



ЯК давати лад будинку

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

how to keep house *while* drowning

*a gentle approach to
cleaning and organizing*

KC Davis

Simon Element

New York London Toronto Sydney New Delhi

ЯК давати лад будинку

*Легідний підхід
до прибирання й упорядкування,
щоб не потонути в хаосі*

Кей Сі Девіс



«Моноліт Bizz»

Харків — 2026

УДК 64.041
Д 26

Девіс Кей Сі

Д 26 Як давати лад будинку. Лагідний підхід до прибирання й упорядкування, щоб не потонути в хаосі / Кей Сі Девіс ; пер. з англ. Тетяни Захарової. — Харків : Моноліт Бізз, 2026. — 160 с.

ISBN 978-617-8278-07-6

Кей Сі Девіс тривалий час жила з недіагнованим СДУГ. Вона мала труднощі з організацією порядку в домі. Сказати, що це її засмучувало, — не сказати нічого. Ситуація погіршилася з народженням другої донечки і настанням пандемії. Жінка ходила сімома колами сорому, пригніченості, тривоги, втоми, депресії, стресу й безладу в домі. Аж доки одне усвідомлення не повернуло її до життя. Їй сяйнула думка: «Не ти існуєш для дому, а твій дім — для тебе». До того ж Кей Сі звернулася по допомогу до спеціалістів та знайшла безліч секретів, які допомогли їй організувати свій побут з урахуванням дефіциту часу та енергії. Своїми відкриттями авторка із задоволенням ділиться у цій книжці.

Присвячую цю книжку своїй родині

УДК 64.041

Copyright © 2022 by Katherine Davis

© Захарова Т. І., пер. з англ., 2025

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2026 (PAN)

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-07-6

Зміст

	як читати цю книжку.....	8
	вступ	9
розділ 1	завдання з піклування — морально нейтральні	18
розділ 2	доброта до майбутньої тебе	20
розділ 3	щодо всіх відмов у самодопомозі	22
розділ 4	м'який розвиток навичок: метод прибирання «п'ять речей».....	27
розділ 5	лагідна розмова із собою: безлад не має внутрішнього значення.....	31
розділ 6	завдання з піклування — функціональні	35
розділ 7	лагідна розмова із собою: знайди співчутливого спостерігача.....	41
розділ 8	упорядковано не означає охайно	44
розділ 9	сюзи з депресією	48
розділ 10	м'який розвиток навичок: умикаємо мотивацію	49
розділ 11	завдання з піклування — циклічні	57
розділ 12	м'який розвиток навичок: установлюємо функціональні пріоритети.....	60
розділ 13	жінки і завдання з піклування	63
розділ 14	м'який розвиток навичок: прання	64
розділ 15	якщо ти в депресії, то не вдасться врятувати тропічні ліси	72
розділ 16	кидаємо пластикові кульки	74
розділ 17	м'який розвиток навичок: миття посуду	80
розділ 18	коли не маєш дітей	84

розділ 19	коли важко прийняти душ.....	85
розділ 20	піклування про своє тіло, коли його ненавидиш ...	92
розділ 21	лагідні розмови з собою: «мені можна бути людиною»	93
розділ 22	досить добре — це вже ідеально.....	95
розділ 23	м'який розвиток навичок: зміна постільної білизни .	97
розділ 24	відпочинок — це право, а не винагорода	98
розділ 25	розподіл праці: відпочинок має бути справедливим. ...	103
розділ 26	м'який розвиток навичок: ванна кімната	111
розділ 27	м'який розвиток навичок: система підтримки чистоти в автомобілі	112
розділ 28	коли твоє тіло не співпрацює	113
розділ 29	сприяння — морально нейтральне	115
розділ 30	прибирання і травма через батьків	117
розділ 31	критично важливі члени родини.....	120
розділ 32	ритм поза розпорядком дня	122
розділ 33	м'який розвиток навичок: підтримуємо простір.....	127
розділ 34	мій улюблений ритуал: завершення домашніх обов'язків.....	133
розділ 35	дефіцит навичок у зіставленні з дефіцитом підтримки	136
розділ 36	аутсорс завдань із прибирання — це морально нейтрально	138
розділ 37	фізичні вправи — це не прикольно	141
розділ 38	твоя вага — морально нейтральна	144
розділ 39	їжа — морально нейтральна.....	146
розділ 40	повертаючись до звичайного ритму	148
розділ 41	ти заслуговуєш на чудову неділю.....	149
	подяка	151
	додаток 1	153
	додаток 2	155

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ

Цю книжку створено максимально зручною для читачів із нейровідмінністю. Слова надруковано шрифтом sans serif, абзаци вирівняно по лівому краю, щоб полегшити читання тексту. Щоб задовольнити потреби як уваги, так і розуміння, абзаци й розділи короткі, а найважливіші речі виділено жирним шрифтом; для ясності запропоновані дослівні тлумачення будь-яких використаних метафор.

