Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни

Автор:
Мари Кондо

Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни

Мари Кондо

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Мировой бестселлер из Японии! Книга, которая меняет представление о порядке и «перезагружает» вашу жизнь. Вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Вы задавали себе вопрос «В чём причина?»

«Уборка – это особенное событие, которое происходит раз в жизни» – именно так считает Мари Кондо – самый востребованный в мире консультант по наведению порядка. Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет метод КонМари, с успехом поддерживает порядок в своем доме и жизни – причем с неожиданными результатами. Так, например, люди, освоившие метод КонМари, смогли:

[ul]избавиться не только от ненужных вещей, но и от ненужных связей;

впредь делать только осмысленные покупки;

сбросить лишние килограммы и определиться со стилем в одежде;

окружив себя любимыми вещами, притянуть в свою жизнь и любимого человека.[/ul]

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Мари Кондо

Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Искусство быть счастливым

«Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей»

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Мари Кондо – известный во всем мире японский консультант по наведению порядка и автор абсолютного бестселлера «Магическая уборка» ? представляет свою вторую книгу.

Вас ждут пошаговые инструкции в картинках: как складывать одежду, как организовать вещи в шкафах и комодах, и как почувствовать радости жизни в окружении любимых людей и вещей.

«Хюгге, или Уютное счастье по-датски. Как я целый год баловала себя «улитками», ужинала при свечах и читала на подоконнике»

Как в стране с такой скверной погодой и запредельными налогами живут самые счастливые люди на планете? Переехав в Данию, журналист Хелен Расселл решила выяснить: как правильно заниматься хюгге (что бы это слово ни означало); как есть булочки, не поправляясь (и не расплачиваться за другие удовольствия тоже); как стать по-датски счастливым (даже если вы родились на

другом конце света).

«Французская жена. Искусство превращать рутину в праздник»

Любые мелочи и заботы, которые стали рутиной, можно сделать захватывающими и привлекательными. Дженнифер Л. Скотт, автор международного бестселлера «Уроки мадам Шик», откроет секреты счастливой, стильной и приятной домашней жизни вне зависимости от того, насколько перегружено ваше расписание или ограничен бюджет.

«Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь»

Гретхен Рубин предлагает пошаговый план по обретению счастья. Благодаря небольшим ежедневным изменениям, вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.

Предисловие

А вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой – только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Если да, позвольте мне поделиться с вами секретом успеха. В этой книге я подробно рассказала, как привести ваше пространство в порядок так, чтобы это изменило вашу жизнь навсегда. Скажете, невозможно? Это обычная реакция – и неудивительно, учитывая, что каждый из нас по

меньшей мере один раз, если не множество раз испытывал на себе «эффект обратного действия» после уборки своего дома.

Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда. Начните с избавления от мусора. Затем организуйте свое пространство – тщательно, полностью, за один раз. Если вы возьмете на вооружение эту стратегию, то больше никогда не вернетесь к захламленности.

Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет метод КонМари целиком и полностью, с успехом поддерживает порядок в своем доме – причем с неожиданными результатами. Приведение дома в порядок позитивно воздействует на все остальные аспекты жизни – включая работу и семью. Посвятив более 80 процентов своей жизни этой теме, я знаю, что уборка может преобразить и вашу жизнь.

Вам по-прежнему кажется, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Если ваше представление об уборке состоит в том, что нужно избавляться от одного ненужного предмета в день или понемногу убирать свою комнату, тогда вы правы. Это вряд ли сколько-нибудь серьезно повлияет на вашу жизнь. Однако если вы измените свой подход, то уборка может оказать поистине неизмеримое воздействие. В сущности, это и означает – привести ваш дом в порядок.

Я начала читать журналы для домохозяек с тех пор, как мне исполнилось пять лет, и именно это вдохновило меня, начиная с пятнадцатилетнего возраста, всерьез заняться поиском идеального способа уборки. Что, в свою очередь, привело к созданию Метода КонМари (КонМари – это мой псевдоним, сложенный из первого слога моей фамилии и имени). Теперь я стала консультантом и провожу бо?льшую часть своего времени, приезжая в дома и офисы, давая практические советы людям, которые считают уборку трудным делом, которые убирают, но страдают от эффекта обратного действия или которые хотят заняться уборкой, но не знают, с чего начать.

Наводя порядок в доме, вы наводите порядок и в жизни.

Количество вещей, выброшенных моими клиентами, – от предметов одежды и белья до фотографий, ручек, вырезок из журналов и пробной косметики –

наверняка уже перевалило за миллион единиц. Это не преувеличение. Мне случалось помогать отдельным клиентам, которые за один раз выбрасывали по двести 45-литровых пакетов с мусором.

В результате исследования искусства упорядочивания и моего обширного опыта в помощи неорганизованным людям, желающим стать чистюлями, появилось одно убеждение, которое я могу высказать с абсолютной уверенностью: существенная реорганизация дома вызывает столь же существенные перемены в образе жизни и мировоззрении. Она трансформирует жизнь. Я не шучу. Вот лишь несколько свидетельств из тех, которые я ежедневно получаю от бывших клиентов.

«Окончив ваши курсы, я ушла со своей работы, открыла собственный бизнес и теперь занимаюсь тем, чем мечтала заниматься с тех пор, как была ребенком».

«Ваш курс помог мне понять, что мне по-настоящему нужно, а что нет. Поэтому я подала на развод. Теперь я чувствую себя намного счастливее».

«Недавно со мной связался человек, с которым я давно хотела познакомиться».

«Рада сообщить, что после того, как я вычистила свою квартиру, мне удалось существенно увеличить продажи».

«Между мной и мужем возникло гораздо большее взаимопонимание».

«Я с изумлением обнаружила, что, выбросив некоторые вещи, во многом изменилась сама».

«Мне наконец-то удалось сбросить три килограмма».

Мои клиенты просто светятся от счастья, и результаты показывают, что уборка изменила их способ мышления и подход к жизни. В сущности, она изменила их будущее. Почему? Более подробный ответ на этот вопрос дается на протяжении всей книги; но, если в двух словах, приводя свой дом в порядок, человек приводит в порядок свои дела и свое прошлое. В результате он вполне

отчетливо понимает, что ему нужно в жизни, а что не нужно, чем сто?ит заниматься, а чем не сто?ит.

В настоящее время я предлагаю курс занятий для клиентов у них на дому, а для владельцев компаний – в их офисах. Все это частные уроки, проходящие один на один с клиентом, но от желающих нет отбоя. В настоящее время мой список ожидания растянулся уже на три месяца, и я ежедневно получаю запросы от людей, рекомендованных мне бывшими клиентами или наслышанных о моем курсе от кого-то другого. Я езжу по Японии из конца в конец, а иногда бываю и за границей. Билеты на одну из моих публичных лекций для домохозяек и матерей были полностью распроданы за один вечер. Был составлен не только лист ожидания на случай отказа от занятий, но и список желающих просто попасть на лист ожидания. Однако количество повторных обращений ко мне равно нулю. С точки зрения бизнеса это может показаться фатальным недостатком. Но что, если отсутствие повторных обращений в действительности является секретом эффективности моего подхода?

Как я уже сказала в самом начале, люди, которые пользуются методом КонМари, больше никогда не захламляют свои жилища и офисы. Поскольку они способны поддерживать порядок в своем пространстве, нет необходимости повторно приходить на занятия. Время от времени я связываюсь с людьми, окончившими мои курсы, и узнаю, как у них дела. Почти во всех случаях их дом или офис по-прежнему пребывает в порядке; мало того, они еще и продолжают совершенствовать свое пространство. По присылаемым ими фотографиям видно, что теперь у них еще меньше вещей, чем было, когда они оканчивали мой курс, и что они приобрели новые занавески и мебель. Они окружены только теми вещами, которые по-настоящему любят.

Почему этот курс преображает людей? Потому что мой подход – не просто технический метод. Акт уборки – это ряд простых действий, в ходе которых объекты передвигаются с одного места на другое. Он подразумевает перемещение вещей на те места, где им надлежит быть. Кажется, всё настолько просто, что это должен быть способен сделать даже шестилетний ребенок. Однако большинство людей с задачей не справляются. Вскоре после уборки их пространство вновь превращается в хаотический беспорядок. Причина тому – не отсутствие навыков, но скорее отсутствие осознания и неспособность убираться эффективно. Иными словами, корень проблемы находится в мышлении. Успех на 90 процентов зависит от нашего мысленного настроя. Если исключить из общего числа людей немногочисленных счастливчиков, для которых упорядочивание –

естественный процесс, у всех остальных, если мы не занимаемся этим аспектом прицельно, эффект обратного действия неизбежен, и неважно, насколько много вещей выброшено или насколько разумно упорядочены остальные.

Так каким же образом обрести этот правильный мысленный настрой? Для этого существует лишь один способ, и, как ни парадоксально, этот способ – обзавестись правильным методом. Запомните: Метод КонМари, который я описываю в этой книге, – это не просто набор правил сортировки, упорядочивания и хранения. Это руководство по обретению правильного мысленного настроя для создания порядка и становлению вас как аккуратного человека.

Конечно, я не могу утверждать, что все мои ученики в совершенстве овладели искусством уборки. К сожалению, некоторым по той или иной причине пришлось прервать курс, не завершив его. А другие прекращали занятия, потому что рассчитывали, что я стану делать всю работу за них.

