

ПОРЯДОК ДОМА
БЕЗ СТРЕССА
И ЧУВСТВА ВИНЫ

КЕЙСИ ДЭВИС

НЕНАВИЖУ УБОРКУ

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

КейСи Дэвис
Ненавижу уборку.
Как поддерживать
порядок в доме, когда на
уборку нет никаких сил
Серия «Метод КонМари. Японские
секреты идеального порядка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70457323

*Ненавижу уборку. Как поддерживать порядок в доме, когда на уборку нет никаких сил: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-200930-3*

Аннотация

Книга для тех, кто устал.

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 порошок, 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.

Принятие этого правила поможет вам:

- понять, что лени не существует;
- превратить домашние дела из морального обязательства в функциональные действия;
- расставить приоритеты и распределить задачи между членами семьи;
- делать все это с минимальными усилиями, опираясь не на ненависть и осуждение, а на сострадание и заботу о себе.

Сохранен издательский макет.

Содержание

Как работать с книгой?	6
Введение	7
О каких «заботе и уходе» идет речь и почему они так тяжело даются людям?	13
Постепенно, осторожно, бережно	18
1. Домашние обязанности не категория морали	22
2. Проявление доброты к себе будущей	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дэвис КейСи
Ненавижу уборку.
Как поддерживать
порядок в доме, когда на
уборку нет никаких сил

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*** * ***

Книга посвящается моим родным

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, 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.

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.

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.



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 при-

ложения 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:



Вот оно. Слово, которое преследовало меня на протяжении долгих лет. Я и в самом деле не отличалась любовью к чистоте, для себя самой списывая это на то, что я – творческая личность с недиагностированным СДВГ². Поэтому для меня в этом слове содержался глубокий подтекст, и оно обладало ранящей силой. Я вдруг отчетливо услышала этот голос, и он, подобно змее, обвился вокруг моей шеи и зашипел в ухо: «Видишь? Я же говорила тебе, что у тебя ничего не получится».

Мой профессиональный опыт психотерапевта не раз демонстрировал мне, что ощущение подавленности – это не личный провал. Но, как многие из вас, вероятно, знают, пропасть между тем, что мы понимаем умом, и тем, что

² СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности – расстройство нервного развития, характеризующееся невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью, которые являются распространенными, ослабляющими и в остальном неуместными для возраста. Некоторые люди с СДВГ также проявляют трудности с регулированием эмоций или проблемы с исполнительной функцией.

мы чувствуем сердцем, часто оказывается непреодолимой. В тот момент я поверила в то, что моя неспособность поддерживать чистоту является прямым доказательством моего огромного недостатка – лени.

На самом деле это не имело ничего общего с действительностью. Судите сами: благодаря тщательной подготовке и планированию беременности я родила ребенка без обезболивающих препаратов; каждые три часа я сцеживала грудное молоко, чтобы покормить малышку, пока она была в отделении интенсивной терапии, а потом вставала шесть раз за ночь, чтобы кормить ее грудью после возвращения домой. Несмотря на послеродовую депрессию, я находила в себе силы, чтобы заботиться о двух детях. И все это без поддержки родных и нянь. Не скажу, что ежедневно я баловала своих домашних кулинарными шедеврами, но пару раз мне удалось приготовить домашние энчиладос³. И все это я делала, пока моя вульва была буквально стянута послеродовыми швами.

Но для человека, который прокомментировал мой пост в интернете, я была неудачницей. Поскольку в моем доме не было идеальной чистоты, он назвал меня *лентяйкой*.

Много ли было немытой посуды и нестиранного белья? Да. Чувствовала ли я себя так, будто тону, когда дело доходило до выполнения даже простых домашних дел? Безусловно.

³ Энчилада – традиционное блюдо мексиканской кухни, представляет собой тонкую тортилью из кукурузной муки, в которую завернута начинка. Чаще всего начинка мясная, но может быть и из яиц или овощей. Свернутые энчилады обжариваются на сковороде или запекаются под соусом в духовой печи.

Я была измотана.

Я была подавлена.

Я была опустошена.

Мне нужна была помощь.

Но я не была лентяйкой.

И вы тоже.

О каких «заботе и уходе» идет речь и почему они так тяжело даются людям?