Я написала цю книжку так, щоб вона була вичерпною, не надто довгою чи лячною. Однак якщо ти відчуваєш, що зараз не можеш прочитати її повністю, то прошу дотримуватися моєї мапи — «коротка подорож цією книжкою». Такий скорочений спосіб взаємодії з книжкою забере у тебе від тридцяти хвилин до однієї години залежно від того, як швидко ти читаєш. Почни від першої сторінки.

ВСТУП

У лютому 2020 року я народила другу дитину. Знаючи, що мені доведеться боротися з нападами тривоги так само, як після попередніх пологів, і розуміючи, що на новій роботі чоловік буде змушений працювати сім днів на тиждень, я розробила комплексний план післяпологової підтримки себе. Моя старша крихітка мала ходити до дитсадочка чотири дні на тиждень, хтось із рідних по черзі мав допомагати мені щотижня впродовж перших двох місяців, служба прибирання мала приходити раз на місяць, а група новоспечених мам, яку я допомогла створити, мала приносити їжу й зазирати до мене, якби я потребувала допомоги. Я так пишалася своїм планом — а той скінчився, навіть не розпочавшись. За три тижні після моїх пологів оголосили карантин — і все зруйнувалося за одну ніч.

Світ неймовірно зменшився. Дуже швидко. Дні спливали один за одним у нескінченній безсонній низці труднощів із грудним вигодовуванням, розладів у нашої старшої дитини, а невдовзі й депресії. Заціпеніла і пригнічена самотністю, я дивилася, як мій будинок руйнується просто переді мною.



Щодня я намагалася зрозуміти, як подбати про потреби обох дітей водночас, і щовечора лягала спати, поринувши в думки про переслідування власними невдачами.

Лежачи в ліжку, я наважувалася думати про речі, які була надто налякана висловлювати вголос: «А якщо я припустилася величезної помилки? Можливо, я здатна бути славною мамою тільки для однієї дитини. Можливо, я не створена для того, щоби піклуватися про двох дітей. Я не розумію, як хтось це робить. Я їх підводжу». Якось моя сестра почала надсилати мені смішні відео з TikTok. «Ти маєш завантажити цей застосунок. Вірю, що він тебе потішить і ти трохи посмієшся». Я піддалася й навіть набралася сміливості опублікувати власний пост: відео, де показаний будинок, який перетворився на катастрофу й у якому ми жили. На фоні вірусного аудіо, у якому співали про все те лайно, якого не вдається переробити за один день, я показала нашу брудну вітальню, переповнену раковину і сковорідку з рештками кукурудзяної тортильї, яку залишили напризволяще немитою на три дні. «Нездійсненим мріям тут не місце!» — в'їдливо пожартувала я в описі, додавши гештег #грудневигодовування. Напевно, мамки зібрались би звідусіль із хроніків інтернету, щоб посміятися на знак солідарності з того, як важко мати новонароджену дитину. Натомість я отримала такий коментар:

Ось так. Слово, яке переслідувало мене так настирливо впродовж усього мого життя. Оскільки я була безладною і творчою жінкою з недіагностованим СДУГ, то це слово мало глибоку й різку силу.

Тож я відчула, як голос, який відвідував мене щоночі, мов змія підповзає до мого горла, огортає своє тіло навколо моєї шиї й шипить на вухо: «Бачиш? А я казала: тобі геть нічого не вдається». Мій досвід професійного терапевта знову і знову



показував мені, що буття перевантаженою — це не особиста невдача, проте, як, напевно, більшість із вас знає, прірва між тим, про що ми знаємо у своїй свідомості, й тим, що ми відчуваємо у своєму серці, часто нездоланна.

На той час я не могла протистояти брехні про те, що моя нездатність підтримувати чистоту в домі — це прямий доказ того, що глибоким недоліком мого характеру були лінощі.

