подкаста, и создателем множества интернет-курсов, приносящих миллионы долларов. Ее платформа продолжает расти каждый день, потому что женщины постоянно открывают для себя подход Элли, изменяющий жизнь и ведущий к более полноценному существованию. Элли живет в Гринвилле, штат Южная Каролина, вместе с мужем Брайаном. У пары четверо детей на домашнем обучении.



«Если вы вечно занятая мать и вам необходим мощный, освобождающий от вины толчок к тому, чтобы жить без затей, то вам необходима эта книга. Нам всем нужно избавиться от хаоса, мешающего чувствовать настоящую свободу и радость. У Элли получилось и ее страстное желание увидеть, как вы обретаеете ту же свободу, ощущается на каждой странице книги».

*Джошуа Беккер,
основатель *Becoming Minimalist**

«Неважно, много ли у вас детей или вы только начинаете жить в своем доме, эта книга вам пригодится. Элли — прекрасный учитель, при этом она ведет себя как лучшая подруга, делая все вокруг более простым и понятным, неприкосновенным и полностью осуществимым. Эта книга — подарок для занятых женщин, которые торопятся, суетятся и из кожи вон лезут, чтобы соответствовать ожиданиям и нести груз, который им и вовсе не следовало поднимать».

*Джордан Ли Дули,
автор бестселлера *Wall Street Journal* «Владей сегодняшним днем»*

«Элли понимает влияние, которое беспорядок оказывает на наше психическое здоровье, а еще вину и стресс, которые работающие матери и женщины связывают с хаосом в доме. В своей великолепной книге Элли показывает читателям, как создать в их жизни пространство для тех вещей, которые имеют для них большое значение, для того, что приносит им особую радость и помогает достигать наилучших результатов. Я учу людей тому, как управлять своим сознанием,



а Элли учит управлять своей жизнью, что не менее важно. Эту книгу необходимо прочитать всем, кто хочет улучшить свой образ жизни и состояние здоровья!»

*Доктор Каролайн Лиф,
нейроученый, специалист по психическому здоровью и работе мозга
и автор бестселлеров «Включите мозг» и «Очистите разум»*

«Почти на каждой странице этой книги я качала головой и говорила: “Хорошо сказано!” Я глубоко прочувствовала слова Элли, потому что я и была ею. Я до сих пор остаюсь такой, и меня нужно спасать! Мне нравятся действенные советы Элли и ее забавный и живой стиль. Эта книга помогла и помогает множеству людей — в том числе и мне. А теперь, подождите, я скоро вернусь, только почищу шкафчики в ванной!»

*Сьюзи Холман,
основательница «Школы Сьюзи»*

«Вы хотите жить более полной жизнью и сохранить физические и душевные силы для того, что действительно имеет значение? Тогда “Как мама” — для вас! Она кардинально изменит ваш дом и жизнь вашей семьи. Искренность Элли подкупает и вдохновляет вас показать, какая вы на самом деле. Работа Элли оказалась бесконечно полезной для меня и показала, что в этой жизни имеет особое значение. Я очень надеюсь, что такой же она станет и для вас.»

*Энджи Ли,
ведущая подкаста The Angie Lee Show*

«Элли Касацца написала книгу, которую нужно прочитать каждой матери. Если вы когда-нибудь чувствовали себя недостаточно хорошей или проводили дни в стремлении к совершенству, “Как мама” — книга, которую вы искали. Это приглашение изящно и органично избавиться от мусора и шума в жизни. Это призыв к действию — прекратите наполнять дни (и дома) “вещами” и станьте такой матерью, какой вы стремитесь быть».

*Таня Далтон,
автор бестселлера «Радость упущенных возможностей», основатель
The Intentional CEO*

«Элли — это то, что надо. Она честна, ободряет и дает практические советы о том, как каждая женщина может избавиться от хлама свой дом и свою жизнь. Если вам нужна новая подруга, которая непринужденно отвесит вам “волшебный пендель”, “Как мама” — идеальная книга для вас!»

*Эли Уортингтон,
автор бестселлеров, бизнес-инструктор и предприниматель*

«Доставьте себе удовольствие и наслаждайтесь каждым словом на страницах этой книги! Она живительна не только для мам, но и для всех остальных. Элли рассказывает о своем пути, одновременно давая вам инструменты, необходимые для того, чтобы расчистить каждый уголок вашей жизни. Что мне больше всего нравится в книге — она рассказывает не о вещах, а о том, как вещи влияют на наше психическое



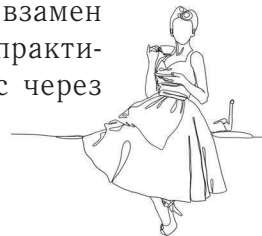
здоровье. Мне нравится реалистичность Элли. Она не только освежает, она просто необходима в сегодняшнем мире.