Будучи фанатиком и профессионалом упорядочивания, я могу сказать вам прямо сейчас: не имеет значения, насколько старательно я пытаюсь организовать пространство другого человека, насколько совершенную систему хранения я разработаю, – я никогда не смогу привести дом другого человека в порядок в истинном смысле этого слова. Почему? Потому что осознание человека и его точка зрения на собственный образ жизни гораздо важнее, чем любые навыки сортировки, хранения или чего угодно еще. Порядок зависит от личных ценностей, определяющих желанный для человека образ жизни.

Большинство людей предпочли бы жить в чистом и убранном пространстве. Любой, кто исхитрился убраться хотя бы один раз, захочет, чтобы все таким и оставалось – убранным. Но многие не верят, что это возможно. Люди испытывают на практике разнообразные подходы к уборке – и обнаруживают, что вскоре ситуация возвращается к «норме». Однако я совершенно убеждена, что каждый способен поддерживать свое пространство в порядке.

Чтобы сделать это, крайне важно пристально пересмотреть свои привычки и сложившиеся взгляды на уборку. Может показаться, что это слишком обширная работа, но не волнуйтесь! К тому времени, как вы закончите читать эту книгу, вы будете готовы и полны желания эту работу сделать. Люди часто говорят мне: «Я человек, не организованный по натуре. Я не могу этого сделать» или «У меня нет времени»; но беспорядочность и неаккуратность – не наследственные качества,

и они не связаны с отсутствием времени. Они гораздо сильнее связаны с накоплением ошибочных представлений об уборке, например таких: лучше всего разбираться с одной комнатой за один раз; или лучше всего понемногу убирать каждый день; или хранение должно соответствовать потоковому плану.

В Японии люди верят, что такие действия, как уборка своей комнаты и поддержание туалета в состоянии безупречной чистоты, приносят удачу, но если ваш дом захламлен, то эффект от полировки унитаза все равно будет невелик. То же верно и для практики фэн-шуй. Только после того, как вы приведете свой дом в порядок, ваша мебель и декоративные элементы начнут искриться жизнью.

Когда вы закончите приводить свой дом в порядок, ваша жизнь разительно изменится. Как только вы почувствуете, каково это – иметь по-настоящему организованный дом, – вы ощутите, что весь ваш мир стал ярче. Вы никогда больше не вернетесь к захламленности. Вот это я и называю магией уборки. И последствия ее колоссальны. Вы не только перестанете устраивать беспорядок, но и получите новый старт в жизни. Это магия, которой я хочу поделиться с как можно бо?льшим числом людей.

Глава 1

Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?

Вы просто не умеете правильно убираться

Когда я говорю кому-нибудь, что моя работа – учить других людей убираться, обычно ответом мне бывает изумленный взгляд. «Неужели на этом действительно можно делать деньги?» – это первый вопрос моего собеседника.

А за ним почти всегда следует другой: «Неужели людям нужны уроки уборки?»

Действительно, хотя самые разные инструкторы и школы предлагают курсы практически по любым дисциплинам, начиная от кулинарии и садоводства и заканчивая йогой и медитацией, но чтобы найти курс занятий по уборке, придется немало потрудиться. Принято считать, что уборке не учат, что ее навыки возникают естественным путем. Кулинарные умения и рецепты передаются из поколения в поколение как семейная реликвия, от бабушки к матери, от матери к дочери; однако никто никогда не слышал о том, чтобы в какой-то семье, даже в одном и том же домашнем хозяйстве, передавали из рук в руки секреты уборки.

Вернитесь мысленно к своему собственному детству. Я уверена, что большинство из нас бранили за то, что мы не убирали свои комнаты; но многие ли родители сознательно учили нас убирать? У многих ли это было частью воспитания? В одном из исследований по этой теме менее половины процента респондентов утвердительно ответили на вопрос «Проходили ли вы когда-нибудь формальную подготовку по обучению уборке?». Да, наши родители требовали, чтобы мы убирали свои комнаты, но и их самих никогда не учили, как это делается. Когда речь заходит об уборке, все мы – самоучки.

Обучению уборке не уделяют внимания не только в семье, но и в школе. На занятиях по домоводству в Японии и во всем мире детей могут учить готовить гамбургеры в классе кулинарии или пользоваться швейной машинкой, чтобы скроить себе фартук; но, в отличие от кулинарии и кройки и шитья, теме уборки практически совсем не отводится времени.

Пища, одежда и крыша над головой – простейшие и важнейшие человеческие потребности, так что можно было бы подумать, что условия, в которых мы живем, должны считаться столь же важными, как и то, что мы едим и носим на себе. Однако в большинстве обществ уборке – той работе, которая делает дом жилым помещением, не придают особого значения из-за неверного представления, что основные навыки уборки воспринимаются путем опыта и, следовательно, не требуют специальной подготовки.

Действительно ли люди, которые занимаются уборкой на протяжении большего числа лет, чем другие, справляются с ней лучше? Ответ отрицательный. Двадцать пять процентов моих учеников – женщины в возрасте за пятьдесят, и большинство из них были домохозяйками на протяжении около тридцати лет,

что делает их практически ветеранами этой работы. Но можно ли сказать, что они справляются с уборкой лучше, чем двадцатилетние? Верно как раз обратное. Большинство из них столько лет применяли общепринятые подходы, которые не работают, что их дома сейчас переполнены ненужными предметами и они силятся удержать захламленность под контролем с помощью неэффективных методов хранения. Как же можно ожидать, что они будут владеть эффективными навыками уборки, если они никогда не изучали эту тему как следует?

Если у вас тоже нет навыков эффективной уборки, не отчаивайтесь. Сейчас самое время научиться. Изучая и применяя Метод КонМари, представленный в этой книге, вы сможете избежать порочного круга захламленности.

Наводим порядок один раз и навсегда

«Я занимаюсь уборкой тогда, когда вдруг осознаю, насколько не убран мой дом, но стоит мне покончить с уборкой, как вскоре все опять приходит в беспорядок». Это распространенная жалоба, и стандартный рецепт, предлагаемый журнальными колумнистами, таков: «Не пытайтесь убрать весь дом за один раз. Добьетесь лишь обратного эффекта. Заведите привычку делать каждый раз понемногу». Я впервые услышала эту старую песню, когда мне было пять лет. Будучи средним ребенком в семье с тремя детьми, я в детстве не могла пожаловаться на отсутствие свободы. Мама была занята уходом за моей новорожденной младшей сестрой, а брат, который был на два года старше меня, не отрывался от видеоигр. В результате я проводила бо?льшую часть времени дома, предоставленная самой себе.

Когда я росла, моей любимой формой досуга было чтение журналов для домохозяек о стиле жизни. У моей матери была подписка на ESSE – журнал, заполненный статьями об украшении интерьера, об облегчении работы по дому и содержащий обзоры новых товаров. Как только журнал доставляли, я выхватывала его из почтового ящика еще до того, как об этом узнавала мама, вскрывала конверт и с головой погружалась в его содержимое. По дороге домой из школы я любила заходить в книжную лавочку и полистать Orange Page, популярный японский кулинарный журнал. Я еще не могла прочесть все слова, но эти журналы с фотографиями вкусных блюд, восхитительными советами по

удалению пятен и жира и идеями, помогающими сэкономить лишнюю иену, так же зачаровывали меня, как руководства по играм зачаровывали моего брата. Я загибала уголки страниц, которые привлекали мой интерес, и мечтала испытать эти советы на практике.

Я также придумывала самые разнообразные одиночные «игры» для самой себя. Например, прочитав статью о том, как можно экономить деньги, я сразу же включилась в игру под названием «экономь энергию», в ходе которой рыскала по всему дому и выдергивала из розеток приборы, которые в данный момент не работали, хоть и не знала тогда ничего об электрических счетчиках. Прочитав другую статью, я стала наполнять пластиковые бутылки водой и класть их в туалетный бачок в индивидуальном соревновании за экономию воды[1 - При этом сокращается объем спускаемой из бачка воды. В Европе рекомендуют кирпич (прим. ред.).]. Статьи о методах хранения вдохновили меня превратить картонные пакеты от молока в ячейки для ящиков моего письменного стола и соорудить полочку для писем, впихнув пустые коробки от видеокассет между двумя соседними предметами мебели. В школе, пока остальные дети играли в салки или чехарду, я незаметно ускользала, чтобы привести в порядок книжные полки в нашем классе или проверить содержимое чулана для швабр, постоянно сетуя на неправильные методы хранения: «Если бы здесь был S-образный крюк, всем этим было бы гораздо легче пользоваться…»

Но была одна проблема, которая казалась неразрешимой: сколько бы я ни убирала, очень скоро любое пространство вновь превращалось в хаос. Ячейки в ящике моего письменного стола, сделанные из молочных картонок, вскоре переполнялись ручками. Полочка для писем, сделанная из футляров для видеокассет, вскоре оказывалась настолько забита письмами и бумагами, что они высыпа?лись на пол. В готовке или шитье мастерства действительно можно достигнуть практикой, но хотя уборка тоже является подвидом работы по дому, мне не удавалось добиться никаких улучшений, и, как бы часто я ни убирала, порядок ни в одном помещении не сохранялся долго.