Насправді це було десь із протилежного боку правди. Я народила дитину без знеболювальних після того, як усе ретельно дослідила і спланувала; я зціджувала грудне молоко кожні три години, щоб моя маленька дівчинка пережила перебування у відділенні інтенсивної терапії для новонароджених, і продовжувала прокидатися шість разів на ніч, щоб годувати її грудьми, коли ми вже повернулися додому. Я вставала щодня, незважаючи на післяпологову депресію, й цілий день доглядала свою новонароджену дитину і трохи старшу крихітку. Мені навіть удалося приготувати домашню кукурудзяну тортилью. Й усе це я робила, поки шви буквально тримали в купі мою піхву.

Але для тієї людини в інтернеті мій неприбраний дім був доказом того, що я програла. Бо ледача.

Купи посуду сягали хмар, а прання просто не закінчувалося? Так. Чи здавалося мені, що я тону, коли доходило до того, щоб виконати прості речі в домі? Безумовно.

Я втомилася.

Я була в депресії.

Я була усім тим перевантажена.

Я потребувала допомоги.

Проте я не була ледача.

І ти теж не ледача.

що таке завдання з піклування і чому вони такі важкі для людей?

Завдання з піклування — це «домашні обов'язки» життя: приготування їжі, прибирання, прання, годування, миття посуду й підтримування гігієни. Вони можуть здаватися нескладними. **Та коли ти насправді розподіляєш кількість часу, енергії, навичок, планування й утримування, які витрачаєш на ті завдання з піклування, то вони вже не здаються простими.** Наприклад, завдання нагодувати сім'ю передбачає більше, ніж просто покласти їжу до рота. Ти також мусиш знайти час, щоб з'ясувати харчові потреби й уподобання кожного, кого годуєш, спланувати поїздку і, власне, поїхати по магазинах, вирішити, як збираєшся приготувати їжу, і приділити цьому час, а також упевнитися, що час прийому їжі припадає на відповідні проміжки часу. Тобі потрібні енергія й навички, щоби планувати, виконувати й дотримуватися цих кроків щодня, багато разів на день, а також могли впоратися з будь-якими бар'єрами, пов'язаними з твоїми взаєминами з їжею й вагою чи з відсутністю апетиту через медичні чи емоційні фактори. Ти мусиш мати емоційний ресурс, щоб упоратися з відчуттям перевантаження, коли не знаєш, що приготувати, і тривогою, яка може виникнути через безлад на кухні. Тобі також можуть знадобитися навички виконання багатьох завдань водночас під час роботи, давання ради фізичному болеві чи наглядові за дітьми.

Тепер погляньмо на прибирання: постійне завдання, яке становлять сотні маленьких навичок, які потрібно практикувати щодня в потрібний час, іще й таким чином, щоби «продовжувати втілювати справу свого життя». По-перше, ти мусиш мати виконавчі функціональні навички, щоб послідовно впорядковувати й визначати пріоритетність завдань*.

* Виконавчі функціональні навички охоплюють зосередження, планування, організацію, виконання вказівок тощо. — (Прим. авт.)

Ти маєш знати, яке прибирання потрібно робити щодня, а яке можна робити через певні інтервали. Ти мусиш запам'ятати ці інтервали. Ти мусиш знатися на мийних засобах і не забувати їх купувати. Ти мусиш мати фізичну енергію й час, щоб виконувати ці завдання, і психічне здоров'я, щоб виконувати роботу, маючи низький рівень дофаміну впродовж тривалого періоду часу. Ти мусиш мати емоційний ресурс і здатність упоратися з будь-яким сенсорним дискомфортом, який виникає під час роботи з будь-якими брудними чи забрудненими матеріалами. «Ідеш — бачиш — прибираєш!» звучить добре й ефективно, та більшість людей не цінує сотень навичок, потрібних для виконання роботи подібним чином, і не враховує тисяч бар'єрів, які можуть заважати її виконанню.

Здоров'я й гігієна — то набагато складніше, ніж «їсти здорову їжу і приймати душ». Ти маєш володіти соціальними навичками, щоб викликати лікаря чи прийти на прийом. Ти мусиш мати час та енергію, щоб купити ліки за рецептом, і, знову ж таки, мати виконавчі функціональні навички, щоби вживати ліки щодня. Навіть завдання, які для більшості людей здаються фоновими — почистити зуби, помити волосся, змінити одяг, — можуть стати майже неможливими перед викликом функціональних бар'єрів.

На своїй терапевтичній роботі я бачила сотні клієнтів, які борються з такими проблемами, і тепер я, як ніколи, певна щодо однієї простої істини: ті люди не ледачі. **Насправді я гадаю, що лінощів узагалі не існує.**

А знаєш, що існує? Виконавча дисфункція, прокрастинація, відчуття перевантаження, перфекціонізм, травма, демотивація, хронічний біль, енергетичне виснаження, депресія, відсутність навичок, відсутність підтримки й неузгоджені пріоритети.