*Кэти Хеллер,
ведущая подкаста Don't Keep Your
Day Job*

«Предупреждение: после прочтения этой книги ваша жизнь изменится коренным образом! После того, как Элли вошла в мою жизнь, мой внутренний и внешний мир совершил квантовый скачок. Она восхитительно остроумна, страстна, внушает любовь и становится глотком свежего воздуха для всех мамочек (как недавних, так и опытных), которые ищут свободы, уверенности и простого пути к более светлой, менее захламленной и более наполненной смыслом жизни. Эта книга — настоящий маяк в ночи для тех, кто стремится найти заботливого друга, все понимающего, способного вытянуть из ямы и воплощающего в жизнь наши самые дерзкие мечты. “Как мама” — книга, меняющая жизнь, и я не могу представить, что ее мог написать кто-то еще, кроме несравненной Элли Касаццы».

*Джил Стэнтон,
основатель клуба девушек-миллионеров и одна из основателей Screw
the Nine to Five*

«Элли — подруга и наставница, которая нужна каждой женщине и каждой матери! Ей нет равных в развенчании мифов о скучности и однообразности устранения беспорядка, взамен которых она предложит вам реальные практические шаги. Элли за руку проведет вас через



расхламление и, в отличие от большинства книг, касающихся только поверхностного уровня и сосредоточенных исключительно на мусорных корзинах, поднимет неизбежно всплывающие важные вопросы, такие как отношения, эмоции, границы, режим поддержки и многое другое. “Как мама” сделает вашу жизнь легче, поднимет вам настроение, так что вы сможете стать лучшей версией самой себя. Я не могу не рекомендовать эту книгу!»

*Робин Лонг,
основатель и генеральный директор
The Balanced Life*

«Я ощущаю свою значимость и то, что мои чувства имеют значение. История Элли дает разрешение чувствовать себя утомленной не только современной матери, но и всем следующим поколениям. “Как мама” — это не только о вещах, книга незаменима для тех, кто хочет почувствовать себя легче».

*Хезер Човин,
автор Dying to Be a Good Mother*



Посвящение

Эту книгу я хочу посвятить себе из прошлого. Эта утомленная, постоянно с чем-то боровшаяся версия меня непрерывно прилагала недюженные усилия, чтобы довести дела до конца и быть хорошей матерью, не понимая, что все может быть намного проще, а она и так уже достаточно хороша, такая, как есть.

Эта женщина — не только я, это и моя мать, которая мне много раз говорила, что хотела бы, чтобы кто-то сказал ей эти слова, когда она растила детей.

Она — это каждая женщина, которая завязла в проблемах, перегружена и хочет иметь больше времени для того, что действительно важно.

Та версия меня так сильно старалась, что каждый день доводила себя до изнеможения и ни на шаг не приближалась к успеху. Она заслуживает награды за эту книгу и за эти слова. Она оказалась сильнее, чем думала. Она делала все возможное, и ей следовало об этом знать.

То же самое можно сказать о вас.

Элли Касацца



Предисловие

Я чувствовала себя
побежденной. Снова



Я сидела на диване рядом с гигантской кучей белья, и мне было абсолютно ясно, кто из нас снова одержал победу. Еще один день пришел и ушел, а мне с трудом удавалось справляться со своими обязанностями. Была ли я единственной матерью в мире, которая чувствует, что не может преодолеть все это? Дни летели мимо меня. У меня было трое детей младше трех лет, и, хотя старший был еще таким маленьким, я уже чувствовала, что пропускаю большую часть их детства. Я все время была занята чисткой, уборкой и наведением порядка, я постоянно куда-то бежала, пытаюсь решить какие-то проблемы.

Вечером я в изнеможении падала в кровать, перед глазами мелькали события прошедшего дня: я видела груды посуды, бесконечные горы стирки, игрушки, книжки, маркеры, курточки, туфли, пустые бутылки из-под воды, рисунки, которые срочно нужно было повесить... Так много вещей.

Я думала, что должна наслаждаться временем, проведенным с детьми, но ощущала, что в действительности не провожу с ними достаточно,

Предисловие. Я чувствовала себя побежденной. Снова



чтобы почувствовать от этого удовольствие. Я чувствовала, что должна все время быть в движении, иначе весь дом и весь день погрязнут в полном хаосе. Когда я останавливалась, чтобы побыть с детьми, возникало ощущение, что за это мне придется заплатить позднее: откладывая домашние дела и выкраивая время на игры, я переставала убираться, чтобы удерживать свою жизнь в порядке.

Не то чтобы я была поборницей чистоты, но я не была и барахольщицей. Все эта работа делалась только для того, чтобы поддерживать дом во вменяемом состоянии. Казалось, что в своем материнстве я была словно школьница, сидящая над учебниками целые ночи и все еще получающая тройки на экзаменах.

Мне казалось, у меня есть страшная, постыдная тайна, о которой я никому не могу рассказать. Она состояла в том, что утром я просыпаюсь уже настолько изможденной, что не могу справиться с днем, который еще и не начался. Я чувствовала себя полностью истощенной, подавленной и абсолютно несчастной. **И такой виноватой.**

Очень долго я хранила эту тайну, притворяясь, что у меня все хорошо, встречаясь с другими мамочками на детских площадках и в парках, разговаривая с прекрасно выглядящими друзьями, посещая церковь. Куда бы я ни шла, я надевала маску, чтобы скрыть свой секрет. Мне нужно было поделиться им. Мне было необходимо с кем-то поговорить. Мне требовалось увидеть, что кто-то ощущает свое материнство таким же образом.