«Тут уж ничего не поделаешь, – утешала я сама себя. – Эффект обратного действия – это как стихийное бедствие. Если я буду делать всю работу сразу, это сулит мне лишь разочарование». Я читала эти слова во многих статьях об уборке и пришла к выводу, что они верны. Если бы у меня сейчас была машина времени, я бы отправилась в прошлое и сказала себе: «Это неправда. Если будешь применять правильный подход, никакого эффекта обратного действия не будет».

У большинства людей словосочетание «эффект обратного действия» ассоциируется с диетой, но и в контексте уборки оно не теряет своего смысла. Кажется логичным, что внезапное и решительное сокращение захламленности может иметь тот же результат, что и значительное сокращение потребляемых калорий, – краткосрочное улучшение возможно, но оно не продержится долго. Но не обманывайтесь. В тот момент, когда вы начинаете передвигать мебель и избавляться от лишних вещей, ваше пространство меняется. Все очень просто. Если вы приведете свой дом в порядок одним гигантским усилием, вы полностью его вычистите. Эффект обратного действия имеет место потому, что люди ошибочно полагают, что уборка проведена тщательно, когда в действительности они лишь отчасти рассортировали и убрали на хранение вещи. Если вы приведете свой дом в порядок правильно, то сможете всегда поддерживать чистоту в нем, даже если вы ленивы или неряшливы по натуре.

Убирайте понемногу каждый день – и будете убирать вечно

А как насчет предположения о том, что нужно убирать понемногу каждый день? Хотя оно звучит убедительно, не позволяйте себя обмануть. Причина, по которой вам кажется, что уборка никогда не заканчивается, заключается именно в том, что вы убираете понемногу.

Изменить привычки в области стиля жизни, приобретенные на протяжении многих лет, часто бывает крайне трудно. Если вы до сих пор ни разу не преуспели в сохранении порядка, то вскоре обнаружите, что почти невозможно приучить себя убирать понемногу. Люди не способны изменить свои привычки, не изменив предварительно способ мышления. А это нелегко! В конце концов, ведь очень трудно контролировать собственные мысли. Однако существует один способ радикально трансформировать свой способ мышления применительно к уборке.

Тема уборки впервые привлекла мое внимание, когда я училась в средних классах школы. Мне попала в руки книжка под названием «Искусство избавления от ненужных вещей» (The Art of Discarding) Нагиса Тацуми, в которой объяснялось, как важно выбрасывать ненужные вещи. Я подцепила эту книжку в магазине по пути домой из школы, заинтригованная темой, с которой я сталкивалась и прежде, и до сих пор помню тот трепет, с которым я читала ее в

поезде. Я настолько увлеклась, что едва не проехала свою станцию. Оказавшись дома, я пошла прямо в свою комнату, прихватив с собой кучу мусорных пакетов, и заперлась там на несколько часов. Хотя моя комната была невелика, к тому времени, как я закончила, у меня образовалось восемь пакетов, полных мусора, – одежды, которую я никогда не носила, учебников времен начальной школы, игрушек, с которыми я не играла уже не один год, коллекций ластиков и печаток. О существовании многих из этих вещей я просто позабыла. После этого я почти час просидела на полу, как истукан, уставившись на кучу пакетов и думая: «И для чего мне вообще нужно было хранить всю эту ерунду?»

Однако больше всего меня потрясло то, насколько иначе стала выглядеть моя комната. Спустя всего несколько часов я смогла увидеть участки пола, которые до этого ни разу не видели дневного света. Моя комната полностью преобразилась, и даже сам воздух внутри ее стал настолько свежее и чище, что у меня сразу просветлело в голове. Оказывается, уборка способна оказывать гораздо большее воздействие, чем я могла себе представить. Пораженная размахом перемен, с того дня и впредь я переключила свое внимание с кулинарии и шитья, которые прежде считала важнейшими навыками домохозяйки, на искусство уборки.

Уборка дает видимые результаты. Уборка никогда не лжет. Главный секрет успеха таков: если убирать одним махом, а не постепенно, то можно навсегда изменить свое мышление и жизненные привычки. Мои клиенты не развивают привычку убирать постепенно. Все они навсегда избавились от захламленности с тех самых пор, как начали свой уборочный марафон. Этот подход – ключ к предотвращению эффекта обратного действия.

Если люди снова захламляют свои помещения, даже когда они часто убирают, проблема заключается не в самих помещениях и не в количестве вещей, но в способе мышления. Даже если они поначалу испытывали прилив вдохновения, им трудно сохранять мотивацию, и их старания понемногу сходят на нет. Главная причина этого кроется в том факте, что они не видят результатов или не чувствуют воздействия своих усилий. Именно поэтому успех зависит от возможности немедленно ощутить осязаемые результаты. Если вы будете применять правильный метод и концентрировать свои усилия на тщательном и полном избавлении от хлама в пределах короткого периода времени, то увидите мгновенные результаты, которые придадут вам сил поддерживать свое пространство в порядке – отныне и всегда. Любой, кто прочувствовал этот процесс на себе, кем бы он ни был, поклянется себе никогда больше не

захламлять помещение.

Цель – совершенство

«Не ставьте себе целью совершенство. Начинайте с малого и просто выбрасывайте по одному предмету в день». Какие приятные и утешительные слова для тех, кому не хватает уверенности в своей способности убирать или кто убежден, что у него нет достаточного количества времени, чтобы выполнить эту задачу как следует! Я наткнулась на этот совет в тот период, когда запоем читала все подряд книги об уборке, когда-либо опубликованные в Японии… и заглотила наживку – вместе с крючком, леской и поплавком. Инерция, которой дало толчок мое неожиданное прозрение относительно возможностей уборки, начинала выдыхаться, и мною стало овладевать уныние из-за отсутствия стабильных результатов. Мне показалось, что в этих словах есть смысл. Ведь кажется, так трудно стремиться к совершенству с самого начала! Кроме того, совершенство – предположительно – недостижимо. Выбрасывая по одной вещи в день, я могла бы избавиться от 365 вещей к концу года!

Убежденная в том, что нашла очень практичный метод, я тут же начала следовать инструкциям из этой книги. Утром я распахнула дверцы шкафа, гадая, что бы мне такое выбросить сегодня. Увидев футболку, которую я больше не носила, я сунула ее в мусорное ведро. Прежде чем отправиться в постель следующим вечером, я выдвинула ящик письменного стола и обнаружила там блокнот, который показался мне слишком уж «малышовым». Я бросила его в мусорный мешок. Заметив в том же ящике стопку клейких отрывных листочков, я подумала про себя: «Ой, это мне тоже больше не нужно», – но, уже протянув было руку, чтобы взять их и выбросить, я замешкалась, поскольку у меня появилась новая мысль. «Я могу приберечь их, чтобы выбросить завтра». И я дождалась следующего утра, чтобы выбросить листки. Прошел еще день, и я напрочь забыла о том, что нужно что-то выбросить, поэтому через день выбросила сразу два предмета…

Честно говоря, я не продержалась и двух недель. Я не из тех людей, которым нравится подолгу корпеть над каким-нибудь занятием, продвигаясь вперед мелкими шажками. Для людей вроде меня, которые берутся за решение задач перед самым дедлайном, этот подход просто не работает. Кроме того,

выбрасывание одного предмета в день не компенсирует того, что я, идя по магазинам, покупаю по нескольку предметов каждый раз. В конечном счете скорость, с которой я сокращала количество предметов, не смогла угнаться за темпом приобретения новых вещей, и мне пришлось признать тот обескураживающий факт, что мое пространство по-прежнему захламлено. Прошло совсем немного времени, и я попросту забыла о том, что нужно следовать правилу выбрасывания одного предмета в день.

Так что я скажу вам, опираясь на собственный опыт: вы никогда не приведете свой дом в порядок, если будете убирать его вполсилы. Если, как и я, вы не относитесь к трудолюбивому, настойчивому типу людей, тогда я рекомендую сразу ставить себе целью совершенство.

Многие могут запротестовать против слова «совершенство», утверждая, что это неосуществимая цель. Но не волнуйтесь! В конце концов, уборка – это просто физический акт. Совершаемую в его процессе работу можно грубо разделить на два типа действий: решить, нужно или не нужно выбрасывать конкретный предмет, а потом решить, где его разместить. Если вы способны осуществлять две эти операции, то наверняка можете достичь совершенства. Предметы можно сосчитать. Все, что вам нужно сделать, – это посмотреть на каждый предмет, беря их в руки по одному, и решить, стоит его сохранить или нет, а если да, то какое место для него выделить. Больше ничего для выполнения этой работы не нужно. Провести идеальную и полную уборку одним махом не так уж трудно. На самом деле это под силу любому человеку. А если вы хотите избежать эффекта обратного действия, то это – единственный способ.

Уборка «перезагружает» вашу жизнь

С вами когда-нибудь случалось так, что вы никак не могли сесть за занятия вечером накануне экзамена, а вместо этого начинали лихорадочную уборку? Признаюсь: со мной такое случалось. В сущности, для меня это было обычным делом. Я собирала груды дополнительных материалов, которыми был завален мой письменный стол, и выбрасывала их в мусорную корзину. А потом, не в силах остановиться, собирала все учебники и бумаги, загромождавшие комнату, и начинала расставлять их на книжных полках. Наконец, я выдвигала ящики стола и принималась упорядочивать всякие ручки и карандаши. Не успевала я

оглянуться, а на часах уже была половина третьего ночи. Сморенная сном, я рывком просыпалась в пять часов утра – и только тогда, в состоянии полнейшей паники, открывала учебники и садилась заниматься.