СДУГ, аутизм, депресія, черепно-мозкові травми, біполярні і тривожні розлади — це лише деякі зі станів, які впливають на виконавчі

функціональні навички, ускладнюючи планування, керування часом, оперативну пам'ять і організацію, при цьому призводячи до страху чи нудьги в разі появи завдань, які складаються з кількох кроків.

Є така стара приказка, що нейрони, які працюють спільно, поєднуються в гурт. Простими словами, твій мозок може почати асоціювати почуття з певним досвідом. Це означає, що якщо людина перебувала в ситуації жорстокого поводження в дитинстві чи в сім'ї, де прибирання чи безлад використовували як покарання, або вона була об'єктом жорстокого поводження, то ця особа матиме посттравматичний стрес, пов'язаний із веденням домашнього господарства, й може уникати цього, оскільки це — тригер для її нервової системи.

Коли перешкоди у функціонуванні ускладнюють виконання завдань із піклування, то людина здатна відчувати величезний сором. «Як я можу програвати в чомусь простому?» — думає вона про себе. Критичний внутрішній діалог швидко формує порочне коло, що ще дужче паралізує. Вона навряд чи звернеться по допомогу з цими завданнями через неабиякий страх засудження й відмови. Що вищає рівень сорому й ізоляції, то різкіше погіршується психічне здоров'я. З'являється ненависть до себе, а мотивація зникає. На жаль, це часто ускладнюють критичні й жорстокі коментарі друзів і родини. Через навішений ярлик ледаря зміцнюється переконання, що намагатися виконати ці прості завдання — це фактично моральна невдача.

Якщо ти зараз плачеш (або здригаєшся внутрішньо), то ця книжка для тебе. Ти не ледача, не брудна й не огидна. Ти — не ходяча невдача. Ти просто потребуєш співчутливої допомоги без засудження.

повільно, тихо, ніжно

Отже, чим ця книжка відрізняється від інших книжок із самодопомоги? По-перше, я не маю програми; я маю філософію: ти існуєш

не для того, щоби служити своєму просторові; твій простір існує, щоби служити тобі.

Внутрішнє усвідомлення цього переконання допоможе тобі: а) змінити погляд на завдання з піклування від морального обов'язку до функціонального завдання, б) побачити, які зміни ти насправді хочеш утілити, й в) вплести їх до свого життя з мінімальними зусиллями, покладаючись не на самоненависть, а на співчуття до себе.

Я прийшла до цієї філософії завдяки навчанню й роботі терапєю, а також через власний десятирічний досвід розмірковування, оскільки те, як я показую себе і свій дім, визначає мою гідність як особистості. Навіть коли це мотивувало мене на «позитивні» або «продуктивні» зміни, вони не позбавляли мене неприязні до себе — і гасло «удосконалюймо життя» не затримувалося надовго.

Коли я була підлітком, то була настільки запекло одержима тим, щоб мене вважали особою, яка заслуговує на порятунок, що намагалася втілити архетип трагічно зламанної наркоманки у стилі Nirvana. Коли у віці шістнадцяти років мене послали на реабілітацію на півтора року, то я змогла виповзти-вирватися із залежності, проте виявила, що замість того, щоб сформувати реальну самооцінку, тепер просто хотіла, щоби про мене думали — «славна пацієнтка». Моя потреба заповнити цю діру викрала навіть мій надзвичайно реальний досвід віри крізь призму релігії. Ставши місіонеркою і навчаючись у семінарії, з тихим соромом я мусила визнати, що вдаючись до того чи іншого вчинку, я переважно керуюся бажанням справити на оточення враження досить доброї людини.

Десь у віці 27–29 років я зрозуміла, що, не усвідомлюючи цього, багаторазово повторювала ту саму однакову схему: шукала роль, яку могла б виконувати, і яка нарешті зробила б мене гідною доброти, любові і приналежності.

Коли я розглядала спробу зібрати до купи своє життя як спосіб спокутувати гріх незібраності, то ще дужче застрягала

у підживлюваному соромом колообігу продуктивності, перфекціонізму й невдач.