Возможно, это было нормально. Может быть, притворялись все. Может, был какой-то способ сделать так, чтобы стало лучше.



Я упоминала о том, что чувствовала себя утомленной и несчастной в разговорах с несколькими женщинами, которых я уважала и которые прошли по пути материнства дальше меня. Хотя слова в их ответах были разными, разумеется, говорили они одно и то же: «Ну да, это и есть материнство! Это настоящее сумасшествие! И ты еще подожди, пока они подрастут! В чем-то станет даже труднее. Но ты не волнуйся, ты со всем справишься».

Безнадежность, которую я ощущала, выслушивая эти фразы, была просто оглушительной.

Тогда... тогда это все?

Так все и должно быть?

И станет... еще хуже?

Я чувствовала на своих плечах огромный вес.

Казалось, все матери в мире решили, что все вокруг плохо и выбраться из этого болота никак нельзя. Они говорили: «Ну да, это и есть материнство!» Они не предлагали никакой помощи или поддержки, **нужно было просто бороться и опустошать себя, но не забывать ловить момент, потому что «все проходит так быстро»!**

Я думала о словах, которые с детства слышала в церкви: «Вор приходит только для того, чтобы украсть, убить и погубить. Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Евангелие от Иоанна, 10:10).

Иметь с избытком. Если Бог добр и желает нам ощутить жизнь с избытком, полную радости и наслаждения, почему же такой не может быть жизнь матери?

Ни единого шанса. Никуда от этого не денешься. И, может быть, именно поэтому мне было не по себе.



Так что же тогда? Где же найти ответ? Какие изменения должны произойти, чтобы эта жизнь прекратилась, а я могла с избытком наслаждаться каждым днем?

Однажды, когда я обдумывала «советы» от женщины, с которой поговорила, мне пришлось особенно трудно с детьми. Срыв следовал за срывом, всюду были грязные подгузники, горы мусора и лужи. Я чувствовала, что вот-вот не выдержу. Все это словно бурлило во мне.

Я быстро включила детям телевизор, уложила малыша в люльку и убежала наверх, чтобы побыть одной. Я уже всхлипывала, когда захлопнула дверь ванной и сползла по стенке, упав на холодный пол и ощущая полную безнадежность: «Господи, где Ты? Что я здесь делаю? Я хочу выбраться отсюда! Я больше не хочу быть мамой! Только не так! Помогите мне! Пожалуйста, сделай что-нибудь и помогите мне!»

Я не люблю говорить, что у меня было озарение, потому что чувствую: все так говорят. Но что было, то было. Я как будто покинула свое тело и смогла увидеть со стороны себя, свою жизнь, своих детей, то, как я провожу дни. И от этого просто сердце разрывалось.

И тут у меня в голове появилась мысль: «А на что именно ты тратишь все свое время?»

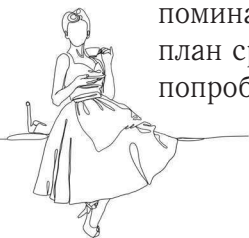
Я постоянно что-то подбираю. Поддерживаю свою жизнь. Обслуживаю... вещи.

Вещи, которые нам даже не нужны!

Бум! В этом-то все и дело.

Вокруг было. Так. Много. Вещей.

Я вдруг ясно поняла, что делать. Это отчасти напоминало сумасшествие, и я не была уверена, что план сработает, но пребывала в отчаянии, поэтому попробовать стоило. Я приготовила обед, пораньше



уложила детей спать и пошла в игровую комнату — ту самую, которая стала проклятием моего существования.

В комнате находилось множество разноцветных корзин, и в каждой были перемешаны самые разные игрушки. Игрушки валялись на полу, в ящиках, в коробках — повсюду. Я отправляла детей поиграть, они проводили в комнате не больше пяти минут, а потом возвращались, жалуясь на скуку. В комнате не было никакого смысла, и я поняла, что с меня хватит.

Я начала убираться, складывая игрушки в три кучи: **оставить, выбросить, отдать**. Я избавилась от каждой до единой игрушки, которая, как мне казалось, не приносит пользы детям. Если мне нужно постоянно поддерживать порядок, то я хотя бы буду делать это с вещами, которые представляют ценность, с вещами, нужными моей семье.

Когда я закончила расхламлять комнату, в ней остались только те игрушки, которые мои дети использовали для полезных и творческих игр: поезд и грузовики, пара маскарадных костюмов, книги и кубики. Багажник машины был набит игрушками, которые предстояло отдать, а наша игровая комната выглядела чистой и просторной. Мне тут же стало легче.

На следующее утро после завтрака я села на диван с малышом, а двухлетку и трехлетку отправила в игровую комнату. Мне было интересно, прольются ли потоки слез из-за того, что я сделала. Они вошли, и я услышала вопль трехлетки: «Ух ты, как тут чисто!» И они радостно начали играть.

Я была потрясена. Расслабившись на диване, я наслаждалась первой чашкой горячего кофе за два года.