Я думала, что это неудержимое стремление заняться уборкой перед экзаменом – моя особенность; но, повстречав немало людей, которые делают то же самое, я осознала, что это распространенный феномен. Многие люди, переживая стресс, ощущают побуждение прибраться, например перед экзаменом. Но это побуждение возникает не потому, что они хотят убрать свою комнату. Оно возникает потому, что им нужно привести в порядок что-то еще. На самом деле их мозг жаждет погрузиться в занятия, но когда он замечает захламленное пространство, фокус внимания переключается на мысль «мне необходимо убрать свою комнату». Тот факт, что побуждение к уборке редко «остается в живых» после окончания кризисной ситуации, доказывает эту теорию. Как только экзамен заканчивается, энергия, которая вылилась в уборку накануне вечером, рассеивается, и жизнь возвращается к норме. Любые мысли об уборке выветриваются из разума человека. Почему? Потому что проблема решена, то есть «убрана» потребность в занятиях к экзамену.

Визуальный беспорядок отвлекает нас от истинного источника беспорядка в нашей жизни.

Это не означает, что уборка комнаты на самом деле успокоит ваш перевозбужденный разум – хотя и может помочь вам временно почувствовать себя отдохнувшими, поскольку вы не занялись истинной причиной своего беспокойства. Если вы позволите себе достигать временного облегчения, приводя в порядок свое физическое пространство, и тем самым будете обманывать себя, то никогда не распознаете потребность вычистить свое психологическое пространство. В моем случае так и было. Когда я отвлекалась на свою «потребность» убрать комнату, уборка отнимала столько времени, что я всегда слишком поздно садилась заниматься, и результатом всегда были ужасные оценки.

Давайте представим себе захламленную комнату. Беспорядок в ней возникает не сам по себе. Это вы, человек, который там живет, устраиваете беспорядок. Есть такое выражение: беспорядок в комнате – беспорядок в голове. Я смотрю на это следующим образом. Когда комната становится захламленной, причина

этого – далеко не только физическая. Визуальный беспорядок отвлекает нас от истинного источника беспорядка в нашей жизни. Сам акт захламления в действительности является инстинктивным рефлексом, который отвлекает наше внимание от корня проблемы. Если вы не способны расслабиться в чистой и убранной комнате, попробуйте разобраться со своим чувством тревожности. Так вы можете пролить свет на то, что в действительности вас беспокоит. Когда ваша комната чиста и не захламлена, у вас не остается иного выбора, кроме как изучить свое внутреннее состояние. Вы обретаете способность увидеть проблемы, которых избегали, и вынуждены разбираться с ними. С того момента, как вы начинаете убирать, вы вынуждены «перезагружать» свою жизнь. И в результате жизнь начинает меняться. Вот почему задачу по приведению своего дома в порядок следует решать быстро. Это позволяет заняться проблемами, которые действительно важны. Уборка – это просто инструмент, а не конечный пункт назначения. Истинной целью должно быть установление такого стиля жизни, который для вас желаннее всего, – сразу же после приведения в порядок вашего дома.

Эксперты по хранению – скопидомы

Какова первая проблема, которая приходит на ум, когда думаешь об уборке? Для многих первый и самый быстрый ответ – вопрос хранения. Мои клиенты часто хотят, чтобы я научила их, что и где следует хранить. Поверьте, я способна это понять – но, увы, не в этом истинная проблема. Мина-ловушка заложена в самом слове «хранение». Статьи о том, как лучше упорядочить и хранить вещи и продукты, всегда содержат шаблонные фразы, благодаря которым это кажется простым делом; например, «организуйте свое пространство за минимум времени» или «сделайте уборку быстрым и простым делом». Человеку свойственно выбирать легкие пути, и большинство людей падки на методы хранения, которые обещают быстрые и удобные способы избавления от видимой захламленности. Признаюсь, я тоже некогда была зачарована мифом о хранении.

Будучи фанаткой журналов для домохозяек с детских лет, всякий раз, читая статью о том, как надо убирать вещи, я тут же старалась применить предложенные методы на практике. Я изготавливала ящики из коробок и разбивала копилку, чтобы купить всякие хорошенькие штучки, придуманные для хранения вещей. Учась в старшей школе, по дороге домой я заглядывала в

магазинчик «Сделай сам» или просматривала журнальную стойку, чтобы не упустить ни одной новейшей идеи. Однажды я даже позвонила в офис компании – производителя особенно заинтересовавших меня предметов для хранения и донимала их требованиями рассказать мне, как эти вещи были изобретены. Я с сознанием исполняемого долга пользовалась этими предметами, чтобы упорядочить свои вещи. А потом вставала посреди комнаты и любовалась плодами трудов своих, довольная тем, каким удобным становился мой мир. Исходя из этого опыта, я могу с чистой совестью объявить, что методы хранения не решают проблему захламленности. В конечном счете они являются лишь ее поверхностным решением.

Когда я наконец опомнилась, то увидела, что моя комната по-прежнему не выглядит убранной, несмотря на то что она была битком набита полочками для журналов, книжными полками, разделителями ящиков и другими всевозможными приспособлениями для хранения. «Почему моя комната по-прежнему кажется захламленной – даже после того, как я так упорно трудилась, стараясь упорядочивать и убирать свои вещи?» – недоумевала я. В отчаянии я принялась пересматривать содержимое каждого предмета для хранения – и тут-то меня настигло откровение. Мне совершенно не были нужны – в большинстве своем – те вещи, которые в них лежали. Хотя я думала, что убираю, в действительности я просто тратила свое время, распихивая вещи и убирая их с глаз долой, пряча то, что мне вообще не было нужно. Когда вещи не видны с первого взгляда, это создает иллюзию, что проблема захламленности решена. Но рано или поздно все приспособления для хранения переполняются, комната снова наводняется вещами и становится ясно, что необходим некий новый и «простой» метод хранения, что создает негативную спираль. Вот почему уборка должна начинаться с избавления от ненужных вещей. Нам необходимо применять самоконтроль и сопротивляться побуждению складывать свои пожитки на хранение до тех пор, пока мы не закончим выяснять, что? нам на самом деле нужно и хочется сохранить.

Сортируйте по категориям, а не по месту расположения

Я всерьез начала изучать тему уборки, когда училась в средних классах школы, и в основном это изучение состояло в непрерывной практике. Каждый день я убирала какое-нибудь одно помещение – собственную комнату, комнату брата, комнату сестры, ванную комнату. Каждый день я планировала, где буду

убирать, и в одиночку начинала «кампании», которые напоминали своими девизами распродажи по бросовым ценам: «Пятое число каждого месяца – день гостиной!», «Сегодня – день уборки кладовой», «Завтра – борьба со шкафчиками в ванной!».

Я сохранила эту привычку, даже перейдя в старшие классы школы. Придя домой, я сразу направлялась в ту комнату, которую решила убрать в этот день, даже не сменив школьную форму на домашнюю одежду. Если моей целью были пластиковые шкафчики в ванной, я раскрывала настежь дверцы и выгружала все из одного ящика, включая косметические пробники, мыло, зубные щетки и бритвы. Потом я сортировала все это по категориям, упорядочивала с помощью разделителей для ящиков и возвращала выгруженное в шкафчик. Наконец, я в тихом восхищении подолгу смотрела на аккуратно организованное содержимое, прежде чем перейти к следующему ящику. Я часами просиживала на полу, сортируя вещи из шкафчика, пока мама не звала меня ужинать.

Занимаясь уборкой, мы чаще всего просто распихиваем по полкам то, что нам вообще не нужно.

Однажды я сортировала содержимое ящика из комода в прихожей и вдруг застыла в изумлении. «Кажется, это тот же самый ящик, который я обработала вчера», – подумала я. Нет, ящик был другим, но предметы, лежавшие внутри, были теми же самыми – образцы косметики, мыло, зубные щетки и бритвы. Я сортировала их по категориям, вкладывала в коробки и возвращала в большой ящик – точно так же, как делала накануне. И в этот момент до меня дошло: убирать, исходя из места расположения, – это фатальная ошибка. С грустью должна признаться, что мне потребовалось три года, чтобы понять это.

Многие люди с удивлением узнают, что такой якобы жизнеспособный подход в действительности является общей ловушкой. Проблема коренится в том факте, что люди часто хранят предметы одного типа в разных местах. Когда мы убираем каждое место в отдельности, мы упускаем из виду, что повторяем одну и ту же работу во многих местах – и попадаем в порочный цикл бесконечной уборки.

Чтобы избежать этого, я рекомендую проводить уборку по категориям. Например, вместо того, чтобы решить, что сегодня вы будете убирать какую-то

конкретную комнату, задайте цель типа «сегодня одежда, завтра книги». Одна из главных причин того, что многим из нас никак не удается добиться успеха в уборке, заключается в наличии слишком большого количества вещей. Это излишество вызвано тем, что мы попросту не знаем, сколько всего у нас на самом деле есть. Когда мы распространяем места хранения однотипных предметов по всему дому и убираем по одной комнате за один раз, нам никак не удается оценить их общий объем – а следовательно, мы никак не можем закончить уборку. Чтобы избежать этой негативной спирали, проводите уборку по категориям, а не по месту хранения.