Рік, який я провела ув'язненою в будинку зі своїми дітьми на початку пандемії, хоч і був багато в чому болючим, однак дав мені можливість переглянути свої взаємини зі своїм простором. Ми відчуваємося невдахами через те, що не відповідаємо новітнім уявленням щодо самообслуговування чи організаційним системам, але насправді це почуття сягає своїм корінням фундаментального нерозуміння того, яким шляхом ми йдемо. Існує велика різниця між дорогою гідності й дорогою піклування. Якщо ти прагнеш узяти на озброєння ці ідеї, про які читаєш наразі, тільки тому, що тобі здається, що ти нарешті упораєшся з усіма домашніми справами, впорядкуєш книжки на книжковій шафі за кольорами веселки й ідеально розкладеш шкарпетки, аби нарешті почуватися людиною, гідною доброти, любові і приналежності, то завжди почуватимешся неповноцінною. Тому що ти ніколи не отримаєш бажаного таким чином. Найімовірніше, ти таки втілиш ці ідеї у своє життя наче справжня доросла людина, життя якої нібито здаватиметься налагодженим, однак потім якоїсь миті усі ці нові звички розпадуться за лічені дні чи тижні. Отже, нам потрібно змінити повністю кут зору на себе і свій простір.

Повторю це знову: ти існуєш не для того, щоби служити своєму просторові; твій простір існує, щоби служити тобі.

У цій книжці я допоможу тобі знайти свій спосіб зберегти функціональний дім, хоч би що для тебе означало слово «функціональний». Разом ми закладемо фундамент співчуття до себе й навчимося зупиняти негативні розмови з собою й гамувати відчуття сорому. Тоді й тільки тоді ми зможемо почати шукати методи маневрування навколо наших функціональних бар'єрів. Я маю чимало порад про те, як прибрати кімнату, коли ти втомлена, як налаштувати мотивацію, коли хочеться нічого не робити, як організувати щось, не відчуваючи перевтоми. Я маю ідеї, як помити посуд і випрати речі у важкі дні,

й багато креативних лайфхаків для збадьорення тіла, яке відмовляється слухатися. І ми зробимо це без нескінченних контрольних списків і непосильних процедур.

Вирушивши у цю подорож, ненастанно пам'ятай такі слова: «повільно», «тихо», «лагідно». Ти вже гідна любові і приналежності. Ця подорож не для того, щоб заслужити, ця подорож для того, щоб навчитися турбуватися. Подорожуючи, ми навчимося піклуватися про себе, коли відчуваємо, що тонемо.

Адже ти маєш знати, моя люба, що ти гідна турботи незалежно від того, чи твій дім бездоганий, чи безладний.

розділ 1

завдання з піклування — морально нейтральні

Моральність стосується доброго чи поганого у твоєму характері і правильності чи неправильності рішень. Чимало рішень моральні, проте регулярно наведення ладу в автомобілі — це не одне з них. Ти можеш бути повноцінно функціональною, повністю успішною, щасливою, доброю, щедрою дорослою людиною, та ніколи не вміти вчасно мити посуд або мати впорядкований дім. Те, як ти ставишся до завдань із піклування — чи ти найчистіша, чи брудна, чи безладна, чи охайна, чи організована, чи неорганізована, — абсолютно не впливає на те, чи достатньо ти добра людина.

Коли ти вважаєш, що, турбуючись про когось, ти виконуєш моральне завдання, то мотивацією для піклування часто стає сором. Коли все лежить на своєму місці, то ти не відчуваєшся невдахою; коли навколо брудно чи неохайно, то ти відчуваєш, що програла.

Якщо ти виконуєш завдання з піклування через мотивацію соромом, то, ймовірно, розслабляючись, також переживаєш почуття сорому, адже завдання з піклування ніколи не закінчуються й ти вважаєш відпочинок винагородою для славних хлопчиків і дівчат. Отже, якщо ти зрештою справді дозволяєш собі сісти й відпочити, то думаєш: «Я не заслуговую на відпочинок. Маю ще так багато справ».

Неймовірно болісний спосіб життя. Це впливає на все твоє існування: психічне здоров'я, стосунки, дружбу, роботу чи навчання, фізичне здоров'я. Доброта чи схвалення інших нездатні проникнути до твого серця, коли у твоїй голові панують думки: «Якби ви тільки знали...» Але так бути не мусить. Щиро кажучи, я маю для тебе дуже гарну новину.

Завдання з піклування морально нейтральні. Чи вдаються вони тобі, чи не вдаються, — це не має нічого спільного з тим, щоб бути доброю людиною, батьком, чоловіком, жінкою, дружиною, другом. Буквально нічого. Ти не можеш бути невдахою тільки тому, що не встигаєш із пранням. Адже прання — морально нейтральне.