Задачи по уходу – это рутинные дела вашей жизни: приготовление еды, уборка дома, стирка, забота о детях, мытье посуды и гигиена. На первый взгляд эти задачи могут показаться несложными. **Но когда вы посчитаете и разделите количество времени, энергии и умений, учтете навыки планирования и реализации, которые тратятся на них, они уже не будут казаться такими простыми.** Например, забота о том, чтобы накормить себя и свою семью, требует большего, чем просто положить кусок пищи в рот. Нужно выделить время, чтобы узнать пищевые предпочтения всех, кого кормите, составить список продуктов и сходить в магазин, решить, как вы собираетесь готовить еду, и отвести для этого время, а также следить за тем, чтобы все вовремя позавтракали, пообедали и поужинали. Все это требует энергии и умения планировать, выполнять и осуществлять эти шаги каждый день или несколько раз в день, а также справляться с любыми препятствиями, связанными с вашими отношениями с едой и весом или отсутствием аппетита из-за медицинских или эмоциональных факторов. У вас должно быть достаточно эмоциональной энергии, чтобы

справиться с чувством подавленности, когда вы не знаете, что приготовить, и беспокойством, которое может вызвать беспорядок на кухне. Вам также может понадобиться умение работать в режиме многозадачности, преодолевать физическую боль или параллельно с готовкой присматривать за детьми.

Теперь давайте взглянем на уборку. Эта задача сродни заботе о том, чтобы всех накормить. Точно так же ежедневно вам нужно в определенном порядке практиковать сотни мелких навыков. У вас должны быть развиты навыки исполнительного функционирования, чтобы справляться с последовательным упорядочиванием и расстановкой приоритетов⁴. Необходимо определить, какой тип уборки нужно выполнять ежедневно, а какой через определенные промежутки времени. У вас должно быть четкое представление о том, какие чистящие средства вам необходимы, и, конечно, их нужно вовремя покупать. Не стоит забывать и о физических силах и времени для выполнения этих задач, а также психическом здоровье, чтобы в течение длительного времени заниматься выполнением малоприятных и порой монотонных заданий. У вас должно быть достаточно эмоциональной энергии и способности справиться с любым сенсорным дискомфортом, который возникает при работе с грязными или запачканными предметами. «Просто убирайте по мере необ-

⁴ Навыки исполнительного функционирования включают умение фокусироваться и следовать инструкциям, организационные способности и многое другое.

ходимости» — звучит, конечно, красиво и вдохновляюще, но большинство людей не учитывают те сотни навыков, которые необходимы для выполнения этой задачи, и тысячи барьеров, мешающие ее выполнению.

Вопросы заботы о здоровье и гигиене гораздо сложнее, чем «есть здоровую пищу и принимать душ». Вы должны обладать социальными навыками, чтобы общаться с врачом и записываться на приемы. Вам необходимы время и энергия, чтобы выполнять предписания докторов, и опять же, исполнительность, чтобы ежедневно принимать лекарства. Даже те задачи, которые большинству людей кажутся второстепенными (например, почистить зубы, помыть голову, сменить одежду) могут стать практически невыполнимыми при наличии функциональных барьеров.

Как психотерапевт я видела сотни пациентов, которые боролись с этими проблемами, и сейчас я как никогда убеждена в одной простой истине: все они не ленивы. **Более того, я не думаю, что лень вообще существует.**

А знаете, что существует? Исполнительная дисфункция, прокрастинация⁵, ощущение подавленности, перфекционизм, различные травмы, отсутствие мотивации, хронические боли, энергетическая усталость, депрессия, отсутствие определенных навыков, недостаток поддержки и раз-

⁵ Прокрастинация — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

личие во взглядах на приоритеты.

СДВГ, аутизм, депрессия, черепно-мозговые травмы, биполярные и тревожные расстройства – это лишь некоторые из заболеваний, которые влияют на исполнительные функции, затрудняя планирование, умение правильно распределять время, функционирование кратковременной памяти и организационные навыки, а задачи, состоящие из нескольких этапов, пугают или навевают скуку.

Русский физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности Иван Павлов установил, что нейроны, которые активизируются одновременно, формируют прочную связь. Другими словами, ваш мозг может начать ассоциировать чувства с определенным опытом. Так, если в жизни человека были стрессовые ситуации, где несделанная уборка или оставленный беспорядок становились причиной ссоры или наказания, то велика вероятность, что в последующем любое наведение порядка будет вызывать у него посттравматический стресс. Человек будет всячески избегать этого процесса, ведь он будоражит его нервную систему.