Нет нужды искать «свой» метод уборки

Книги об уборке и избавлении от хлама часто утверждают, что причины захламленности зависят от личности конкретного человека и что поэтому нам следует искать тот метод, который лучше всего подходит к типу нашей личности. На первый взгляд этот аргумент кажется убедительным. «Так вот почему я не могу поддерживать свое пространство в чистоте! – думаем мы. – Метод, которым я пользовался, не соответствует моему характеру». Мы можем даже свериться с удобной таблицей, в которой указано, какой метод подходит ленивым людям или занятым людям, разборчивым людям или неразборчивым людям, – и выбрать тот, который подходит нам.

В какой-то момент я увлеклась этой идеей – классифицировать методы уборки по типу характера. Я читала книжки по психологии, спрашивала клиентов, какая у них группа крови, каковы характеры их родителей и т. д., и даже обращала внимание на даты их рождения. Я потратила более пяти лет на анализ своих открытий, ища общий принцип, который диктовал бы наилучший метод для каждого типа личности. А вместо этого обнаружила, что нет совершенно никакого смысла менять свой подход так, чтобы он соответствовал твоей личности. Когда речь заходит об уборке, большинство людей ленивы, а кроме того, слишком заняты. Что же до разборчивости, то каждый имеет особенное отношение к одним определенным вещам, а не ко всем. Изучая предложенные личностные категории, я осознала, что так или иначе подпадаю под все и каждую из них. Так по каким же стандартам должна была я классифицировать причины, побуждающие людей к неряшливости?

У меня есть привычка пытаться классифицировать все подряд, вероятно потому, что я потратила так много времени на размышления о способах упорядочивания. Начиная работать консультантом, я старательно трудилась, стараясь классифицировать клиентов и подогнать содержание моих услуг так, чтобы оно подходило для каждого типа. Однако теперь, оглядываясь назад, я вижу, что мною двигал некий скрытый мотив. Я почему-то воображала, что сложный подход, состоящий из различных методов для различных типов характера, поможет мне выглядеть профессиональнее. Однако по зрелом размышлении я пришла к выводу, что гораздо больший смысл имеет классифицировать людей по их поступкам, а не по неким обобщенным личностным чертам.

Применяя этот подход, людей, которые не способны сохранять порядок, можно классифицировать всего по трем типам: тип «не могу выбросить», тип «не умею класть на место» и тип «и то и другое вместе». Затем, глядя на своих клиентов, я осознала, что девяносто процентов людей подпадают под третью категорию – тип «не могу выбросить и не умею класть на место», в то время как оставшиеся десять процентов относятся к типу «не умею класть на место». Я еще не встретила ни одного человека, который бы относился к чистому типу «не могу выбросить» – вероятно, потому, что у любого, кто не способен выбрасывать вещи, вскоре скапливается столько вещей, что пространство для хранения переполняется. Что же касается десяти процентов, которые могут выбрасывать, но не умеют класть вещи на место, когда мы начинаем убирать всерьез, вскоре становится очевидно, что они могли бы выбрасывать гораздо больше, потому что эти люди собирают по меньшей мере 30 мешков мусора.

Эффективная уборка включает всего два важнейших действия: избавиться от ненужного и определить, где хранить нужное.

Я это к тому, что уборка должна начинаться с избавления от вещей вне зависимости от типа личности их хозяина. Если мои клиенты усваивают этот принцип, мне нет необходимости изменять содержание того, что я преподаю, таким образом, чтобы это подходило конкретному человеку. Я преподаю одно и то же всем. Разумеется, то, как я его подаю и как каждый клиент применяет его на практике, происходит по-разному, потому что каждый индивидуум столь же уникален, как и способ, которым он обставляет свой дом. Эффективная уборка включает лишь два важнейших действия: избавление от ненужного и определение, где хранить нужное. Из этих двух действий выбрасывание должно

стоять на первом месте. Этот принцип не меняется. Все остальное зависит от степени опрятности, которой вы лично хотите достичь.

Превратите уборку в особенное событие

Я начинаю свой курс именно этими словами: «Уборка – это особенное событие, которое происходит раз в жизни». Обычно за этими словами следуют несколько мгновений ошеломленного молчания. И все же я повторю: уборку следует проводить лишь один раз. Или, говоря точнее, работа по уборке должна быть выполнена раз и навсегда в пределах одного пространства.

Если вы думаете, что уборка – это бесконечная скучная обязанность, которую следует исполнять ежедневно, вы серьезно ошибаетесь. Существует два типа уборки – «ежедневная уборка» и «уборка как особое событие». Ежедневная уборка, которая состоит в пользовании вещами и возвращении их обратно на свои места, всегда будет частью нашей жизни, пока нам необходимо будет пользоваться одеждой, книгами, письменными принадлежностями и т. д. Но цель этой книги – вдохновить вас как можно скорее организовать это «особое событие» – приведение вашего дома в порядок.

Успешно выполнив эту единственную в своем роде за всю жизнь задачу, вы достигнете того образа жизни, к которому стремитесь, и сможете наслаждаться чистым и незахламленным пространством по своему выбору. Способны ли вы, положа руку на сердце, поклясться, что счастливы, будучи окружены таким количеством вещей, что даже не помните, что у вас есть? Большинство людей отчаянно нуждаются в приведении своего дома в порядок. К сожалению, большинство из них не способны отнестись к этой задаче как к «особому событию», а вместо этого живут в комнатах, которые похожи скорее на складские помещения. Пока они безуспешно пытаются поддерживать порядок путем ежедневной уборки, могут пройти десятилетия.

Сложно навести настоящий порядок, если у вас слишком много вещей.

Поверьте мне! Пока вы не осуществите единственное в своем роде в вашей жизни событие по приведению дома в порядок, любая попытка ежедневно убирать будет обречена на провал. И наоборот, как только вы приведете свой дом в порядок, уборка сократится до очень простой задачи по убиранию вещей на те места, где им надлежит быть. В сущности, это становится бессознательной привычкой. Я использую термин «особенное событие», потому что крайне важно справиться с этой работой в течение короткого периода времени, пока вы полны энергии и воодушевлены тем, что делаете.

Вы можете бояться того, что когда это событие завершится, ваше пространство вернется к прежнему беспорядку. Вероятно, вы любите заниматься шопингом и воображаете, как ваши пожитки снова начинают накапливаться кучами. Я сознаю, что в это трудно поверить, если никогда не пробовали; но как только вы закончите эту грандиозную чистку, вы больше не будете сталкиваться ни с какими трудностями, убирая вещи на отведенные им места или решая, где хранить новые вещи. Как бы невероятно это ни звучало, вам нужно ощутить состояние идеального порядка лишь один раз – и вы будете способны поддерживать его. Все, что вам нужно, – это не пожалеть времени, усесться и рассмотреть каждый принадлежащий вам предмет, решить, хотите ли вы его выбросить или сохранить, а затем решить, куда убрать на хранение то, что вы сохраните.

Вы когда-нибудь говорили себе что-то в этом роде: «Уборка – это просто не мое» или «не стоит и пытаться: я родилась неряхой»? Многие люди годами пестуют такое негативное представление о себе, но оно исчезает в то же мгновение, когда они ощущают вокруг себя свое собственное, идеально чистое пространство. Эта разительная перемена в восприятии самого себя, убеждение, что ты способен сделать что угодно, если задашься такой целью, трансформирует поведение и образ жизни. Именно поэтому мои ученики никогда ко мне не возвращаются. Стоит вам один раз ощутить могущественное воздействие идеально приведенного в порядок пространства – и вы тоже больше ни за что не вернетесь к захламленности. Да, я имею в виду именно вас!

На слух может казаться, что это трудно, но я даю вам честное слово, здесь нет ничего сложного. Занимаясь уборкой, вы имеете дело с предметами. Предметы легко выбрасывать и передвигать с места на место. Это способен сделать кто угодно. Ваша цель очевидна и отчетлива. В тот момент, когда вы разложили все по местам, вы пересекли финишную черту. В отличие от работы, научных изысканий или спорта, в уборке нет необходимости сравнивать свои достижения

с чужими. Вы и есть тот самый стандарт. Более того, единственная вещь, которую каждый человек считает самой трудной, – продолжение поддержания порядка, оказывается совершенно лишней. Вам нужно решить, куда класть вещи, лишь однажды.

Я никогда не привожу в порядок свою комнату. Почему? Потому что она уже приведена в порядок. Единственная уборка, которую я провожу, случается раз или два в год, и каждый раз она занимает в общей сложности примерно один час. Дней, которые я тратила на уборку, не видя никаких долговечных результатов, было так много, что теперь это кажется мне почти невероятным. Теперь же, напротив, я чувствую себя счастливой и довольной. У меня есть время, чтобы ощущать блаженство в моем свободном пространстве, где даже сам воздух кажется свежим и чистым; у меня есть время, чтобы посидеть, попивая чай на травах, когда я размышляю о своем дне. Когда я оглядываюсь по сторонам, мой взгляд падает на купленную за границей картину, которая мне особенно нравится, и вазу со свежими цветами, стоящую в углу. Хотя пространство, в котором я живу, невелико, оно украшено лишь теми вещами, которые чем-то трогают мое сердце. Мой образ жизни доставляет мне радость.

Разве вам не хотелось бы так же жить?

Это будет просто – как только вы узнаете, как по-настоящему привести ваш дом в порядок.

Глава 2

Вначале – избавьтесь от ненужного

Для начала избавьтесь от ненужного – одним махом

Вы думаете, что идеально все убрали, но проходит всего несколько дней – и вы замечаете, что ваша комната снова начинает захламляться. Время идет, вы приобретаете еще какие-то вещи – и не успеваете оглянуться, как ваше пространство вернулось к своему прежнему состоянию. Эффект обратного действия вызван неэффективными методами, из-за которых уборка останавливается на полпути. Как я уже упомянула, есть лишь один способ избежать этой негативной спирали – убрав эффективно все сразу и как можно быстрее, чтобы создать идеальную, свободную от хлама окружающую среду. Но каким образом это создает правильный мысленный настрой?

Полностью убирая свое пространство, вы трансформируете окружающие вас «декорации». Эта перемена настолько фундаментальная, что вам покажется, будто вы живете в совершенно ином мире. Она глубоко воздействует на ваш разум и вызывает стойкое отвращение к прежнему захламленному состоянию, к которому вы больше не желаете возвращаться. Главное – сделать эту внешнюю перемену настолько внезапной, чтобы вы испытали полную душевную перемену. Такого воздействия никак невозможно достичь, если процесс будет постепенным.

Чтобы добиться такой внезапной перемены, вам необходимо применить наиболее эффективный метод уборки. В противном случае не успеете вы оглянуться, как день пройдет, а вы ничуть не продвинетесь вперед. Чем больше времени занимает уборка, чем больше вы устаете, тем больше вероятность, что вы сдадитесь, сделав только половину работы. А когда вещи начнут снова накапливаться, вы окажетесь в той самой нисходящей спирали. Исходя из моего опыта, «быстро» означает примерно полгода. Может показаться, что это длительный период времени, но это всего лишь шесть месяцев из вашей жизни. Как только процесс будет завершен и вы почувствуете, каково это – жить в идеально убранном пространстве, вы навсегда освободитесь от ошибочного представления о том, что уборка – не ваша стезя.

Секрет успеха – убрать все за один раз, настолько быстро и полностью, насколько возможно, а начать следует с избавления от ненужного.

Ради достижения наилучших результатов я прошу вас строго придерживаться следующего правила: убирайте в правильном порядке. Как мы уже убедились,

процесс уборки подразумевает решение всего двух задач: выбрасывание ненужного и принятие решения о том, где хранить вещи. Да, задач только две, но выбрасывание должно стоять на первом месте. Позаботьтесь о том, чтобы полностью завершить первую задачу, прежде чем браться за следующую. Даже не думайте о том, чтобы убирать вещи, пока не закончите процесс избавления от ненужного. Неумение следовать этому порядку – единственная причина того, что людям никак не удается достигнуть постоянного прогресса. Посреди процесса избавления от мусора они начинают думать о том, куда складывать вещи. И как только возникает мысль: «Интересно, поместится ли это в тот ящик?..» – работа по избавлению от ненужного останавливается. Вы сможете подумать о том, куда убирать вещи, когда закончите избавляться от всего, что вам не нужно.

Подведем итог: секрет успеха – убрать все за один раз, настолько быстро и полностью, насколько возможно, и начать с избавления от ненужного.

Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель

К этому времени вы уже понимаете, почему очень важно выбросить ненужные вещи, прежде чем начать думать о том, где хранить нужные. Но начать выбрасывать ненужное, не обдумав все заранее, значило бы подготовить себя к неудаче еще до начала работы. Вместо этого начните определение своей цели. Должна существовать какая-то причина, по которой вы взяли в руки эту книгу. Что изначально мотивировало вас к уборке? Чего вы надеетесь добиться путем уборки?

Прежде чем начать выбрасывать вещи, не пожалейте времени на то, чтобы тщательно все продумать.

Это означает визуализацию идеального образа жизни, о котором вы мечтаете. Если вы пропустите этот этап, то не только задержите весь процесс, но и подвергнете себя гораздо более высокому риску обратного действия. Такие цели, как «я хочу жить без захламленности» или «я хочу научиться убирать вещи», являются слишком обобщенными. Вам нужно мыслить гораздо глубже. Мыслите в конкретных терминах, чтобы вы могли ярко представить себе, каково это будет – жить в незахламленном пространстве.

Одна моя клиентка (возраст – не старше 30 лет) определила свою мечту как «более женственный образ жизни». Она жила в захламленной комнатке «на семь циновок» – в Японии это означает комнату размером в семь татами, то есть площадью 3 ? 4 метра – со встроенным шкафом-комодом и тремя стеллажами разных размеров. Это должно было обеспечить достаточное место для хранения, но, куда бы я ни повернулась, единственное, что бросалось мне в глаза, – это захламленность. Шкаф был настолько переполнен, что его дверцы не закрывались и вещи выглядывали из внутренних ящиков, как начинка из гамбургера. Карниз над эркерным окном был увешан таким количеством одежды, что в занавесках не было необходимости. Пол и кровать были покрыты корзинками и пакетами, заполненными журналами и газетами. Когда моя клиентка ложилась спать, она перемещала вещи со своей кровати на пол, а когда просыпалась, укладывала их обратно на кровать, чтобы освободить путь к двери и получить возможность пойти на работу. Ее образ жизни нельзя было назвать «женственным» даже при самых титанических усилиях воображения.

– Что вы имеете в виду под «женственным образом жизни»? – спросила я.

Она довольно долго думала, прежде чем наконец ответить:

– Ну, предположим, когда я прихожу домой с работы, пол не будет ничем завален… а моя комната будет такой же чистой, как в хорошем отеле, и взгляд ни за что не будет цепляться… У меня было бы розовое покрывало на кровати и белая лампа в античном стиле. Перед тем как ложиться спать, я принимала бы ванну, зажигала ароматические палочки и слушала классическую фортепианную или скрипичную музыку, занимаясь йогой и заваривая чай из трав. Я засыпала бы с ощущением неторопливого простора.

Ее описание было настолько же живым и ярким, как если бы она действительно жила в этой обстановке. Важно достигнуть именно такой степени детализации, зримо представляя себе свой идеальный стиль жизни, и описать его на бумаге. Если для вас это трудно, если вы не в состоянии мысленно нарисовать себе того рода жизнь, какой вы хотели бы жить, попробуйте поискать в интерьерных журналах фотографии, которые привлекут ваше внимание. Также может быть полезно посетить пару выставочных домов. Рассматривание ряда разнообразных помещений поможет примерно почувствовать, что вам нравится. Кстати говоря, клиентка, которую я описала выше, теперь действительно наслаждается ваннами, ароматерапией, классической музыкой и йогой. Она вынырнула из

бездны беспорядка, чтобы найти для себя тот самый женственный стиль жизни, к которому стремилась.

Итак, теперь, когда вы представили себе стиль жизни, о котором мечтаете, настало время перейти к избавлению от ненужных вещей? Нет, пока еще – нет. Я понимаю ваше нетерпение, но для того, чтобы предотвратить эффект обратного действия, вам нужно двигаться вперед должным образом, шаг за шагом, осуществляя это единственное в жизни событие. Ваш следующий шаг – определить, почему вы хотите жить именно так. Просмотрите свои заметки о желанном для вас стиле жизни и снова призадумайтесь. Зачем вам ароматерапия перед сном? Почему вы хотите слушать классическую музыку, занимаясь йогой? Если ваши ответы будут такими: «Потому что я хочу расслабиться перед сном» и «Я хочу заняться йогой, чтобы сбросить вес», – спросите себя, зачем вы хотите расслабиться и почему желаете сбросить вес. Возможно, ваши ответы будут такими: «Я не хочу ощущать усталость, когда на следующий день пойду на работу» и «Я хочу сесть на диету, чтобы стать красивее». Еще раз задайте себе вопрос «почему?» для каждого из этих ответов. Повторяйте этот процесс от трех до пяти раз по каждой теме.

Продолжая исследовать причины, побуждающие вас считать идеальным именно такой образ жизни, вы придете к простому осознанию: весь смысл избавления от ненужных вещей и сохранения нужных заключается в том, чтобы быть счастливым. Возможно, это кажется очевидным, но важно самостоятельно прочувствовать это осознание и дать ему запечатлеться в вашем сердце. Прежде чем начинать уборку, взгляните на образ жизни, к которому вы стремитесь, и спросите себя: «Зачем мне нужно провести уборку?» Когда найдете ответ, тогда и будете готовы переходить к следующему этапу – изучению того, чем вы владеете.

Принцип отбора: вызывает ли это радость?

Какими стандартами вы пользуетесь, решая, что следует выбросить?