Таким образом, образуются препятствия в выполнении задачи, и человек может начать испытывать сильное чувство стыда. «Как я могу не справиться с таким простым делом?» – задается он вопросом. Критический внутренний диалог быстро образует порочный круг, еще больше парализуя человека. И он, скорее всего, не обратится за помощью в решении этих задач из-за боязни быть осужденным и отвер-

женным. Таким образом, по мере того как ощущение стыда и изолированность усиливаются, психическое здоровье человека начинает резко ухудшаться. Появляется ненависть к себе и пропадает мотивация. К сожалению, такие ситуации часто усугубляются критическими и жестокими комментариями друзей и родственников. Клеймо «лентяй» укрепляет веру в то, что битва за выполнение этих простых задач, по сути, проиграна.

Если сейчас вы плачете (или ощущаете мурашки, пробегающие по телу) – эта книга для вас. Но вы должны знать: вы не ленивы, не неряшливы и не отвратительны. Вы не безнадежны. Вам просто нужна помощь и поддержка.

Постепенно, осторожно, бережно

Чем же эта книга отличается от других книг по саморазвитию? Во-первых, у меня нет программы, зато есть философия: ваше пространство существует для того, чтобы служить вам, а не наоборот.

Принятие этого правила поможет вам:

а) превратить домашние дела из морального обязательства в функциональные поручения;

б) понять, какие изменения вы действительно *хотите* сделать;

в) внедрить их в свою жизнь с минимальными усилиями, опираясь не на ненависть или осуждение, а на сострадание к себе.

Я пришла к этой философии благодаря своему многолетнему опыту работы в психотерапии, а также собственному восприятию и осознанию того, что то, как я представляю себя и свой дом, определяет мою ценность как личности.

В подростковом возрасте я была настолько одержима идеей быть достойной спасения, что пыталась воплотить архетип трагически сломленного наркомана – солиста знаменитой группы Nirvana⁶. Когда в 16 лет меня отправили в ре-

⁶ Речь идет об одном из основателей группы – Курте Кобейне. 5 апреля 1994 года после нескольких тщетных попыток излечиться от наркотической зависимости он покончил жизнь самоубийством.

абилитационный центр на полтора года, я смогла победить свою зависимость, но мне очень хотелось, чтобы вместо настоящей меня окружающие видели во мне образец «хорошего пациента». Даже мои попытки обратиться к религии были вызваны тем же желанием. После того как я стала миссионером и начала посещать семинарию, я призналась себе в том, что почти вся моя мотивация направлена на то, чтобы в глазах окружающих выглядеть хорошим человеком.

Ближе к 30 годам я поняла, что, сама того не осознавая, я раз за разом воспроизводила одну и ту же модель поведения: искала роль, в которой буду достойна заботы, любви и духовной близости.

Когда я рассматривала свою жизнь как способ искупления прежних грехов, я все глубже погружалась в круговорот стыда, перфекционизма и неудач.

Тот год во время пандемии, который я провела с детьми в изоляции, хотя и дался мне тяжело, но подарил возможность пересмотреть свои отношения с окружающим миром. Наше чувство разочарования из-за того, что мы не соответствуем современным тенденциям ухода за собой или системе самоорганизации, обусловлено фундаментальным непониманием того, на каком пути мы находимся. Ведь существует большая разница между тем, чтобы быть на пути к ощущению своей значимости и путешествием к заботе. Если вы хотите адаптировать под себя системы, о которых прочитаете, потому что вам кажется, что это поможет наконец-то справиться с

домашней рутиной и вы наконец-то станете человеком, достойным заботы, любви и духовной близости, – вы все равно будете чувствовать себя неполноценной. Потому что с таким подходом у вас ничего не получится. С огромной вероятностью произойдет вот что: вы на практике примените все системы, притворитесь человеком, у которого в жизни все под контролем, но сделаете это только для того, чтобы все эти новые привычки развалились в считанные дни или недели. Что нам на самом деле нужно, так это сдвиг парадигмы восприятия себя и своего пространства.

Давайте еще раз повторим: ваше пространство существует для того, чтобы служить вам, а не наоборот.

В этой книге я помогу вам найти *свой* путь к поддержанию функциональности дома – что бы ни значило для вас слово «функциональность». Вместе мы зложим фундамент сострадания к себе, научимся не говорить о себе в негативном ключе и не испытывать чувство стыда. Тогда и только тогда мы сможем начать искать способы преодоления наших функциональных барьеров. В моем арсенале есть множество советов о том, как убраться в комнату, когда вы подавлены; как взломать код мотивации в те моменты, когда ничего не хочется делать; как организовать работу, не чувствуя себя выжатым. Я поделюсь с вами секретами, как помыть посуду и постирать белье, когда это кажется самым непосильным делом на свете. Мы рассмотрим с вами несколько креативных подходов для работы с телом, которое (что уж греха таить!)