Когда речь идет о выбрасывании ненужных вещей, существует несколько распространенных шаблонов поведения. Один состоит в том, чтобы выбрасывать вещи, когда они перестают быть функциональными, например ломаются и не

подлежат восстановлению, или когда приходит в негодность часть сложного предмета или набора. Другой подход – выбрасывать вещи устаревшие, например одежду, которая вышла из моды, или вещи, связанные с давно прошедшим событием. Легко избавляться от вещей, когда существует очевидная причина для того, чтобы это сделать. Гораздо труднее, когда никакой явной побудительной причины нет. Разнообразные эксперты предлагают разные критерии для выбрасывания вещей, с которыми людям трудно расстаться. В набор таких критериев входят правила вроде «выбрасывайте все, чем вы не пользовались на протяжении года» и «если не можете принять решение, уберите эти вещи в коробку и взгляните на них снова спустя полгода». Однако в тот момент, когда вы начинаете фокусироваться на том, как выбирать, что выбросить, в действительности вы значительно отклоняетесь от курса. Продолжать уборку в этом состоянии – дело крайне рискованное.

В какой-то момент своей жизни я практически превратилась в живую «установку для утилизации отходов». Открыв для себя в 15 лет книгу «Искусство избавления от ненужных вещей», я целиком сосредоточилась на избавлении от вещей, и мои исследовательские усилия удвоились. Я всегда искала новые места для практики, будь то комнаты моих брата и сестры или шкафчики в школе. Моя голова была битком набита советами по уборке, и я питала полную – хоть и ошибочную – уверенность, что способна убрать любое помещение.

Моей конкретной целью в то время было избавляться от как можно большего числа вещей. Я применяла каждый критерий, предлагавшийся в разнообразных книгах по сокращению количества вещей, которые попадали ко мне в руки. Я пыталась избавиться от одежды, которую не носила в течение двух лет, выбрасывать одну из старых вещей всякий раз, как покупала что-нибудь новое, и выбрасывать все, в нужности чего я не была уверена. За один месяц я избавилась от 30 мешков мусора. Но, сколько бы я ни выбрасывала, ни одна комната в моем доме не стала от этого казаться более опрятной.

Более того, я обнаружила, что отправляюсь в походы по магазинам просто для того, чтобы сбросить стресс, и самым жалким образом саботирую все свои попытки уменьшить общее количество вещей. Дома я была в непрерывном напряжении, постоянно искала лишние вещи, которые можно было бы выбросить. Найдя что-то, что давно не использовалось, я мстительно набрасывалась на эту вещь и выбрасывала ее в мусорное ведро. Неудивительно, что я становилась все более раздражительной и напряженной и не могла расслабиться даже в собственном доме.

Однажды, придя домой из школы, я открыла дверь в свою комнату, чтобы, как обычно, начать ее убирать. При виде этого неряшливого пространства у меня наконец лопнуло терпение. «Я больше не хочу убирать!» – воскликнула я. Усевшись на пол посередине комнаты, я принялась думать. Я потратила три года, убирая и выбрасывая вещи, однако моя комната по-прежнему казалась захламленной. Пожалуйста, кто-нибудь, скажите мне, почему в моей комнате до сих пор беспорядок, хотя я вкладываю в уборку такую прорву усилий! Хоть я и не произнесла эти слова вслух, в душе я почти кричала. И в этот момент я услышала голос.

«Посмотри внимательнее на то, что здесь есть».

Что ты имеешь в виду? Я смотрю на то, что здесь есть, каждый день – настолько внимательно, что могла бы взглядом просверлить несколько дыр. С этой мыслью в голове я крепко уснула. Будь я немного умнее, я еще до того, как стала такой невротичкой, сообразила бы, что сосредоточенность исключительно на выбрасывании вещей может привести лишь к унынию. Почему? Потому что нам следует выбирать, что мы хотим сохранить, а не то, от чего мы хотим избавиться.

Проснувшись, я сразу же поняла, что означал тот голос в моей голове. Посмотри внимательнее на то, что здесь есть. Я настолько сосредоточилась на том, что надлежало выбросить, на атаках на нежелательные предметы, окружавшие меня, что совершенно позабыла, что нужно ценить вещи, которые я люблю, те вещи, которые я хочу сохранить. Благодаря этому опыту я пришла к выводу, что наилучший способ выбирать, что сохранить, а что выбросить, – брать каждый предмет в руки и спрашивать: «Вызывает ли это радость?» Если вызывает – сохрани его. Если нет – выброси. Это не только самое простое, но и самое точное мерило для суждения.

Наилучший способ решить, что сохранить, а что выбросить, – взять каждый предмет в руки и спросить себя: «Вызывает ли это радость?»

Возможно, вы сомневаетесь в эффективности такого туманного критерия, но весь фокус в том, чтобы подержать в руках каждый предмет. Нужно не просто открыть платяной шкаф и, бросив на него взгляд «по диагонали», решить, что все, имеющееся в нем, приводит вас в восторг. Вы должны брать в руки каждую

тряпочку. Когда прикасаешься к предмету одежды, тело на него реагирует. Его реакции на каждый предмет отличаются друг от друга. Поверьте мне и попробуйте сделать это.

Я выбрала этот алгоритм не без причины. В чем вообще состоит смысл уборки? Если не в том, чтобы наше пространство и содержащиеся в нем вещи дарили нам счастье, тогда, думается мне, в ней вообще нет никакого смысла. Следовательно, наилучший критерий для выбора, что сохранить, а что выбросить, – это дать ответ на вопрос, сделает ли сохранение данного предмета тебя счастливым, подарит ли он тебе радость.

Счастливы ли вы, нося одежду, которая не доставляет вам удовольствия?

Ощущаете ли вы радость, будучи окружены грудами непрочитанных книг, которые не трогают ваше сердце?

Считаете ли вы, что владение аксессуарами, которыми вы никогда не будете пользоваться, принесет вам счастье?

Ответ на эти вопросы должен быть отрицательным.

А теперь представьте себе, что живете в пространстве, в котором содержатся лишь те вещи, которые высекают из вашей души искры радости. Разве это не тот стиль жизни, о котором вы мечтаете?

Сохраните лишь те вещи, которые вызывают отклик в вашем сердце. А потом совершите решительный прыжок – и выбросите все остальное. Сделав это, вы сможете «перезагрузить» свою жизнь и избрать для себя новый стиль бытия.

Одна категория за один раз

Решение о том, что следует сохранить, принятое на основе того, что вызывает радость в вашем сердце, – наиболее важный этап в уборке. Но какие конкретные шаги необходимы, чтобы эффективно избавиться от излишков?

Позвольте я начну с того, что расскажу вам, чего не надо делать. Не начинайте процесс отбора и выбрасывания, исходя из места расположения вещей. Не думайте: «Сначала уберу спальню, а потом перейду в гостиную» или «Пройдусь по ящикам своего письменного стола, начиная сверху и двигаясь вниз». Такой подход – фатальная ошибка. Почему? Потому что, как мы уже выяснили, большинство людей не дают себе труда хранить однотипные предметы в одном месте.

В большинстве домохозяйств предметы, которые подпадают под одну категорию, хранятся в двух или более местах, разбросанных по всему дому. Скажем, к примеру, вы начинаете с платяного шкафа в спальне или комода. После того как вы закончите сортировать и выбрасывать то, что хранится в нем, вы непременно наткнетесь на одежду, которую держали в другом шкафу, или на одежду, наброшенную на кресло в гостиной. После этого вам придется повторить весь процесс отбора и складывания на хранение; при таких условиях вы будете зря терять время и силы и попросту не сможете провести точную оценку того, что хотите сохранить, а что выбросить. Повторение и попусту затраченные усилия могут убить мотивацию, а следовательно, этого нужно избегать.

По этой причине я рекомендую вам всегда мыслить в терминах категории, а не места. Прежде чем решать, что сохранить, одновременно соберите все вещи, которые подпадают под одну категорию. Возьмите каждый из этих предметов и разложите их все в одном месте. Чтобы наглядно продемонстрировать весь процесс, давайте вернемся к примеру с одеждой, приведенному выше. Вы начинаете с решения о том, что хотите упорядочить и убрать свою одежду. Следующий шаг – обыскать каждое помещение в доме. Принесите все предметы одежды, какие найдете, в одно место, и сложите их вместе. Затем берите в руки каждый предмет одежды и задавайтесь вопросом, вызывает ли он у вас радость. Эти – и только эти – вещи следует сохранить. Следуйте той же процедуре для каждой категории вещей. Если у вас слишком много одежды, вы можете создать подкатегории – к примеру, топы, брюки и юбки, носки и т. д. – и рассмотреть вещи по категориям.

Собрать все предметы одной категории в одном месте крайне важно, поскольку это дает вам точное представление о том, сколько всего вещей у вас есть. Большинство людей испытывают шок уже при виде самого объема груды вещей, который нередко по меньшей мере вдвое превышает то количество, которое они себе представляли. Кроме того, собирая вещи в одном месте, вы можете

сравнить предметы, похожие по дизайну, в результате вам становится легче решить, хотите ли вы их сохранить. Есть и еще одна веская причина для того, чтобы вытащить все предметы одной категории из ящиков, шкафов и комодов и разложить их вместе. Вещи, хранящиеся не на виду, – это спящие вещи. Из-за этого гораздо труднее решить, вызывают они у вас радость или нет. Выставив их на свет дня и, так сказать, оживив, вы обнаружите, что вам стало на удивление легко определить, трогают ли они ваше сердце.