не всегда идет на сотрудничество. И мы сделаем это без каких бы то ни было контрольных списков, подавляющей рутины и унылого выражения лица.

Это будет не путешествие к ощущению собственной значимости, а путь к заботе. Приятный вояж, в течение которого мы узнаем, как сами можем позаботиться о себе, когда кажется, что все пропало, ничего не получится и мы тонем. И вот сейчас – в начале нашего пути – я хочу попросить вас не забывать такие слова, как: «постепенно», «осторожно», «бережно». Помните: вы уже достойны любви и проявления заботы.

1. Домашние обязанности не категория морали

Мораль применима к оценке хороших или плохих качеств вашего характера и правильности или ошибочности принятых решений. Большинство наших поступков и в самом деле основываются и оцениваются с точки зрения морали, но уборка дома и мойка автомобиля к ним не относятся. Вы вполне можете быть полноценным, успешным, счастливым, добрым, щедрым человеком, но при этом не уметь мыть посуду или поддерживать порядок в доме. То, как вы относитесь к задачам по уходу (в чистой вы одежде или с пятнами, заправлена ваша постель или нет, организованы вы или рассеяны), не имеет абсолютно никакого отношения к тому, хороший вы человек или плохой.

Когда вы пытаетесь рассматривать домашние обязанности через призму морали, мотивацией для их выполнения часто является стыд. Когда все в порядке, вы не чувствуете себя неудачницей; когда же вокруг грязно или просто не прибрано — чувствуете.

Если вы выполняете рутинные задачи, руководствуясь чувством стыда, то, скорее всего, и отдыхаете вы тоже с этим чувством, потому что список дел никогда не заканчивается, и вы рассматриваете отдых как награду только для хороших

мальчиков и девочек. Поэтому если вы когда-нибудь позволите себе сесть и отдохнуть, то сразу начнете думать: «Я не заслуживаю этого. Еще столько всего не сделано».

Такой образ жизни отнимает много сил и энергии. Он оказывает пагубное влияние на все сферы вашей жизни: психическое и физическое здоровье, отношения, работу или учебу. Но у меня для вас есть очень хорошие новости.

Домашние дела и задачи морально нейтральны. То есть то, что вы хорошо или плохо справляетесь с уборкой, стиркой, приготовлением еды, не имеет никакого отношения к тому, какой вы человек, родитель, мужчина, женщина, супруг или супруга, друг. Абсолютно ничего общего. Вы не неудачница, потому что не можете справиться со стиркой. И не лузер, потому что не можете прибить гвоздь или навести порядок в гараже.

2. Проявление доброты к себе будущей

В нашей семье есть несколько правил. Например, уборка кухни – это моя задача. Правда, я выполняю ее лишь раз в несколько дней. Другое правило: по выходным мы с мужем по очереди встаем пораньше и занимаемся с детьми, чтобы второй партнер мог выспаться. Однако вечером накануне очереди Майкла вставать утром я нахожу время, чтобы навести порядок на кухне: убрать со стола, помыть посуду и вынести мусор. Все это я делаю для того, чтобы ему было легче приготовить завтрак для девочек, не тратя времени на поиски чистых тарелок и свободного участка на кухонном столе. Майкл никогда специально не просил меня это делать; я просто хотела облегчить ему жизнь. Но однажды мне пришла в голову мысль: «Я заслуживаю такой же доброты и заботы. Несомненно, я тоже заслуживаю функционального пространства для тех утренних часов, когда забочусь о наших детях». И теперь я рассматриваю вечерние приготовления как проявление доброты и заботы по отношению к той себе, которая утром встанет вместе с детьми. Такой подход полностью изменил мое отношение к задачам по уходу.

В следующий раз, когда вы будете уговаривать себя выполнить рутинные задачи, замените внутренний

голос, который говорит: «Оох, я должна сейчас же пойти убратъся в доме, потому что вокруг просто катастрофа» на «Если прямо сейчас я встану и сделаю _____ – то Я-будущая буду себе за это благодарна. Ведь эта выполненная задача позволит мне наслаждаться уютной и комфортной обстановкой позже».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.