Разбираясь всего с одной категорией в пределах одного промежутка времени, вы ускоряете процесс уборки. Так что постарайтесь действительно собрать все до единого предметы в той категории, над которой работаете. Пусть ничто не ускользнет незамеченным.

Начинайте правильно

Вы начинаете свой день, горя пламенным желанием навести порядок, но не успеете вы оглянуться, как солнце уже садится, а вы только-только успели подступиться к своим вещам. С дрожью взглянув на часы, вы чувствуете, что начинаете тонуть в угрызениях совести и отчаянии. А что это такое вы сейчас держите в руках? Чаще всего это оказывается один из любимых комиксов, фотоальбом или еще какой-нибудь предмет, который пробуждает приятные воспоминания.

Мой совет начинать уборку не по комнатам, а по категориям, собирая все предметы в одном месте и одновременно, – не означает, что можно начинать с любой категории по вашему выбору. Степень трудности при выборе, что сохранить, а от чего избавиться, бывает очень разной в зависимости от самой категории. Люди, которые застревают на полпути, обычно делают это потому, что начинают с вещей, относительно которых труднее всего принимать решения. Вещи, которые вызывают воспоминания, например фотографии, – не лучший старт для новичков в уборке. И дело не только в том, что сам по себе объем предметов в этой категории обычно бывает бо?льшим, чем в любой другой; нам гораздо труднее принять решение о том, стоит ли их сохранять.

Вдобавок к физической ценности вещей есть еще три фактора, которые прибавляют дополнительную ценность вашим вещам: функциональность,

информация и эмоциональная привязанность. А когда ко всему этому добавляется элемент редкости или уникальности, трудность выбора многократно возрастает. Людям трудно выбрасывать вещи, которыми они еще могут пользоваться (функциональная ценность), которые содержат полезную информацию (информационная ценность) и с которыми связаны сентиментальные узы (эмоциональная ценность). Когда такие вещи трудно приобрести или заменить (фактор редкости), их становится еще труднее выбросить.

Процесс определения, что следует сохранить, а от чего избавиться, пойдет гораздо более гладко, если вы начнете с предметов, относительно которых легче принять решение. Постепенно прорабатывая более сложные категории, вы будете оттачивать свои навыки принятия решений. С одеждой легче всего, потому что в этой категории фактор редкости крайне незначителен. Фотографии и письма, напротив, не только имеют высокую сентиментальную ценность, но и являются единственными в своем роде, следовательно, их следует оставить «на десерт». В особенности сказанное относится к фотографиям, поскольку они обычно неожиданно и случайно попадаются под руки, когда мы разбираем другие категории вещей, к тому же оказываясь в самых неожиданных местах, например между страницами книг и среди документов. Наилучшая последовательность действий такова: вначале одежда, затем книги, документы, категория «разное» (комоно) и, наконец, «сентиментальные» предметы и памятные подарки.

Прежде, чем начинать уборку, четко представьте себе, к какому образу жизни вы стремитесь.

Этот порядок также зарекомендовал себя как наиболее эффективный с точки зрения уровней трудности при решении последующей задачи – хранения. Наконец, если мы придерживаемся этой последовательности, это обостряет наше интуитивное ощущение того, какие именно предметы вызывают у нас радость. Если вы можете существенно ускорить процесс принятия решений, просто изменив порядок выбрасывания вещей, то неужели не стоит хотя бы попробовать?

Не позволяйте родным подглядывать

Марафон уборки выдает на-гора кучу мусора. На этой стадии единственная катастрофа, которая может создать еще больший хаос, чем землетрясение, – это приход эксперта по переработке вторсырья, который также известен в народе под псевдонимом «мама».

Одна из моих клиенток, которую я буду называть М., жила вместе со своими родителями и сестрой. Они переехали в свой нынешний дом 15 лет назад, когда М. еще училась в начальной школе. Она не только обожала покупать себе новую одежду, но и сохраняла те вещи, которые имели для нее сентиментальную ценность, например школьную форму и футболки, сшитые для разнообразных мероприятий. М. хранила их в ящиках, которые расставляла по полу до тех пор, пока половицы совершенно не скрылись из виду. Для того чтобы рассортировать и убрать все эти вещи, потребовалось пять часов. К концу дня у нее было заполнено 15 мешков выброшенных вещей, в том числе 8 мешков с одеждой, 200 книг, множество мягких игрушек и поделок, которые она делала в школе. Мы аккуратно сложили все эти мешки возле двери на полу (который теперь наконец-то стал виден), и я как раз собиралась объяснить М. один очень важный момент.

– Есть один секрет избавления от всего этого мусора, который вам следует знать… – начала было я, и тут дверь распахнулась и в комнату вошла мать клиентки, у которой в руках был поднос с холодным чаем. «О нет!» – мысленно простонала я.

Женщина пристроила поднос на столик.

– Большое вам спасибо за то, что вы помогаете моей дочери, – проговорила она и развернулась, чтобы уйти. И в этот момент ее взгляд упал на груду вещей у двери. – Ой, неужели ты собираешься это выбросить? – спросила она, указывая на розовый коврик для йоги, лежавший поверх кучи мешков.

– Я не пользовалась им два года.

– Правда? Ну, может быть, тогда я им буду пользоваться. – И она начала рыться в мешках. – Ого, а может быть, и этим тоже…

Когда женщина наконец вышла за дверь, она уносила с собой не только коврик для йоги, но и три юбки, две блузки, два пиджака и некоторое количество канцелярских принадлежностей.

Когда в комнате вновь стало тихо, я сделала глоток холодного чаю и спросила М.:

– А как часто ваша мать занимается йогой?

– Я никогда не видела, чтобы она ею занималась.

Перед тем как в комнату М. вошла ее мать, я собиралась сказать вот что: «Не позволяйте членам вашей семьи видеть, что здесь происходит. Если это возможно, вынесите мешки с мусором самостоятельно. Нет необходимости давать вашим родным знать, что именно вы собираетесь выбрасывать».

Я особенно рекомендую своим клиентам не показывать выбрасываемые вещи родителям и членам семьи. Дело не в том, что здесь есть чего стыдиться. В уборке нет ничего плохого. Однако зрелище того, что выбрасывают их дети, – это сильнейший стресс для родителей. Сам объем мусорной кучи может вызвать у родителей тревогу, заставляя задуматься, смогут ли дети прожить с тем, что у них осталось. К тому же, несмотря на то, что им следовало бы радоваться независимости и зрелости своего ребенка, родителям может быть очень больно видеть одежду, игрушки и сувениры из прошлого в мусорной куче, в особенности если эти вещи они сами дарили своему ребенку. Утаить этот мусор от их глаз – значит проявить тактичность. Кроме того, так вы защищаете своих родных от приобретения большего количества вещей, чем им нужно (и чем может доставить им радость). Вплоть до этого момента ваша семья была довольна тем, что у нее было. Когда родственники видят, что? вы решили выбросить, у них может возникнуть чувство вины из-за такого откровенного расточительства, но те предметы, которые они «спасут» из вашей мусорной кучи, лишь увеличат бремя ненужных вещей в вашем доме. И нам должно быть стыдно заставлять их нести это бремя.

В подавляющем большинстве случаев именно матери «спасают» вещи, выброшенные дочерями, однако они редко носят одежду, которую забирают. Мои клиентки-женщины, которым по пятьдесят-шестьдесят лет, в конце концов неизменно выбрасывают отданные им дочерями вещи, даже ни разу не надев их.

Я думаю, нам следует избегать создания подобных ситуаций, когда привязанность матери к дочери становится бременем. Конечно, в этом нет ничего плохого, если другие члены семьи действительно пользуются вещами, которые вам не нужны. Если вы живете вместе со своей семьей, вы можете спросить родных: «Есть ли какие-нибудь нужные вам вещи, которые вы планировали покупать?» – прежде чем начать уборку, а затем, если вам случится найти именно то, что нужно, подарите им эту вещь.

Сосредоточьтесь на своей комнате

«Даже если я убираю, остальные члены моей семьи снова устраивают беспорядок».

«Мой муж – типичный скопидом. Как мне убедить его выбрасывать ненужные вещи?»

Если ваши родные не сотрудничают с вами в попытках создать «идеальный» дом, это может вызывать сильное раздражение. Я сама неоднократно сталкивалась с этой проблемой в прошлом. Одно время я была настолько поглощена уборкой, что убирать свою собственную комнату мне было мало. Я просто не могла не заняться комнатами моего брата и сестры и всеми остальными помещениями в доме. И моя неряшливая семья меня постоянно расстраивала. Главной причиной уныния служил общий шкаф-комод, стоявший посередине квартиры. Мне казалось, что по меньшей мере половина его содержимого – неиспользуемый и ненужный хлам. Вешалки для одежды были забиты нарядами, которые я никогда не видела на своей матери, и отцовскими костюмами, которые откровенно устарели. Коробки с комиксами, принадлежавшими моему брату, загромождали весь пол.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

При этом сокращается объем спускаемой из бачка воды. В Европе рекомендуют кирпич (прим. ред.).

Купить: https://tellnovel.com/mari-kondo/magicheskaya-uborka-yaponskoe-iskusstvo-navedeniya-poryadka-doma-i-v-zhizni-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити