

Лорен Розенфилд, Мелва Грин

ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Как беспорядок в доме
поможет разобраться
в себе



Эту книгу хорошо дополняют:

Пирамида эффективности

Тамара Майлс

Как привести дела в порядок

Дэвид Аллен

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр и Тони Шварц

Lauren Rosenfeld
Dr. Melva Green

Breathing Room

Open Your Heart by Decluttering Your Home

ATRIA PAPERBACK
New York London Toronto Sydney New Delhi

 **BEYOND WORDS**
Hillsboro, Oregon

Лорен Розенфилд
Мелва Грин

ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Как беспорядок в доме поможет разобраться в себе

Перевод с английского Юлии Пиминовой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

УДК 640.1
ББК 37.279
Р64

*Издано с разрешения Atria Books, a division of SIMON & SCHUSTER Inc.
и литературного агентства Andrew Nurnberg Literary Agency*

На русском языке публикуется впервые

Розенфилд, Лорен

Р64 Дышите свободно. Как беспорядок в доме поможет разобраться в себе / Лорен Розенфилд, Мелва Грин ; пер. с англ. Ю. Пиминовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 240 с.

ISBN 978-5-00057-774-5

Авторы этой книги уверены, что беспорядок может многое рассказать о человеке. Они предлагают уникальную методику, сочетающую научный и духовный подходы, которая поможет навести порядок в доме и навсегда забыть о психологических проблемах.

УДК 640.1
ББК 37.279

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-774-5

© Lauren Rosenfeld and Melva Green, 2014. All rights reserved
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Посвящается Джейми,
любовь которого — настоящее сокровище.
Лорен Розенфилд

Посвящается Джей Би,
напоминающему мне о том, что я рождена летать.
Мелва Грин

Содержание

Предисловие	10
Введение	15
1. Природа хлама	21

Шаг первый

Остановитесь и прислушайтесь

2. Остановитесь	36
3. Прислушайтесь	39

Шаг второй

Сформулируйте цели

4. Сформулируйте цели	48
5. Прихожая: здесь царит гостеприимство	59
6. Гостиная: комната для отдыха и счастья	64
7. Столовая: комната, где получают эмоциональную подпитку	73
8. Кухня: пространство для творчества	77
9. Детская: комната взросления и перемен	83

10. Домашний кабинет: комната для работы и вдохновения	95
11. Спальня: комната для отдыха и любви	105
12. Ванная: комната для принятия себя и обновления	114
13. Кладовая: комната, оживляющая воспоминания	123
14. Дышащая комната: место для погружения в себя и сочувствия	131

Шаг третий

Высвободите энергию

15. Десять принципов избавления от духовного хлама	140
16. Принцип первый. Не воюйте — избавляйтесь от хлама с сочувствием	142
17. Принцип второй. Только восполняющие эмоции	153
18. Принцип третий. Избавляемся от хлама с достоинством и благодарностью	163
19. Принцип четвертый. Примите свою действительность	173
20. Принцип пятый. Говорите «нет» проводникам хлама	180
21. Принцип шестой. Проведите свой беспорядок через тройку врат	194
22. Принцип седьмой. Показатели подлинной ценности: счастье, свобода, легкость	201
23. Принцип восьмой. Формируйте свое наследие	210
24. Принцип девятый. Больше никаких потайных мест	223
25. Принцип десятый. Дом без хлама — это естественно	230
Заключение. Примите хаос жизни	233
Благодарности	235

Предисловие

С самого начала было ясно, что мы — родственные души. Одна из нас — врач, а другая — человек, практикующий духовное развитие. Но мы нашли друг друга для того, чтобы объединить наш опыт и создать эту книгу.

Мы обе — матери и хозяйки, а потому понимаем, как важно избавиться от беспорядка в доме, чтобы освободить пространство для полноценной жизни. Лорен замужем, она мать четырех непосед с богатым воображением, постоянно что-то выдумывающих и переворачивающих дом вверх дном. Лорен живет в месте паломничества на Голубом хребте*, на фоне постоянного шума автомобилей, стука барабанов бонго и брэнчания гитар. Лорен — мастер духовного развития: она помогает своим ученикам извлекать философские уроки из хаоса жизни. Она работает с теми, кто находится под гнетом бесконечных дел и суеты, и учит их видеть, что каждая трудность — возможность для рождения чуда.

Доктор Мелва Грин — мать-одиночка. Ее любимый сын — прирожденный философ и одаренный музыкант. Она живет то близ бескрайних диких пляжей Коста-Рики, то в калифорнийском городе Беркли, где торжествуют культура и интеллект. Она — дипломированный врач-психиатр. В США ее знают по участию в культовом шоу *Noaders***. Благодаря чуткому

* Голубой хребет — цепь горных хребтов и массивов на востоке США вдоль юго-восточной окраины Аппалачей. *Прим. ред.*

** *Noaders* — серия документальных фильмов о профессиональной помощи людям, страдающим от мшелоимства — патологического стремления к накопительству. *Прим. перев.*

отношению к людям, честным советам и готовности смело сочетать научные знания с силой интуиции она завоевала любовь пациентов и телезрителей.

История Лорен

Летом 2009-го вместе с мужем и четырьмя детьми я посетила семинар писателя, поэта, дзен-мастера и миротворца Тхича Нхата Ханха. Он рассказывал о создании дышащей комнаты — специального помещения в доме для обретения душевной гармонии и спокойствия. «В XXI веке, — сказал он, — каждому дому нужна такая комната». И Тхич Нхат Ханх стал рассказывать о том, как обустроить подобное помещение. Было ощущение, что он говорил о создании дышащей комнаты лично мне.

Я вернулась домой в твердой уверенности выделить комнату для достижения гармонии и умиротворения. Трудность заключалась в том, что у меня не было свободного места. Каждая комната, чулан или кладовая уже использовались. Я знала: чтобы освободить место, требовалось избавиться от ненужных вещей.

Задача казалась простой, пока я не приступила к делу. Оказалось, что я физически не могла избавиться от части предметов: вещи ассоциировались со счастливыми моментами в жизни и историей отношений с близкими людьми. Однако предметы не приносили ни капли радости. Даже наоборот, заставляли чувствовать себя отвратительно.

И стало ясно: я хотела обрести свободу и гармонию, но выбирала страх, а не счастье, позволяя бесполезным вещам заполнять мое пространство для жизни. Я предпочитала быть эмоционально привязанной к ним, отказываясь от внутренней свободы. И когда я решила посмотреть на эти вещи с другой стороны, то увидела не просто хлам в доме, а мусор, который мешает духовному и интеллектуальному развитию. Стоило

мне избавиться от ненужных вещей, и появилось больше времени и места для того, что я любила и ценила. Благодаря этому опыту я узнала, что избавление от хлама — процесс духовный, помогающий воссоединиться с тем, что действительно важно.

Когда я поделилась открытием с друзьями и членами семьи, у них возникло много вопросов: как избавиться от вещей, с которыми связано столько стресса и напряжения? Как преодолеть сопротивление и страх, возникающие при попытках выбросить ненужное? Как справиться с нагрузкой и изнеможением?

Я поняла, что потребность в избавлении от хлама сидит где-то глубоко во многих из нас, и людям требуется помощник в этом деле. Необходима книга, которая не только покажет связь между окружающими нас ненужными вещами и неразберихой в жизни, но и поможет с радостью избавиться от них и не позволит вам бросить работу на полпути.

Обдумывая идеи этой книги, я и представить не могла, что врач с многолетней практикой, телезнаменитость и красавица доктор Мелва Грин проходила собственный процесс преобразования, избавляясь от хлама в поисках пространства для жизни. И для этого ей потребовалось оставить успешную традиционную психотерапевтическую практику и раскрыть свой талант холистического* целителя.

История Мелвы

Со стороны моя жизнь выглядела идеальной. Как выпускница престижного университета Джонса Хопкинса и дипломированный психотерапевт, я соответствовала всем требованиям, которые предъявлялись к современным врачам. У меня была частная практика, я проводила психотерапевтические сессии, выписывала медицинские направления и рецепты. После долгих

* Холизм — философия целостности, опирающаяся на слова Аристотеля: «Целое больше, чем сумма его частей». *Прим. перев.*

лет служения моему ремеслу я получила признание, пользовалась уважением коллег и вниманием СМИ. Но в глубине души я чувствовала себя самозванкой, осуществляющей чужую мечту. С самого детства я обладала настойчивым внутренним голосом, помогавшим распознавать суть каждого человека. И все же, каким бы громким ни был этот голос, я не считала его наставления дорогой к успеху. Поэтому я пыталась его заглушить и двигалась по стандартной карьерной лестнице. Мне казалось, что дать волю внутреннему голосу — значит рискнуть всем, что у меня есть.

В то время я жила в прекрасном доме вместе с сыном. Он был очень доволен, а я не могла назвать себя счастливой. И хотя вокруг были любящие и уважающие меня люди, где-то внутри сидело одиночество. Однажды я почувствовала, что нельзя больше лгать себе. Как я могу воспитать сына, если не в состоянии воспитать себя? Какой смысл в карьере, если изнутри я точно выдыхала? Я приняла решение, которое многие посчитали бы безумием: я прекратила практику, хотя дорога к ней стоила мне невероятных сил. Я оставила чудесный дом, где жила на деньги, заработанные на частных консультациях, и переехала на Коста-Рику, чтобы заново найти себя и переосмыслить жизнь. Я отказалась от всего, что знала прежде, чтобы открыть неизведанное.

Я специально выбрала место, где электронные коммуникации, которые я так ценила раньше, были малодоступны. Телефонные линии часто не работали. Чтобы воспользоваться интернетом, приходилось, продираясь через тропические леса, добираться до ближайшего города. Оказавшись вдали от людей, я обрела свою дышащую комнату. Вокруг меня образовалось пространство — открытое и чистое. Все, что от меня требовалось, — быть матерью и медитировать. Я заглянула во все темные закоулки своей души и провела честную инвентаризацию того, что держала в себе на протяжении многих лет. В процессе я погрузилась в себя как никогда глубоко.

Представьте мое изумление, когда в разгар этих жизненных перемен мне позвонили с популярного шоу *Noorders*. На тот

момент они снимали пятый сезон с участием представителей традиционной медицины. Я была уверена, что стоит поделиться моим новым, нетрадиционным способом лечить тревожность, синдром патологического накопительства и другие поведенческие отклонения, и продюсеры не станут приглашать меня на ток-шоу. Но получилось все наоборот. Они были в восторге! Как они выразились, это «свежо, волнующе и увлекательно». Публика оказалась точно такого же мнения.

Одна из зрительниц — Лорен Розенфилд — связалась со мной, потому что работала над книгой «Дышите свободно». Она и представить не могла, как близка была мне идея создания дышащей комнаты и как обретение такого пространства в собственном внутреннем мире преобразило меня. Я сразу поняла, что эта книга станет для читателей подспорьем в работе над собой. И мне захотелось подарить людям то же ощущение свободы и одухотворенности, какое я сама обрела.

Поэтому, когда Лорен спросила, не хочу ли я присоединиться к созданию книги, я ответила: «Да, очень хочу!»

Вот так мы и встретились. Лорен прилетела на Коста-Рику, и мы стали размышлять, как наши голоса смогут слиться в один, чтобы принести перемены в дома и жизни других людей.

* * *

Наши жизненные дороги сошлись, чтобы образовать общий путь. В этой книге мы объединили опыт многолетней психотерапевтической практики и стремление помочь людям найти духовную глубину в повседневной жизни. Мы встретили многих людей, избавляющихся от хлама, — их истории вы прочтете на страницах этой книги. Мы надеемся, что эти примеры, наши размышления о них и предлагаемые упражнения помогут вам найти собственную тропинку сквозь горы ненужных вещей, ведущую к открытому пространству внутри вашего дома и вашей жизни.

Введение

Эта книга поможет вам внимательнее посмотреть на скопившийся хлам и увидеть, что под ним скрыта гармония вашего дома и вашей жизни.

На этих страницах вас ждут советы практикующего психотерапевта и примеры таких же людей, как и вы, — тех, кто страдает от беспорядка и желает избавиться от него, но не знает, с чего начать. Мы подскажем верный путь, прояснив одну важную истину: человек подобен дому. А дом — отражение нашей личности. И только вы способны сделать свой дом и свою жизнь открытыми, светлыми и радостными.

Но сначала нужно отметить, что дорога к свободе терниста. Наше прошлое, особенности нашего восприятия и эмоции замысловато переплетаются между собой. Это непростое путешествие, и любой из нас должен пуститься в него с осознанностью и терпением. Хотя предлагаемые нами упражнения, примеры и инструменты полезны всем, стоит помнить, что у каждого из нас свои эмоциональные связи с прошлым и свой хлам. Возможно, его стоит временно придержать, чтобы излечиться. Наверняка придется позволить себе некоторое время жить воспоминаниями и былыми привязанностями, прежде чем отпустить то, от чего пора избавиться. Не все вещи легко выбросить только потому, что мы не видим в них пользы. Вам придется самостоятельно решить, что оставить, а от чего отказаться. Это ваш неповторимый путь, и только вы знаете, как сделать его безопасным и приятным.

Доктор Грин о жестокой любви и преображении

Сочувствие может принимать разные формы. Некоторые говорят, что в моем подходе проскальзывает принцип «жестокой любви»*. Один из поклонников проекта Hoarders заявил: «Знаете, доктор Грин, вам удастся сохранять идеальный баланс между состраданием, сочувствием, любовью и призывом изменить свою жизнь».

Вообще-то я не считаю себя жестокой.

Моя миссия — помогать людям, проходящим очередной этап духовного изменения. Я не могу позволить природе взять свое, когда чья-то жизнь оказывается под угрозой. В такие моменты мягкость — не самая подходящая форма сострадания. Она не отвечает требованиям ситуации. Я всегда предпочитаю честность, поскольку без нее преобразование невозможно.

Как читать и использовать эту книгу

Духовный метод избавления от хлама можно выразить одним акронимом — SLICE. Он образован от названий трех этапов: stop and listen, intend, clear the energy — остановитесь и прислушайтесь, сформулируйте цели, высвободите энергию.

Лорен применяет данный метод во время частных консультаций. Он настолько прост и эффективен, что, если следовать советам книги, ненужные вещи как будто сами исчезают.

SLICE-метод — холистический подход к избавлению от хлама. Если вы расчистите дом, но не сделаете того же со своей душой,

* Принцип «жестокой любви» обычно применяется по отношению к больным алкоголизмом и наркозависимым. Он основан на том, что родственники таких людей не должны потакать их требованиям и уметь говорить им «нет», даже если в краткосрочной перспективе это кажется жестоким поступком. *Прим. ред.*

то продолжите носить эмоциональный груз и не сможете наслаждаться жизнью в преобразившемся пространстве. Если избавитесь от хлама в душе, не сделав того же со своими отношениями, то вас быстро поглотит очередной конфликт (или стремление любыми способами избежать его) — и в сердце вернуться злорада, чувство вины и обида. Если вы освободите дом, душу, отношения, не уделив внимания своей работе и привычным обязанностям, то окажетесь настолько изможденными и перегоревшими, что у вас не останется энергии, чтобы радоваться жизни. Суть в том, чтобы позаботиться обо всем сразу с помощью нашего метода, состоящего из трех шагов.

Шаг первый: остановитесь и прислушайтесь

Хотя призыв остановиться и прислушаться звучит как очень простое действие, на деле оно самое трудное, поскольку вам придется изменить своим привычкам: перестать избегать беспорядка и попытаться услышать, чему он способен вас научить. Однако стремление убежать прочь в каждом из нас невероятно сильно. Иногда оно даже кажется непреодолимым. Недавно Лорен побывала на ужине, где один из гостей признался: «Не представляю, как вы делаете это». Лорен поинтересовалась почему, и мужчина ответил: «Один только вид домашнего беспорядка пугает меня. Хочется быстрее убежать».

Этот человек не одинок. Захламленность действительно вызывает у нас желание бежать без оглядки. Дело не только в том, что наведение порядка требует времени (что, конечно, верно). Хлам олицетворяет наше прошлое, страхи, беспокойства, болезненные эмоции, и это становится настоящей проблемой в процессе наведения порядка в доме.

Первый шаг SLICE-метода требует успокоиться и окинуть беспорядок внимательным взглядом. Физический хлам — всего лишь выражение эмоционального беспорядка, который мы носим в себе. Если мы попытаемся избавиться от физического

хлама, не признав эмоциональных проблем, которые он олицетворяет, случится одно из двух. Или мы напрочь откажемся от идеи наведения порядка из-за естественного импульса не сталкиваться с тяжелыми переживаниями. Или, даже если мы найдем в себе смелость избавиться от ненужных вещей, без осознанного и доброжелательного принятия своих эмоций мы рискуем получить физический беспорядок обратно, поскольку его истинная причина — переживания — требует выхода и будет выражаться в физическом хламе до тех пор, пока мы ее не признаем.

Также на первом этапе мы познакомим вас с теми эмоциями, для которых характерно оборачиваться физическим беспорядком, и научим ослаблять их хватку.

Шаг второй: сформулируйте цели

На втором этапе мы проанализируем эмоциональную и духовную значимость каждого помещения в доме. Вам придется посмотреть на комнаты не просто как на место для мебели, а как на внешнее проявление эмоциональной и духовной жизни. Для каждого помещения вы выберете как минимум три слова-символа, описывающих атмосферу, которую вы хотите там создать. Кроме того, мы советуем завести дневник избавления от хлама. Неважно, будет это красивая тетрадь с яркой твердой обложкой или простой блокнот на пружине. Главное, чтобы дневник всегда был под рукой и вы, избавляясь от ненужных вещей, могли фиксировать свои мысли.

Наверняка в вашем доме не окажется всех упомянутых нами комнат. Несмотря на это мы советуем прочитать все разделы. Пусть некоторых помещений у вас нет, но чувства и потребности, олицетворением которых становятся определенные комнаты, в любом случае у вас присутствуют. Например, вы снимаете квартиру без просторной прихожей, но в вашем сердце живет гостеприимство. Или у вас есть потребность

в эмоциональной подпитке и возможности делиться своими чувствами, но нет столовой.

Возможно, вы решите читать главы по порядку, но это совсем не обязательно. Вы можете знакомиться с ними так, как вам удобно. Кто-то захочет начать с наименее захламленных комнат, другие предпочтут с ходу взяться за то помещение, где самый большой беспорядок. Доверьтесь интуиции и действуйте так, как вам проще.

Шаг третий: высвободите энергию

На третьем этапе мы рассмотрим десять принципов избавления от хлама в нашей жизни. Сформулировав цели, вы лучше поймете, как начать избавляться от ненужных вещей. Для каждого принципа есть определенные упражнения. По мере их выполнения у вас будет появляться чувство большей свободы, так как вы начнете избавляться и от неразберихи в жизни.

Каждому принципу соответствуют четыре упражнения для избавления от хлама в доме, душе, отношениях и работе вместе с повседневными обязанностями. Хотя не обязательно выполнять упражнения строго в заданном порядке, мы рекомендуем прочитать их и проникнуть в суть всех принципов прежде, чем приступать к выполнению, поскольку некоторые из принципов покажутся вам ближе других. Например, вы обнаружите, что четвертый принцип — «Примите свою действительность» — особенно актуален для вас сейчас, потому что вам не удастся полностью смириться со своим положением. Или вас привлечет принцип «Формируйте свое наследие», поскольку вы как раз обдумываете, что особенно важно передать следующим поколениям.

Проанализировав эти принципы, вы точно поймете, с чего начать. Мы советуем вам выполнять все четыре упражнения, относящиеся к выбранному принципу.

* * *

В последнем разделе книги — «Примите хаос жизни» — мы поделимся знаниями, помогающими не накопить хлам снова. Наведение порядка — это не то, что делается однажды и навсегда. Это мироощущение, способ жить и наблюдать за окружающим миром.

Мы познакомим вас с некоторыми из наших реальных клиентов. Читая их истории, вы узнаете, от чего они бежали и какие жизненные уроки извлекли. Полагаем, что в ком-то из них вы узнаете себя. Скорее всего, их ситуации не будут повторять вашу один в один. Возможно, накопленный этими людьми хлам отличается от вашего, но мы уверены, что их страхи, беспокойства и сожаления похожи на ваши. Все мы люди — и все мы испытываем чувства, заставляющие нас захламлять дома и жизни. Вы прочтете, как Лорен помогла клиентам избавиться от беспорядка в жизни, и узнаете мнение доктора Грин насчет эмоциональных блоков, вызывающих стремление накапливать ненужные вещи.

Избавление от хлама — отказ от ненужных вещей для того, чтобы получить взамен пространство, время и положительные эмоции, которых вам не хватает. Это процесс создания и поддержания порядка в вашем пространстве для жизни, который требует признания сложности человеческой природы. Чтобы безоговорочно принять жизнь во всей ее красоте и безобразии, требуются вера, пронизательность и прилежность. А еще — смелость, сочувствие и терпение. К счастью, такие душевные силы уже есть в каждом из нас.

Мы более чем уверены, что вы наделены всем необходимым, чтобы отправиться в этот путь.

Поэтому пора начинать.

Природа хлама

Поблагодарите свой беспорядок.

Да, вы все верно прочитали: поблагодарите его.

Поблагодарите все ненужное, сломанное, обременительное и тягостное в вашей жизни — оно способно подарить вам важнейшее знание: что же в действительности имеет для вас значение. Беспорядок расскажет вам о значимости любви, мира и чувства свободы; подскажет, как жить, окружая себя исключительно тем, что нужно вам и что вы любите. Беспорядок призван показать, что особенно значимо для здоровья, счастья и отношений. Он научит вас отделять зерна от плевел.

По своей сути избавление от хлама — глубокая духовная практика, помогающая приблизиться к любимым людям и к самому себе. Ваш хлам — проводник к месту под солнцем. Подобно хлебным крошкам из сказки, беспорядок становится ориентиром для движения — вещь за вещью, решение за решением — к желаемой жизни. С каждой лишней вещью, от которой вы избавляетесь — будь то старые газеты, вышедшая из моды одежда, изжившие себя отношения, негативные мысли, — вы приближаетесь на шаг к тому, для чего рождены. Вы заслуживаете простора, легкости, радости и свободы.

Вы способны украсить свою жизнь, и вам дано выбирать. Осознание этой силы и есть начало путешествия в жизнь без хлама.

Независимо от того, что находится в беспорядке: ваш дом или ваша жизнь — если этот хлам угнетает вас, притесняет, лишает света и свободы движения, остается препятствием,

которое вам никак не перешагнуть, мешает найти то, что вы действительно любите, значит, *настало время избавиться от него*.

Пришла пора выделить место для чего-то по-настоящему важного.

Природа дышащей комнаты

Закройте глаза и представьте себя в пустой, но все же чрезвычайно уютной комнате. Она просторная и светлая. Окно открыто, вы ощущаете легкое движение ветра. Через стекло проникают утренние лучи солнца, их свет теплый и мягкий. Кроме вас никого нет, но вы не одиноки. Вы чувствуете, что новый день несет неизмеримое блаженство. Вы ощущаете себя свободным, свежим и наполненным светом, как и воздух вокруг.

Хотя у комнаты надежные стены, она кажется бесконечной. Что бы вы ни захотели впустить внутрь: любовь, радость, сочувствие, смелость, спокойствие, доброту и силу — все проникает без препятствий и становится частью вашей жизни. Вы понимаете: чтобы вдохнуть, сначала нужно выдохнуть. И вас ничто не сдерживает, вам ничто не мешает. Вы чувствуете только легкость.

В комнате нет вещей, и вам не хочется приносить их сюда. Комната уже заполнена. Она — пространство, полное возможностей. Это ваша дышащая комната: место, которое вы оставите свободным от любых предметов. Пора заселяться.

Естественное неприятие дышащей комнаты

Создать дышащую комнату в реальном мире не так уж просто. Это последнее, до чего доходят руки, — если вообще доходят. Часто мы считаем, что выделить место для такой комнаты

вообще невозможно. Но дело в том, что дышащая комната не появляется случайно, и, если вы надеетесь, что она возникнет сама собой, ждать придется очень долго. *Только от вас зависит, появится ли дышащая комната.*

Тут-то и начинаются настоящие трудности. В человеке глубоко сидит потребность заполнять пустые пространства. Мы считаем реальным только то, к чему можно прикоснуться. Но мы не видим, что пространства, кажущиеся пустыми, на самом деле заполнены той жизненной энергией, которая нам нужна. Поскольку большинство из нас заблуждается насчет подлинного характера пустоты, мы лихорадочно стремимся ее чем-то занять. Мы думаем, что пустые стены следует украсить картинами. Пустые клеточки в календаре занять делами. Тишину нарушить разговорами ни о чем.

Мы в состоянии временно создать дополнительное пространство в доме и жизни, но нам трудно удержать его свободным. Наша культура не приемлет пустоты, она вызывает страх и беспокойство. Пустота ассоциируется с одиночеством, скукой, депрессией, финансовой несостоятельностью, нехваткой умственных, эмоциональных и физических ресурсов или отсутствием выбора.

Однако только пустота — то пространство, где можно дышать.

Прежде чем вы начнете избавляться от хлама, важно запомнить, что процесс освобождения требует терпения, податливости и чуткого самоанализа. Порой вы будете чувствовать, что горы хлама сопротивляются вам. Не от всего можно избавиться немедленно. Трудность состоит в том, что вещи накрепко переплетены с вашей историей, воспоминаниями, эмоциями и самоопределением. Важно отдавать себе в этом отчет во время избавления от физического хлама. Каждый из нас наводит порядок по-своему. Один освободит ящик стола за десять минут, а другому потребуется несколько часов или даже дней. Только вы знаете, что подходит именно вам.

Отнеситесь к своим потребностям с должным вниманием. Дайте волю скрытым эмоциям и вспомните значимые для вас события. Со всей искренностью прислушайтесь к тому и другому: только так вы сохраните энергию для этого важного дела.

Истинное назначение дома

Когда дом открыт и гостеприимен, он становится источником радости для вас и для тех, кого вы любите. Он является местом, где вы можете не бояться быть собой.

Тем не менее большинство из нас недооценивает истинное назначение дома. Мы обращаемся с ним так же, как со своей жизнью: захламляем ненужными и потенциально вредными вещами. Из-за нашего равнодушия хлам копится годами. Мы не задумываемся о том, как на нас влияют отслужившие свое поломанные вещи.

Дом, заваленный пыльными, вышедшими из строя вещами, нелюбимыми и неиспользующимися предметами, неподъемными коробками, которые страшно открыть, станет непригодным для жизни местом.

На дом можно смотреть исключительно сквозь призму функциональности как на ряд комнат, где мы едим, спим, моемся, работаем, общаемся с домочадцами и гостями. С такой точки зрения вся наша жизнь в доме сводится к тому, чтобы выполнять определенный набор действий каждый день. Мы просыпаемся в спальне под раздражающий звон будильника, с недовольным видом идем в ванную. Затем одеваемся — возможно, перебирая множество вещей и жалуясь, что нет подходящей одежды.

Дальше идем на кухню, чтобы сделать завтрак (и уже опаздываем, ведь нам потребовалось слишком много времени

на поиск пары одинаковых носков). За столом быстро проглатываем еду, обдумывая планы на день. Потом бросаем через плечо слова прощания и скрываемся за дверью, направляясь на работу.

В данной отработанной схеме нет места радости от первого осознанного вдоха, который мы делаем, очнувшись ото сна. Мы принимаем душ, не ощущая благодарности за чистую горячую воду. Едим, не чувствуя вкуса пищи. Говорим, не думая. Слушаем, но не слышим. Вскоре мы забываем, что такое полноценная жизнь. Вместо того чтобы видеть в своем доме нечто яркое, уникальное, притягательное и чудесное, мы не находим там ничего примечательного.

И это большая ошибка. Дом — центр вашей неповторимой жизни. Начав жить осознаннее, вы едва ли станете захламлять окружающее пространство ненужными предметами, действиями и словами. Наоборот, вы начнете делать все, чтобы ваша жизнь стала еще полнее. Перестаньте пренебрегать своим жизненным пространством! Вы способны сделать свою жизнь более осмысленной и интересной.

Природа эмоционального хлама

Вам, конечно, знакомы такие выражения: снедаемый страхом, обидой, беспокойством, чувством вины, тревогой, отчаянием, разочарованием, горечью, завистью. Почему мы говорим, что эти чувства нас «снедают» или «поглощают»? Потому что они вытягивают из нас огромное количество положительных эмоций, не давая ничего ценного взамен.

Справедливости ради надо заметить, что такие эмоции по своему помогают нам. Они стремятся уберечь нас от боли. Возьмем, к примеру, обиду. Она возникает для того, чтобы предотвратить новую рану, защищает от когда-то навредивших

нам людей. Обида ведет себя подобно сердитому стражнику, бьющему кулаком в ладонь в ожидании противника.

Но негативные чувства не только отгораживают нас от боли — они становятся хламом, засоряющим жизнь. Мы держим их при себе, полагая, будто они приносят пользу. Мы опасаемся, что без них дела пойдут хуже. Мы таим обиду на случай, если кому-то вздумается нам навредить. Мы копим беспокойство, чтобы при необходимости оно напомнило, что именно может пойти не так. Мы храним в себе чувство вины, чтобы не забывать о том, как важно быть хорошим и высоко-нравственным человеком. Наши тревоги накапливаются подобно пыли, слой которой становится настолько толстым, что сквозь него трудно что-либо рассмотреть.

Когда скапливается подобный мусор, о каком развитии может идти речь? Отрицательные эмоции пожирают нас изнутри, отбирая время и силы. Притворившись, что их вовсе не существует, мы согнемся под тяжестью такой ноши. Количество поглощающих эмоций не позволит наслаждаться жизнью в полной мере.

Поглощающие эмоции и благодарность за все хорошее просто не способны уживаться вместе. Спросите себя: приходилось ли вам радоваться сладкому весеннему воздуху, когда вас терзала мучительная обида? Приходилось ли любоваться красотой розового бутона, находясь в тисках праведного гнева? Конечно, нет. Душевный хлам не оставляет нам шанса замечать эти чудесные окружающие нас вещи. Мир стремится внушить вам любовь. Подтолкнуть к действию. Вдохновить на жизнь, ради которой вы родились. Но красота мира не способна проникнуть в захламленную душу.

В книге мы обсудим, как избавляться от мешающих эмоций, но для начала нужно разобраться с вашим физическим хламом и признать, что поглощающие чувства заставляют вас потреблять вещи, в свою очередь съедающие место в доме.

Поглощающие эмоции и потребительские привычки

Подобно тому, как душевный хлам мешает получать удовольствие от радостей жизни, хлам физический не дает расслабиться и наслаждаться домашним уютом. Наши потребительские привычки четко отражают эмоциональное состояние. Мы заполняем дом мусором, похожим на тот, что копим внутри: вещами, которые, как мы себя убеждаем, пригодятся в дальнейшем, но они в конечном счете полностью лишают нас радости. Зачастую мы приносим в дом бесполезные вещи, чтобы утихомирить свои поглощающие эмоции.

Мы покупаем устройства, призванные экономить время, потому что беспокоимся, будто ничего не успеваем. Тратимся на множество бесполезных вещей, потому что завидуем тем, чья жизнь, как нам кажется, счастливее нашей. Окружаем себя безделушками, потому что нам всегда чего-то не хватает. А иногда горечь обиды убеждает нас в том, что мы забыли материальной компенсации за свои душевные раны. Наша неврастения находит физическое воплощение повсюду.

В итоге вещи, которые мы покупаем, чтобы упростить жизнь, лишь усложняют ее. Гаджеты и сувениры, призванные дарить счастье и свободу, в действительности лишают нас этих чувств. Представьте все «сберегающие время» устройства, которые вы накопили в течение долгих лет. Все эти чистилки, резалки, мешалки, держалки и хранилки, наоборот, отнимают время, поскольку вам приходится продираться через них в поисках необходимого. Эти предметы поглощают не только физическое пространство и время, но и энергию. Они мешают наслаждаться собственным домом.

Сколько времени, энергии и места вы уступаете вещам, съедающим пространство в вашей жизни и в вашем доме?

Для них нет свободного места. Для них нет свободного времени. Правда такова: *у вас есть время и место исключительно для тех вещей, которые вы по-настоящему любите*. Предпочитая их хламу, вы достигаете своего эмоционального благополучия.

Дорога к дышащей комнате

Вспомните комнату, которую вы представляли себе чуть раньше. Красивое пространство, полное света и воздуха. Прямо сейчас закройте глаза и вообразите себя в ее центре. Постарайтесь увидеть внутренним зрением, как разводите руки в стороны, раскрываете ладони и кружитесь. Вы чувствуете, насколько открыто и свободно окружающее пространство. Вы двигаетесь, не боясь наткнуться на вещи, способные причинить боль или преградить путь. Вы вдыхаете свежий воздух и улыбаетесь. Наблюдаете, как в комнату проникает золотистый свет. Куда бы вы ни бросили взгляд, все говорит о красоте, чуде, счастье и любви.

Теперь откройте глаза и оглядите комнату, в которой вы действительно находитесь в данный момент. Возможно, вы слегка упадете духом, поскольку у настоящей комнаты нет *ничего* общего с фантазийным пространством и по сравнению с ним она кажется перегруженной.

Решение проще, чем вы думаете: начинайте с того места, где вы сейчас. Дорога, соединяющая вашу реальную комнату с мечтой, прямо у вас под ногами.

Путь к освобождению всегда начинается с череды страданий. Путь к умиротворению — с беспокойства. Путь к мудрости — с неведения. Если мы хотим прибыть в пункт назначения, то для начала должны принять свое настоящее, а затем сделать шаг вперед. Невозможно сбросить весь груз, не избавившись от самой первой вещи. Наша готовность принять себя — открытая дверь, ведущая к свободе.

Сочувствие

Набравшись решимости, мы яростно беремся за дело. Видим гору хлама и идем в атаку. Мы бросаемся в бой со всей присущей нам энергией и делаем все, чтобы разбить врага. Помните наш разговор о поглощающих эмоциях? Если позволить себе разбирать хлам с теми же чувствами, с какими мы его накапливали, в конце концов мы навредим себе. Конечно, поначалу можно ощутить прилив энергии (нет ничего лучше порции ярости, когда нужно сдвинуться с мертвой точки, правда?), но выдержать подобный темп до конца не получится. Скорее всего, вы быстро перегорите.

И даже если вы действительно намеревались проложить путь через беспорядок к тому прекрасному открытому пространству мечты, все закончится приступом гнева и самобичевания. Не лучшее начало.

Вы не боретесь с хламом, вы освобождаете себя от него. Вы его отпускаете. Сочувствие прокладывает путь между горами хлама подобно тому, как проницательность пробивается сквозь ошибочные суждения. Если вы все делаете с сочувствием, то, что казалось сложным, вдруг становится простым.

Отнестись с сочувствием к тому, что вызывает боль и дискомфорт, нелегко. Едва ли вы запросто способны сочувствовать покрытым пылью предметам, мешающим вам любить свое жилище; неприятным эмоциям, засоряющим душу; отношениям, вызывающим страдания. Особенно тяжело проявить сочувствие к вещам, которые лишают вас хорошей жизни.

Однако именно сочувствие — рецепт от подобных болезней. В некотором смысле все то, что вы впустили в жизнь, дом, сердце и душу, когда-то было обещанием счастья, свободы, радости, легкости и любви. Нужно признать, что ставшее хламом некогда казалось ценным. А потому пришло время отпустить те вещи, которые:

- выполнили свое обещание и на протяжении какого-то времени дарили счастье и свободу, но больше не делают этого;
- подарили счастье и свободу другим людям (порой только тем, что появлялись в рекламе), но не вам;
- и близко не подошли к тому, чтобы исполнить свое обещание.

Если что-то обещает помощь, которая вам не нужна, улыбнитесь и ответьте: «Спасибо, не надо. Ты не приносишь мне счастья, и я вынужден от тебя отказаться. Я благодарен тебе, но нам не по пути».

Мы неправильно понимаем суть сочувствия. Мы полагаем, что сочувствовать — значит распахивать объятия для всего, что приносит жизнь, принимать все подряд без оценки и исключений. Думаем, что сочувствовать — значит не причинять никому боли, никогда не говорить «нет». Но является ли проявлением сочувствия готовность отводить инструкции к посудомоечной машине, которую вы не листали последние семь лет, такое же место, как и свадебному альбому? А готовность посвящать соседке, заглянувшей посплетничать, столько же времени, сколько своему ребенку? А желание подпитывать всякую беспокойную мысль, что проносится в голове? На самом деле *иногда проявить сочувствие — значит отказать тому, что истощает вас, и сказать уверенное громкое «да» тому, что вас вдохновляет.*

Избавление от хлама — проявление сочувствия к себе и окружающим. Так вы освобождаетесь от изматывающего внешнего влияния, чтобы целиком посвятить себя тому, что любите.

Избавляясь от хлама, мы смотрим на инструкцию для посудомоечной машины и говорим: «Спасибо, что была здесь последние семь лет, но кажется, я и так справляюсь. У меня мало места. Мне жаль, но ты не выдержишь конкуренции».

Избавляясь от ненужного, мы говорим соседке, заглянувшей посплетничать: «Спасибо, что забежала, но я обещала ребенку, что мы вместе поиграем». Избавляясь от хлама, мы говорим тревожной мысли, возникшей у нас в голове: «Привет, тревога. Я знаю, ты появилась, потому что хочешь что-то мне сказать. Но для тебя нет места. И мне некогда тобой заниматься. И уж тем более я не обязана давать тебе постоянное место жительства в моем доме».

Освобождаясь от хлама — будь то ненужные вещи, разговоры, отношения или эмоции, — вы говорите им: «Вы имеете право на существование, но не в моем доме, не в моей душе, не в моей жизни».

Не может быть и речи о том, чтобы позволить хламу задерживаться рядом с вами. Это неуважение к пространству для вашей жизни. Колебаться, решая, от чего стоит избавиться, тоже неприемлемо, потому что нерешительность — противоположность сочувствия к себе и окружающим. Вы должны проявить твердость и действовать.

Необходимость надежных границ

У всех домов, независимо от их размера, формы и местонахождения, есть общие элементы. Это стены, крыша, двери и окна.

Дом с дверями нараспашку будет разорен назойливыми гостями и ворами и перестанет служить защитой жильцам. С другой стороны, дом, запертый на семь засовов, тоже небезопасен.

У хорошего дома проницаемые границы — без излишней открытости, но и без неприступности крепости. В таком доме двери и окна открываются и закрываются, пропуская людей, вещи, свет и воздух. А вы — тот человек, который выбирает, чему остаться в ваших стенах, а чему их покинуть. Вы страж своего дома. Вы определяете, чем наполнен дом, лишенный хлама. Будь то люди, вещи или явления природы, только вам решать,

чему быть внутри, а чему остаться снаружи; каким людям или вещам дозволено находиться под вашей крышей и как долго; что останется здесь навсегда, а что никогда не пересечет порога.

Теми же свободными границами должна обладать и ваша жизнь. Будьте открыты настолько, чтобы впустить в нее желанных и любимых гостей, но не позволить проникнуть недоброжелателям, готовым украсть самое ценное. В смутные времена вы можете распахнуть душу для тех, кто ищет убежища и тепла. Но вы вправе ждать от них уважения, благодарности и доброго отношения, даже когда люди переживают трудности. Если в вашем окружении есть те, кто попросту этого не понимает, снова и снова доказывая свое нежелание или неспособность отплатить добром за добро, вам нужно набраться смелости и мужества, чтобы запереть дверь и дать понять, что таким людям здесь не рады. Близкие, которым не все равно, способны измениться. Если они действительно ценят вас, они проявят уважение и благодарность. Другие же будут изображать оскорбленное достоинство, когда вы укажете им на дверь. (Никому не нравится, когда с ним рвут отношения.) Но поверьте, они найдут куда пойти. Они подыщут другой дом, в котором позволительно создавать беспорядок, залезать в чужую душу и пользоваться ее добротой.

Установить границы не значит отрезать себя от мира и ограждаться от радости или боли. Это значит защитить себя. С надежными границами вы станете источником силы, привлекая тех, кому требуются тепло и безопасность.

Станьте примером самоуважения

Есть и другая важная причина установить границы: так вы задаете тон уважения. Люди завоевывают уважение среди других, демонстрируя свою целостность — то есть живя в согласии с собственными ценностями и интересами.

Никто не станет уважать ваш дом, если вы сами его не уважаете.

Но если вы относитесь к дому как к любимому месту, то наполняете его приятными вещами, привносящими ощущение ценности и благополучия. Если вам пытаются продать нечто не соответствующее таким категориям, откажитесь от покупки. Что бы вам ни предлагали, эти вещи не сделают ваш дом лучше. Если бы кто-то пришел к вам и оставил свои вещи, вы бы сразу заметили их чужеродность. Уважение к дому — очевидное преимущество, и в конечном счете другие начнут уважать ваши границы.

Вы тоже способны страдать от нехватки самоуважения. Если рядом с вами есть люди, пытающиеся пробуждать в вас негативные чувства (давайте признаем, все мы знакомы с теми, кто готов излить на окружающих лишь негатив), вы не сможете дать им отпор, если не установите надежные границы и не станете уважать себя. Это то же самое, что защищать свой дом. Если кто-то приходит, чтобы навязать вам гору хлама, состоящего из беспокоев, тревог, сплетен, сомнений и цинизма, вы можете дать им отпор, пока они не успели и слова произнести. Скажите им, что в мире наверняка найдется много людей, которым все это интересно, но в ваш интерьер подобный хлам не вписывается.

Уважая душу своего дома и дом в своей душе, вы даете другим повод ценить вас. Такое уважение заразительно. Стоит кому-то посягнуть на ваши границы, прозвучит тревожный сигнал. И непрощенные гости узнают кое-что новое. Они заметят, как вы качаете головой, хотя и улыбаетесь дружелюбно. Ваша реакция напомнит им, что они тоже способны на самоуважение и вправе ждать уважения от других — точь-в-точь как и вы.

Помните о своих границах и уверенно их защищайте.

Шаг первый

Остановитесь и прислушайтесь

Остановитесь

У всех барахольщиков есть одна особенность: любовь к болтовне о накопившемся хламе. Мы обсуждаем его, как два старых ворчуна на лавочке, которые скорее полдня будут жаловаться на болячки, чем проведут полчаса в кабинете врача. Мы с удовольствием рассказываем, как невыносим наш беспорядок и как сильно мы в нем погрязли.

Многим удалось развить удивительное чувство юмора на тему собственной привычки к захламлению. Мы смеемся над беспорядком. Мы говорим о нем вечно. А почему бы и нет? Если мы не в состоянии справиться с ним (хотя и неоднократно пытались), то можем хотя бы осмыслить его, придумать для него особый словарь или даже целую историю или представить его как отражение какого-то таланта.

Работая над этой книгой, мы общались со многими людьми и, чтобы исследовать эмоциональный источник привычки к захламлению — психологические блоки, начинали с простого звонка. Для всех эти разговоры оказались поучительными. Во время бесед возникали моменты подлинных озарений. Завершая диалог, я всякий раз назначала встречу в доме клиента.

В оговоренный день я появлялась на пороге и стучала в дверь. Хозяйка приглашала войти, а заодно извинялась за беспорядок.

На кухне мы еще раз поднимали тему захламленности. Я задавала пару вопросов о том, что хозяйка чувствовала по этому поводу. Затем я спрашивала: «Так откуда нам стоит начать?»

Тут же повисала звенящая тишина, и хозяйка смотрела на меня, широко раскрыв глаза, как будто не узнавая меня. Через секунду она моргала, и тут ее взор начинал бродить по комнате, точно в поисках ближайшего черного хода. «Вы что, на самом деле хотите этим заняться?» — спрашивала она с недоверием.

Я встречалась с подобной реакцией так часто, что просто кивала и улыбалась. «Беседы о беспорядке помогают справиться с ним не лучше, чем разговоры о спортзале со снижением веса, — отвечала я. — Если вы хотите результатов, нужно взяться за дело».

По правде говоря, вся эта беспокойная болтовня о беспорядке имеет смысл. Это естественный скрытый способ защиты. Нужно признать, что хлам нервирует нас. Мы думаем: «Как вообще все это здесь скопилось?», «Что за человек может жить в таких условиях?», «Уверен, я единственный, кому есть что прятать». Наш взволнованный внутренний монолог заставляет бесконечно бежать по кругу самоосуждения, метаться между чувством вины и сожалением, страхом и тревогой.

Первое, что следует сделать, — перестать говорить о беспорядке и позволить беспорядку заговорить с нами.

Поэтому первый шаг SLICE-метода прост: *нужно остановиться*.

Остановитесь там, где находитесь. Не пытайтесь бежать. Сердцебиение может участиться, дыхание стать прерывистым, ноги свести судорогой, а руки, вероятно, начнут дрожать. Но знайте: *вам ничто не угрожает*. Ваш хлам не убьет вас. Пока вы проявляете твердость, вы остаетесь тем, кем были всегда. Говоря философскими терминами, вы — целое. Вы — абсолют. Вы сильнее, мудрее и храбрее, чем думаете.

Эмоции, вызванные мыслью о хламе, чрезвычайно неприятны, если не сказать болезненны. Вы ощущаете себя так, словно находитесь в опасности. А что мы делаем, когда нам больно или мы напуганы? Мы реагируем самым естественным образом: бежим.

Желание уйти от опасности или физической боли вполне закономерно. Когда нам действительно больно или по-настоящему страшно, в наших же интересах обратить внимание на эти сигналы. Любопытно, что боль и дискомфорт, возникающие на эмоциональном уровне, вызывают у нас ту же реакцию, что и физическая боль: страх обостряет рецепторы, и провести различия довольно трудно. Когда вы смотрите на горы хлама, вы готовы на все, лишь бы оказаться от них подальше. Тело подает сигнал, что это угроза вашей безопасности и благополучию.

Однако *ваш беспорядок — вовсе не дикий тигр*. Он вас не сожрет. На самом деле *он — это вы*. Хлам — физическое выражение вашей жизни. Но ничего страшного. Мы накапливаем его бессознательно, когда проявляем нерешительность, испытываем страх и игнорируем проблемы. И это тоже нормально. Вы сделали то, что сделали, и теперь вы там, где вы есть. Остановитесь и примите это. Все реально исправить, и вы — тот единственный человек, кому это под силу.

Остановитесь прямо сейчас и сконцентрируйтесь на чувствах страха и нерешительности, в которых вы так долго не признавались себе. При сознательном подходе вы способны подавить импульсивное желание сбежать.

Почему данный импульс обладает столь большой силой? Некоторые особенности древнего «животного» мозга человечество сохраняет до сих пор. Мозг стремится уберечь нас от опасности. Иногда зона, отвечающая за эту функцию, приходит в состояние гиперактивности и заставляет нас верить, что беспорядок — настоящий тигр. Порой чувство страха способно управлять нами. Но есть и другая часть мозга, отвечающая за сочувствие: именно ее современная нейронаука считает наиболее развитой.

Проявляя сочувствие, мы переходим к следующему шагу SLICE-метода: *мы прислушиваемся*.

Прислушайтесь

Сделайте глубокий вдох и попробуйте мыслить следующим образом: ваш «животный» мозг подобен заблудившемуся зверю в поисках любви и пропитания. Пусть он и скалит зубы, на самом деле ему нужно, чтобы вы позволили ему укрыться в безопасном месте. Но укрытие — не лучший выход, правда? Гораздо эффективнее, если «животный» мозг найдет не укрытие, а дружелюбное отношение. Ему требуются ваши любовь и сочувствие. Вы тот, кто в силах позаботиться о нем и услышать жалобный плач, скрывающийся за грозным рычанием. Вы способны успокоить свой «животный» мозг.

Поэтому прислушайтесь к своему беспорядку. *Да, он умеет говорить.* И весьма красноречиво! Он поведает о наших привязанностях, страхах и тревогах, поделится сожалениями по поводу упущенных возможностей и о жизненных разочарованиях. То, о чем готов рассказать нам беспорядок, — вещи непростые. Встретиться лицом к лицу с хламом означает признать черты характера, которые мы скрывали. Мы должны перестать критиковать себя и сложившиеся обстоятельства и просто принять действительность.

Прислушайтесь к чувствам, возникающим в связи с беспорядком. Что именно вы ощущаете? Вину? Стыд? Напряжение? Смятение? Злость? Самоосуждение? Тревогу? Все это совершенно нормально. Продолжайте слушать внимательно. Отнеситесь к своим эмоциям с сочувствием. Эти чувства не убьют

вас. Они ищут признания. Вы ничего не добьетесь, если просто отстранитесь от них. Лучше поговорите с ними — понимающе и сочувственно, с намерением облегчить боль и преобразить ее в нечто иное.

Наша задача — начать с признания собственных эмоций, но не останавливаться на этом. Иначе они так и не ослабят свою хватку, не оставят нас в покое и не позволят справиться с хламом. Каждое из этих чувств стремится обезопасить вас. Но чтобы добиться своего, они запугивают. Никого нельзя сделать лучше против воли. Скорее наоборот, принуждение мешает нашему потенциалу раскрыться. Нужно признать свои негативные эмоции, чтобы суметь преобразовать их.

Давайте присмотримся к эмоциональным агрессорам, вызывающим у нас желание копить хлам. Внутри всякого агрессора сидит боль. Ему требуются внимание и сила, но эмоционально он слишком незрел, чтобы выразить свою просьбу в приемлемой манере. Достаточно заглянуть в истерзанную душу агрессора, чтобы превратить его в союзника или даже друга. Так что нам стоит сохранять твердость и продолжать слушать. Осознав, какие именно эмоции съедают нас изнутри, мы сможем понять их, ответить им и сделать своими помощниками в борьбе с беспорядком.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Прислушайтесь к чувству вины. Оно говорит нам, что мы далеко не самые достойные представители человечества. Мы должны были добиться в жизни большего и давным-давно покончить с беспорядком. Обязаны были найти время, чтобы сделать свой дом уютным, но не добились этого. И теперь там царит хаос. А все потому, что мы недостаточно хороши. Мы одиноки, брошены и напуганы и заслуживаем страданий. Достойный человек никогда не оказался бы в такой ситуации.

Ответьте чувству вины. На эту суровую тираду скажите следующее: «Я понимаю, ты хочешь, чтобы я был лучше. Ты страдаешь, сравнивая меня с вымышленным идеальным персонажем и замечая, что я недотягиваю до него. Но послушай и ты меня, чувство вины. Да, в прошлом я ошибался. И все же я не хуже других, а идеальных людей не бывает. Что было, то было». К нынешнему положению вас привел страх оказаться хуже совершенства. Но больше нет причин бояться.

Превратите чувство вины в поддержку. Осознав, что страх не совершенства основан на заблуждении, вы ослабите мертвую хватку чувства вины. И тогда она станет лучшей версией себя — поддержкой. Чувство вины говорило вам: «Хорошая мать никогда не выбросит ни одного рисунка своего ребенка». Поддержка же скажет так: «Могу я помочь рассортировать рисунки твоей дочери, чтобы сохранить самые ценные экземпляры и отправить на переработку те, которые никто из вас даже не помнит? Позовем твою дочь — дело пойдет веселее. Ты хорошая мать, раз хранила все это так долго. А теперь давайте вместе превратим это в повод для веселья».

СТЫД

Прислушайтесь к стыду. Стыд говорит, что вы отвратительны. Будь вы хорошим человеком, вы не оказались бы в таком положении. Именно вы виноваты в этом.

Ответьте стыду. На это вы можете сказать: «Я не собираюсь поворачиваться к себе спиной. Мне незачем прятаться. Меня ждут свет, тепло, исцеление».

Превратите стыд в открытость. Стыд — реакция страха на мир, способный ранить. Стыд хочет, чтобы вы оставались неприметными. Он желает, чтобы вы спрятались и мир не смог бы увидеть всю полноту вашей личности. Стыд опасается,

что, покажись вы миру, он обязательно ранит вас. Поняв, что стыд — это способ защиты, вы сможете решиться на рост и перемены. Стыд борется за ваше выживание, но он не понимает, что жизнь — нечто большее. В жизни важно благополучие, добиться которого реально, только если продемонстрировать себя во всей красе. Боязливое стремление стыда к защите лучше превратить в открытость и готовность к личностному росту.

Напряжение

Прислушайтесь к напряжению. Напряжение говорит нам о том, что мы слишком слабы и нам не довести дело до конца.

Ответьте напряжению. На это вам стоит мягко, но настойчиво сказать: «Мне не нужно взваливать на себя еще одно бремя. Да, жизнь взгромодила на мои плечи огромную ношу, часть которой — мое собственное ошибочное убеждение, будто я должен справляться со всем в одиночку. Можешь больше не тащить эту тяжесть, избавься от ложных ожиданий.

Превратите напряжение в осознанность. Из-за напряжения нам трудно адекватно оценивать происходящее, мы не в состоянии классифицировать вещи, анализировать информацию, испытывать позитивные эмоции. Все выглядит запутанным узлом. Вам нужно понимать, что жизнь — это не гонка. Нет никаких дедлайнов. Вашего спокойствия и постоянного внимания достаточно, чтобы облегчить ношу. Тогда напряжение превратится в осознанность.

Смятение и нерешительность

Прислушайтесь к смятению и нерешительности. Эти эмоции-близнецы выражают следующие ваши мысли: «Я не могу разобраться, что имеет значение, а что нет. Жизнь требует, чтобы

я соображал быстрее и выбирал не глядя. Решал, не успев ничего прочувствовать. Когда-то казалось, я знаю, что имеет значение. Но теперь я ни в чем не уверен. У всех свои ценности. Каждый призывает двигаться в его направлении. Но я не знаю, какой путь выбрать, поэтому я могу лишь оставаться на месте».

Ответьте смятению и нерешительности. Вам нужно договориться с ними. Скажите себе: «Знаю, ты хочешь идти вперед, но боишься допустить ошибку: что если пойдешь не той дорогой? Что если прислушаешься не к тому голосу и придется сожалеть об этом? Все вокруг убеждают выбрать то, что сами считают важным. Их голоса сливаются в сплошную какофонию. Тебе хочется притаиться и закрыть глаза. Важно научиться слушать и слышать себя. Я точно знаю, что делать».

Превратите смятение и нерешительность в благодарность и прощательность. Смятение и нерешительность во всем находят ценность. Из-за смятения мы хватаемся за каждую вещь, поэтому не в состоянии осмыслить ни одну из них. Из-за нерешительности мы цепляемся за любую возможность, которую предлагает смятение, и не способны решить, что оставить, а от чего отказаться. Из-за этих чувств мы не видим, что все вещи в грудехлама различаются по степени важности. Поэтому нужно превратить смятение в благодарность за все, что у нас есть. А затем с помощью прощательности отпустить все ненужное, разделив вещи на те, которым есть место в наших домах и сердцах, и те, кому мы скажем «спасибо и прощай».

Злость и самоосуждение

Прислушайтесь к злости и самоосуждению. Они говорят, что мы совершенно неспособны управлять своей жизнью, поэтому злость и ярость — наши верные помощники.

Ответьте злости и самоосуждению. Единственный способ борьбы с ними — прощение и сочувствие к себе. Благодаря им можно обрести *истинную силу*, а не ту энергию, что дает адреналин. Всем нам нужен настоящий отдых. Мы тратим слишком много сил в ожидании очередной враждебной атаки.

Превратите злость и самоосуждение в силу и принятие. Из-за злости и самоосуждения мы по умолчанию склонны защищаться. Мы полны ярости и чувства собственной правоты и желаем продемонстрировать свою силу и мощь. Но чтобы поддерживать в себе готовность избавиться от хлама, вы должны быть спокойными и отдохнувшими. Подлинная сила не в адреналиновой энергии злости. Поймите, что настоящая сила исходит из вашей готовности прощать и принять текущее положение вещей. Стоит вам преобразить злость и самоосуждение в силу и принятие, как необходимость бежать отпадает.

Тревога

Прислушайтесь к тревоге. Бедняжка тревога. Она не способна дать нам ни отдыха, ни доверия. Из-за нее мы всматриваемся в будущее и видим надвигающуюся катастрофу. Она требует готовиться к худшему: если не быть начеку, обязательно случится что-то ужасное.

Ответьте тревоге. С тревогой важно проявлять твердость. Из-за нее мы боялись остаться в одиночестве, и вот мы одиноки. Мы боялись оказаться в опасности, и вот мы в опасности. Мы опасались того, что мир лишен любви, и теперь нам досталась жизнь без любви. Из-за тревоги мы получили все, чего страшились. Мы всегда будем получать то, чего больше всего опасаемся. Мы боимся осуждения окружающих и действительно существуем в холодной и жестокой реальности, созданной тревогой. И нет критики более суровой, чем собственная.

Нужно понять, что все наши страхи ничто по сравнению с созданной тревогой.

Превратите тревогу в веру. Тревога заставляет бояться, что все пойдет не так, а значит, в глубине души мы верим, что все может быть хорошо. Способность сохранять надежду, несмотря на бесконечное «а что если...», поможет вам трансформировать тревогу в веру. Оптимистичный настрой в состоянии преобразить даже самый нежелательный сценарий. Тревога беспокоится: «Что если все узнают о моем беспорядке и перестанут уважать меня?» Ответьте ей: «Беспорядок есть у всех. Открыто признав это, я стану ближе к другим и получу больше поддержки». Преодолейте свои тревоги и освободитесь от страхов.

* * *

Прислушавшись к чувству вины, стыду, напряжению, смятению, нерешительности, злости, самоосуждению и тревоге, мы преобразили их. Теперь они стали поддержкой, открытостью, осознанностью, благодарностью, пронизательностью, принятием и верой. Эти новые чувства — эмоциональные и духовные инструменты, которые пригодятся, чтобы навести порядок в доме и жизни. Достаточно прислушаться к себе, чтобы получить все необходимое для начала путешествия.

А что теперь? Бросимся в атаку и начнем избавляться от вещей? Будем действовать как можно быстрее, выбрасывая все, что попадется под руку?

Нет. Все, что сделано без осознанности и четкого плана, когда-то вернется на круги своя, создав еще больше проблем. Прежде чем сдвинуть с места хотя бы одну вещь, нужно сделать следующий шаг SLICE-метода и *сформулировать свои цели*.

Шаг второй

Сформулируйте цели

Сформулируйте цели

Чтобы избавиться от хлама, нужно решить, чего мы хотим добиться, наводя порядок во всей комнате или только в ящике или шкафу. Красивое и чистое пространство начинается с цели.

Представьте себе роскошный отель на каком-нибудь курорте — с великолепными террасами, обдуваемыми океанским бризом и залитыми солнечным светом. Здесь можно расслабиться, отдохнуть и забыть обо всем. Способен ли дизайнер создать подобное место без тщательного плана? Конечно, нет. Отель, построенный наобум, не привлечет гостей. Или, на худой конец, в него заселятся люди, в жизни которых такой беспорядок, что им все равно, где остановиться.

Пятизвездочные отели тщательным образом продуманы. Строительные и дизайнерские компании знают, чего вы ищете: счастья, умиротворения, спокойствия и возможности восстановить силы. Создание атмосферы для этого и становится целью дизайнеров и архитекторов. Так же и вы должны подходить к домашнему пространству. Необходимо определить собственную цель, чтобы появилась положительная энергия. Вам нужно точно знать, чего вы хотите, — и тогда стоит появиться чему-то инородному, как вы сразу поймете, что для этой вещи нет места в доме.

Хаос способен воцариться сам по себе, но гармония создается осознанно. Страх и злость могут вспыхнуть неожиданно,

но смелость и доброта воспитываются намеренно. Все хорошее в жизни начинается с цели. Случается, что красота озаряет наши будни внезапно, как особая благодать, но, если не проявить воли, она быстро умрет, погребенная под грудой хлама.

А потому нужно спросить себя: как эта комната должна воздействовать на тех, кто в ней находится? Как она будет влиять на меня? Что мне хотелось бы чувствовать, находясь здесь?

Возможно, некоторые из вас думают, что не вправе принимать такие смелые самостоятельные решения. Вероятно, вам никогда не приходилось задаваться вопросом, что вы желали бы испытывать в собственном доме. Вы купили или сняли помещение и въехали в него вместе со всем тем физическим и эмоциональным хламом, что у вас имелся. Ваше прошлое и связанные с ним чувства последовали за вами и осели, где пожелали. Вы позволили им стать горами мусора — не задумываясь, чем вам хотелось бы наполнить свою жизнь.

Теперь у вас есть шанс начать все сначала. Представьте, проанализируйте и визуализируйте все, что вам нужно. Какая атмосфера в доме вам нужна? Какие чувства вы хотели бы испытывать чаще?

Вам уже удалось признать неприятные чувства и внимательно выслушать их. Вы превратили их в сильных союзников. Теперь настало время решить, какие эмоции вы *считаете позитивными*.

Вам хочется наполнить гостиную весельем? Так скажите об этом и, пожалуйста, сделайте это громко и гордо. Желаете, чтобы спальня стала подобна раю? Наслаждайтесь! Думаете, что кухне не хватает творческой атмосферы? Чудесно. Прокричите это — и вложите в этот манифест. Вы безо всяких сомнений заслуживаете тех эмоций, которых вам хочется.

* * *

Избавляемся от хлама прошлого. История Хоуп

У Хоуп и Джона есть спальня.

То есть технически она существует. В их доме действительно имеется комната с кроватью.

К сожалению, ни один из обитателей дома не спит в ней постоянно, еще реже они оказываются в кровати вдвоем. В последнее время они бегут от спальни как от чумы. Обычно по вечерам Джон, совершенно вымотанный, засыпает на диване под колыбельную телевизора. А Хоуп уходит в комнату для гостей — в единственное незахламленное помещение.

Нет ничего удивительного в том, что они избегают спальни. Это совсем не то место, где можно приятно провести время. Здесь не отдохнешь после трудного дня, не расслабишься, не погрузишься в сладкий сон. Здесь не бывает игривой болтовни под одеялом и не звучат разговоры о чем-то важном, не говоря уже об эмоциональной и физической близости.

Но так было не всегда. Хоуп и Джон познакомились около двадцати лет назад, и похожее чувство юмора заставило их влюбиться друг в друга. Хоуп помнит счастливые времена совместной жизни, наполненной приключениями, когда они с Джоном были лучшими друзьями. Они болтали и смеялись часами, а их спальня была местом и для серьезных обсуждений, и для смешных историй. Здесь они отдыхали в объятьях друг друга и благодарили вселенную за то, что однажды встретились.

Однако последние несколько лет стали для Хоуп и Джона испытанием. Из-за кризиса Хоуп потеряла работу. И хотя ей удалось найти подработку, это сказалось на доходах и испортило семейную жизнь финансовыми проблемами. Вскоре после этого брат Хоуп скончался от алкогольного отравления. Хоуп набрала вес и перестала чувствовать себя привлекательной

или хоть сколько-то интересной. Вследствие таких печальных событий супружеская спальня превратилась в склеп, полный горя, разочарований, несбывшихся надежд, скрытых тревог и неоправданных страхов.

Хотя это явно маленькая комната, в которой способны уместиться только кровать, две тумбочки, шкаф и массивный комод, ощущение удушливости и тесноты создается вовсе не ее размерами. Кажется, будто из спальни вытеснили всю некогда царившую здесь радость.

Изучение спальни напоминает археологические раскопки: приходится продирааться сквозь годы трудностей и потерь. Эмоциональная тяжесть нашла тут физическое воплощение в виде громоздкого комода, по иронии судьбы выкрашенного в яркий синий цвет, контрастирующий с постельными принадлежностями и стенами в приглушенных коричневых тонах. «Ненавижу его, — говорит Хоуп. — Всякий раз, когда берусь наводить там порядок, хочу избавиться от него!»

Синее чудовище неуклюже уселось в углу комнаты, перекрывая свободный доступ к шкафу. Когда Хоуп начинает уборку в комнате, первым делом она сталкивается с кучей мусора на крышке комода. Одни и те же приметы быта: чеки, обертки, канцелярские резинки и другие ненужные мелочи, включая горстку окурков, оставленных Джоном.

— Мусор есть мусор, — говорит Хоуп. — Его легко опознать, и я знаю, что с ним делать.

Задача казалась не такой уж сложной — по крайней мере, поначалу. Но Хоуп еще не успела копнуть достаточно глубоко, а уже наткнулась на предметы, расстаться с которыми оказалось нелегко. Никогда не знаешь, что станет камнем преткновения. Некоторые вещи, вроде чеков и канцелярских резинок, кажутся сущими пустяками, и остается только удивляться, почему Хоуп сомневается, выбросить их или нет.

Например, в одном из ящичков комода она находит упаковку от конфет Rez*.

— Хотя я уже не помню, когда и где купила конфеты, мне трудно избавиться от упаковки. Когда произносишь вслух, понимаешь, как глупо это звучит. Но я знаю, что за попыткой выбросить эту вещь следует такая мысль: «Коробочка с леденцами — символ молодости и веселья. Выбросить ее — будто признать, что во мне не осталось никакого дурачества, непосредственности, ничего, что ассоциируется с этой игрушкой».

Получается, что синий комод — хранилище воспоминаний о счастливых временах. Хоуп достает две одинаковые выдавшие виды футболки времен колледжа с надписями «Для него» и «Для нее».

— Мы давно уже их не носим. Мы окончили колледж двадцать лет назад. Но глядя на них, я вспоминаю, как счастливы мы были. Какой простой и беззаботной казалась жизнь. Часть меня отчаянно хочет, чтобы все оставалось по-прежнему. Складывается ощущение, что, если я выброшу футболки, вместе с ними уйдет последняя надежда на счастье.

Не все в спальне связано с отношениями Хоуп и Джона. Некоторые вещи олицетворяют нещадное самобичевание Хоуп. На ночном столике рядом с ее половиной кровати лежат три книги — и все посвящены диетам. В глаза бросается слово «жир», написанное большими яркими буквами на пыльной обложке. Да, книга покрыта пылью в буквальном смысле. Когда я спрашиваю Хоуп, что она чувствует, глядя на эту стопку, женщина выглядит сокрушенной.

— Я чувствую себя ужасно. Книги напоминают мне, что я набрала вес и до сих пор не сбросила его. В шкафу у меня

* Конфеты Rez продаются в виде механического дозатора, выдающего по одной пастилке. На конце дозатора расположена игрушка — как правило, известный персонаж вроде Микки-Мауса. *Прим. перев.*

хранятся несколько пар джинсов, оставшихся с тех времен, когда я была стройнее. Теперь, когда я смотрю на них, понимаю, что не в состоянии достичь своей цели.

Еще на ночном столике стоит подарочный пакет — очень симпатичный, разрисованный цветными турецкими огурцами и украшенный золотистыми блестками, — но пустой. Я спрашиваю, откуда он и почему занимает столь почетное место.

Хоуп говорит, что он остался с последнего обмена подарками на бывшей работе. «У нас была очередная рождественская вечеринка. Очень веселая. Я помню, как чудесно проводила время. Все улыбались, смеялись, обнимались. Настоящий сплоченный коллектив. Я сказала себе, что сохраню пакет, потому что он симпатичный. Он и правда милый. Но в любом магазине продаются сотни точно таких же. И если бы я действительно хотела позже снова использовать его по назначению, давно бы сделала это. Но прошло уже три года. Думаю, я храню его как напоминание о том, как хорошо мне было на своей работе. До сих пор не могу поверить, что все ушло так быстро и бесповоротно».

Сидя на уголке кровати, Хоуп опустила взгляд на руки.

— Есть еще кое-что, — ее голос прозвучал тихо, а в глазах блестели слезы. — В шкафу лежит пакет с пижамами моего брата. Они до сих пор хранят его запах. Так он пах до того, как все пошло наперекосяк. Аромат геля для волос вперемешку с запахом его мыла. Я так и не попрощалась с ним как следует. В последний раз, когда мы виделись, мне хотелось поскорее уйти.

Она замолчала и тяжело вздохнула. В лучах солнечного света, струившегося из окна, танцевали пылинки.

— Боюсь, если избавлюсь от его вещей, в моей жизни ничего не останется от брата. Как будто его не существовало. Что если я его забуду?

Мнение доктора Грин

Очевидно, что Хоуп и Джон живут прошлым. Их спальня превратилась в склеп, где под разочарованиями и горем они похоронили свою любовь. Они боятся собственной уязвимости и не решаются озарить любовь светом настоящего. Они предпочитают предаваться воспоминаниям, надеясь, что счастье, испытанное когда-то, поддержит их самих и их чувство.

Однако в прошлом есть не только радость, но и боль. К сожалению, из-за неготовности Хоуп и Джона разобраться с чувствами возникла ужасная неразбериха. И счастье, и горе остались без внимания, что привело к инертности и застою. Все оказалось спрятанным и покрылось пыльным слоем тревог.

Для меня комод Хоуп — метафора ее эмоционального состояния. Женщина складывает туда вещи, разобраться с которыми не хватает сил, и говорит себе, что сделает это позже. Потом задвигает ящик и забывает.

Но не совсем. С глаз долой — из сердца вон? Не обязательно. На деле всякий раз, когда Хоуп прячет очередную вещь в комод, он становится тяжелее. И когда женщина смотрит на этот предмет мебели, она знает, что он хранит много неприятного. Даже счастливые воспоминания не делают настоящее более радужным. Они, скорее, говорят о том, что сегодня счастья нет. То есть вещи из лучших времен не радуют, а, наоборот, портят настроение.

Хоуп и Джон не в силах ощутить в спальне былой близости и тем более не хотят обнаружить свою уязвимость. Они всегда насторожены и остерегаются собственного несчастья. Они никогда не знают, какое свидетельство прошлого окажется у них на пути или какая эмоциональная рана вдруг вскрыется. Им не удастся расслабиться в этой комнате, потому что она буквально населена призраками прошлого.

Подлинное и полное счастье можно испытывать только в настоящем. Чтобы прийти к нему, эти двое должны честно

разобраться с прошлым, поблагодарить его и отпустить. Стоит вспомнить добрым словом период ухаживаний, дни, проведенные в колледже, причины для веселья в прошлом, а затем отпустить все это.

Нужно подготовиться в полной мере испытать свое горе, позволить эмоциям глубоко затронуть душу. Хоуп боится перемен и потому не прочувствовала до конца ни грусть, ни раскаяние, ни боль. Правда в том, что все мы способны обновиться, пережив сильные эмоции. И не стоит этого страшиться. Бабочка, например, обретает силу, когда выбирается из кокона. И эта сила позволяет ей летать. Если бы она решила остаться жить в коконе в подвешенном состоянии, то в конце концов погибла бы. Если бы мы опередили ее и вытащили из кокона раньше времени, она так и не смогла бы набраться сил, чтобы расправить крылья.

Словом, мы должны проявить смелость, чтобы прикоснуться к каждому предмету в комнате, выслушать их истории и позволить себе пережить все эмоции. Нам необходимо полностью довериться происходящему, чтобы суметь расправить крылья и взлететь.

Вот-вот спальня и совместная жизнь Хоуп и Джона превратятся в рай. Я верю в Хоуп. *И я верю в вас.*

Лорен помогает Хоуп избавиться от хлама в спальне

Хоуп рассеянно проводит рукой по коричневому покрывалу, оглядывая захламленную спальню. Она встряхивает головой и снова смотрит на покрывало.

— Когда я разберу эту комнату, куплю для кровати что-нибудь симпатичное. По-настоящему приятный, теплый плед. Думаю, если наведу порядок, я буду этого достойна.

Я улыбаюсь:

— Почему ты не считаешь, что достойна этого уже сейчас?

Она смотрит на меня и поднимает брови:

— Разве мне не стоит поставить цель и наградить себя за ее достижение?

— Полагаю, ты уже заслуживаешь красивой и теплой вещи, в которую можно укутаться. Глядя на эту комнату, я вижу человека, который не верит, что достоин чего-то особенного и прекрасного. Не думаю, что тебе нужно пытаться заслужить красоту и тепло, Хоуп. Ты уже их заслуживаешь. Тебе ни к чему меняться или становиться лучше. Ты уже в порядке. И так было всегда.

Я вижу, как она смахивает слезу, и улыбаюсь.

— Оглядывая вашу спальню, — продолжаю я, — я не вижу вещей, отражающих энергию любви, тепла, близости. Я хочу, чтобы ты купила свой плед — нечто очень красивое, во что вы с Джоном можете укутаться ночью, чтобы уютно устроиться рядом друг с другом. Я хочу, чтобы ты могла представить, как вы смеетесь. Здесь и сейчас. Наслаждаясь обществом друг друга — не вспоминая, кем вы были двадцать лет назад, а радуясь тому, какие вы сейчас. Принимайте друг друга как есть — не юными выпускниками колледжа, а зрелыми людьми, проживающими свою интересную жизнь.

Когда найдешь плед, положи его на кровать. Он изменит атмосферу в комнате. Станет своеобразным якорем, который скажет тебе: «Эта спальня — не склад неприятных воспоминаний, а любовное гнездышко».

Я многозначительно улыбаюсь Хоуп, и она улыбается в ответ.

Я советую сделать плед ориентиром, помогающим решать, что оставить в комнате, а что убрать. Пусть плед станет символом любви, тепла, близости и счастья в настоящем. Взяв в руки каждую вещь, Хоуп должна будет спрашивать себя: «Сочетается ли этот предмет с моим пледом? Отражает ли он свет любви, которым проникнуто мое настоящее?» Если да, то вещь остается. Если нет, ее следует отправить в кладовку, где ей самое место, или вовсе избавиться от нее. Прощайте, покрытые пылью книги о диете!

Хоуп кивает, и ее лицо светится. Она согласна. Но вот она вспоминает о чем-то тревожном, и выражение ее лица меняется.

— А что делать с вещами брата?

Некоторое время я молчу.

— Ты очень любила брата. Но приковала себя воспоминаниями, так и не отпустив его. У меня есть идея.

— Я слушаю, — отвечает Хоуп.

Я предлагаю ей написать письмо брату и высказать все наболевшее: как сильно она его любила, как трудно было наблюдать за его саморазрушением, как отчаянно она по нему скучает. Затем взять письмо и вместе с одеждой брата предать земле.

Хоуп закрывает глаза и вздыхает. Я молча жду, что она скажет.

— Мама так и не позволила устроить поминки. Для нее это было невыносимо.

— Тебе нужно отпустить прошлое, — отвечаю я. — Купи саженец цветущего дерева и посади его там, где закопаешь одежду и письмо. Пусть его освещает солнце, поливает дождь и обдувает ветер. Позволь своим воспоминаниям, своему горю и угасшей жизни брата превратиться в нечто новое и прекрасное. Не нужно запира́ть память о нем в темном углу или прятать в шкафу. Пусть на нее льется дневной свет. Ты способна дать ей достойную жизнь. Ты можешь ее преобразить.

* * *

Формулируем цели

Какая атмосфера должна быть в каждой комнате? *Какие чувства должны царствовать в вашем доме?* Избавляясь отхлама, оставайтесь верными намеченным целям. Далее мы подобрали для каждой комнаты несколько слов, которые легко

использовать в качестве подсказок. Советуем брать не больше трех-четырех слов, чтобы цель прочнее закреплялась в памяти. Пока наводите порядок, полностью концентрируйтесь на своей цели. Можете использовать те слова, что предлагаем мы, а можете придумать собственные.

Что бы вы ни выбрали, предлагаем сделать таблички и вешать их в соответствующих комнатах, когда вы разбираете хлам: «Эта комната создана для _____» Многие наши клиенты так и оставляют эти таблички висеть в комнатах: они помогают уверенно и смело придерживаться цели, когда беспорядок снова закрадывается в дом.

Прихожая: здесь царит гостеприимство

Когда мы выражаем готовность к переменам, вселенная берется помогать нам. Она дает то, что мы просим.

*Луиза Хей**

Середина зимы, вечер. Вас пронизывает ледящий ветер, пока вы шарите в карманах пальто в поисках ключей. Подняв глаза, вы видите, как из-под двери пробивается свет, и улыбаетесь. С тем, что находится за дверью, для вас связано столько хорошего: безопасность, отдых, уют, ощущение своего места. Вы вставляете ключ в замочную скважину и поворачиваете. Вы дома, в привычной обстановке. Это прихожая, перевалочный пункт. Место, где дом дарит вам свое первое теплое объятие. Здесь вы снимаете и оставляете уличные вещи, сбрасываете с плеч тяжесть прожитого дня. Уходя, именно в прихожей вы готовитесь к встрече с внешним миром. Здесь вы приветствуете своих гостей и прощаетесь с ними, благодарите курьера, целуете детей, желая им хорошего дня.

* Луиза Хей — одна из основателей движения самопомощи, автор более тридцати книг по популярной психологии. *Прим. перев.*

У всех разные прихожие. У кого-то это просторный холл с высоченным потолком; у других — узкий коридор с тесным шкафом для одежды, а может быть, всего лишь коврик у входа в квартиру-студию играет роль прихожей. В некоторых прихожих есть небольшие столики, куда можно бросить свежую почту. Иные завалены разноцветными детскими рюкзаками, ботинками и шарфами. Кто-то делит прихожую с соседом по дому или квартире. Но у всех прихожих есть кое-что общее: они — своеобразное предисловие к дому, в котором говорится: «Добро пожаловать. Здесь я живу».

Какие эмоции вы хотите привнести в свою жизнь? Разобраться со своими пожеланиями относительно прихожей — прекрасная возможность ответить на этот крайне важный вопрос.

Прихожая в доме должна быть открытым, гостеприимным местом, полным света. Кого вы хотите тут видеть? Что значат для вас эти люди? Какие эмоции вы желаете впустить в свою жизнь? Что нужно сделать, чтобы ваша жизнь и дом, в котором вы живете, — стали открытыми и свободными? Определив свои цели, вы сумеете с радостью, смелостью и уверенностью распахнуть двери и щедро разделить с другими богатства своей жизни.

Ценность прихожей

В жизни много трудностей и забот, знакомых каждому. И Будда был прав, говоря, что всякий живущий испытывает страдания. Это часть жизни как таковой, и избежать ее невозможно. Мы будем страдать и нести потери. Все это звучит философски и пессимистично. Но нет. Будда говорил кое-что еще: все в жизни преходящее, все появляется и исчезает. Это относится и к страданиям, и к счастью.

Но если мы запрем двери в свой дом, якобы охраняя его от внешних невзгод или не позволяя счастью оставить нас, могут случиться три вещи. Во-первых, боль, оказавшаяся внутри, не найдет выхода наружу. Во-вторых, счастье, так ревностно охраняемое нами, потеряет свою прелесть и однажды угаснет. В-третьих, новое счастье не отыщет дороги к нам. Нужно, чтобы жизнь не пришла в состояние застоя.

Избавление от хлама начинается у входной двери. И для этого необходимо четко сформулировать, чем вы хотите наполнить жилище и саму жизнь. Счастьем? Любовью? Легкостью? Дружеской поддержкой? Крепкими семейными отношениями? Большим успехом? Прекрасные намерения!

Мы предлагаем вам принять свои желания как дорогих гостей. Чего бы вы ни ждали от жизни, этому нужно где-то поселиться. Необходимо место для *движения*. Более того, вам придется уйти с дороги и пропустить гостей. Важно поверить, что вы заслуживаете их присутствия. А это значит, что вы должны разгрести мешающий им хлам.

Открытый человек привлекает настоящих друзей, приятную атмосферу и удачу. Возможно, вы знаете людей с такими горячими сердцами, что окружающие тянутся к ним, точно к очагу, в поисках тепла и уюта.

Гостеприимный дом так же притягивает положительную энергию. Людям нравится бывать в нем. Они чувствуют дружескую атмосферу этого места и знают, что могут расслабиться, быть собой и отдыхать душой.

Наведение порядка в прихожей — будь то просторный холл или маленький коридорчик — старт той жизни, которую вам хотелось бы начать в стенах дома. Домашний уют начинается именно с прихожей. И тогда ваш дом станет тем прекрасным оживленным местом, каким он и должен быть.

Варианты слов-символов для вашей прихожей

Открытость. Приветливость. Тепло. Доброжелательность. Любовь. Жизнерадостность. Принятие. Объятия. Воодушевление. Дружелюбие. Радушие. Надежность. Гостеприимство. Расслабление. Умиротворение. Счастье. Поддержка.

Упражнение для избавления от хлама в прихожей

Войдите в свой дом так, будто вы гость, попавший сюда впервые. Для начала встаньте по ту сторону двери и вспомните три ключевых слова, описывающих прихожую вашей мечты. Представьте, как открываете дверь и входите в нее.

А теперь на самом деле откройте дверь и войдите. Что первым делом бросается в глаза? Какое чувство охватывает вас? Что мешает испытывать положительные эмоции? Уберите ту вещь, которая, по вашим ощущениям, препятствует появлению позитивных мыслей. Если ей вообще не место в доме, избавьтесь от нее: отдайте кому-нибудь или выбросите. Если вещь годится для другой комнаты в доме, отнесите ее туда.

Снова отправляйтесь за дверь и проделайте все сначала: повторите цель, визуализируйте, войдите. Чувствуете душевный подъем? Если нет, поищите следующий источник «блока» и уберите его.

Продельвайте это до тех пор, пока не поймете, что прихожая наполнена жизнью, а не хламом. Помните, что каждый раз вы должны входить в дом, точно вы здесь впервые. Когда вы достигнете этой цели, можно добавить в интерьер соответствующие предметы. Если вы желаете свежести, держите в прихожей живые цветы. Если хотите оживленности и радости, принесите туда вазу или повесьте картину. Если вам требуется

сила, поставьте мощную скульптуру из камня или дерева. Если стремитесь к мудрости, украсьте прихожую картиной или фотографией мудреца.

Первое впечатление имеет большую ценность, и в собственном доме вы должны чувствовать себя таким же желанным и любимым, как любой гость. В сущности, вы проводите своеобразный тест-драйв домашнего приветствия. То, с чем вы сталкиваетесь в прихожей, готовит вошедшего к тому, что ждет его в доме.

Гостиная: комната для отдыха и счастья

В поисках счастья не мешает время от времени делать
паузу и просто быть счастливым.

*Гийом Аполлинер**

Под вечер, вытянувшись на диване, чувствуете, что теперь наконец можно быть собой: больше никаких ожиданий и дел. Глубокий вдох — и вы проваливаетесь в состояние блаженства. Возможно, рядом друзья, заглянувшие посмотреть футбольный матч по телевизору, и на кофейном столике — чипсы, острый соус и напитки. Или дети играют на ковре в «Монополию», пока вы читаете роман. Или вы полагали, что диван и телевизор полностью в вашем распоряжении, пока партнер не забрал пульт и не попросил вас подвинуться, чтобы прилечь рядом. Или же вы просто наслаждаетесь тихим одиночеством, о котором мечтали весь день.

В гостиных мы делимся своими мыслями, событиями дня, чувствами и эмоциями. Здесь же принимаем гостей. Гостиная способна стать и убежищем, где мы в одиночестве отдыхаем

* Гийом Аполлинер (1880–1918) — французский поэт, один из наиболее влиятельных деятелей европейского авангарда начала XX века. *Прим. ред.*

после тяжелой работы. У кого-то под гостиную выделена целая комната. Если у вас маленькая жилплощадь, не исключено, что вы принимаете гостей на диване-книжке, на котором же и спите. Словом, то место, где вы отдыхаете сами по себе или вместе с семьей и друзьями, где предлагаете другим сесть и расслабиться, — и есть ваша гостиная.

Всем нам хочется безмятежной и приятной жизни. Для этого мы трудимся, часто на износ. Удивитесь ли вы, узнав, что одновременно мы бежим от всякой передышки в работе как от чумы? Огляните свою гостиную — комнату, предназначенную для простых удовольствий, наслаждения и радости. Что вы видите?

Телевизоры. Компьютеры. Стопки непрочитанных журналов и книг. Тетради с домашним заданием. Счета. Гостиная напоминает нам, почему мы *не можем* перевести дух, *не можем* расслабиться. И правда, как это сделать, если гостиная подсказывает, что остался еще один неоплаченный счет, одна волнующая газетная заметка, одно раздражающее сообщение в блоге, одно срочное письмо, один неприятный звонок или одно неблагодарное дело, отделяющее нас от наслаждения и отдыха, вечно маячащих где-то на горизонте?

Беспорядок в гостиной мешает испытывать те чувства, ради которых эта комната существует. То же можно сказать и о нашей жизни: если мы искренне желаем испытать заслуженные радость и покой, мы должны преодолеть привычку думать, *будто нужно сделать еще рывок, чтобы отдых и наслаждение стали наградой.*

Ценность гостиной

Мы ищем счастья, но не можем его отыскать. Однако нам и не дано стать счастливыми, пока мы не осознаем, что счастье — вовсе не результат упорной борьбы. Это не вещь,

которую нужно ухватить, а состояние, которое необходимо выпустить. Следуя по дороге к счастью, мы проходим мимо него. Поэтому, вместо того чтобы гнаться за желаемым, лучше остановиться и пригласить счастье к себе, пропустить его через себя.

Счастье и удовольствие хочется поселить в гостиной, и они подобны собеседникам, присоединяющимся к нам в минуту отдыха. Приходилось ли вам на секунду унять шум мыслей в голове — и вдруг уловить пение птиц? Дело не в том, что птицы молчали до той минуты, — просто вы были слишком заняты, чтобы услышать их. Когда наш ум сосредоточен на текущем моменте, когда мы испытываем удовлетворение, счастье неожиданно появляется само по себе — как пение птиц.

Представьте гостиную вашей мечты, куда бы вы с удовольствием пришли, когда работа окончена. Там можно медленно оглядеться и увидеть, что все необходимое для счастья уже здесь. Наша жизнь до краев наполнена радостью. Вокруг нас — красота, мягкий свет, улыбающиеся лица близких, приятная музыка, смех. Знаете ли вы, что все это уже есть в гостиной вашей мечты?

Совсем не обязательно покончить со всей работой, чтобы прийти в эту комнату. Просто вообразите на минуту, что вы уже подчистили все хвосты и вскоре уезжаете в отпуск. Мысленно отправляйтесь в гостиную своей мечты и расслабьтесь, ощутив полное удовлетворение. Шум повседневной суеты смолкнет. Представив это, несколько раз повторите про себя: *«Работа окончена. Дел больше нет»*. И улыбнитесь.

Как приятно знать, что мы вправе пригласить сюда других людей, чтобы поделиться счастьем, хорошими новостями, историями из жизни, да и жизнью как таковой.

Это и есть цель обладания гостиной в доме — выдохнуть, переосмыслить ценности, ощутить прилив счастья и разделить жизнь с другими. Если вы обнаружите, что ваша гостиная

не отвечает этой цели, значит, пришло время избавиться от хлама, мешающего вам испытать все богатство, глубину и радость этих чувств.

* * *

Освобождаемся от устаревших источников знаний. История Джоэла

Десять лет назад Джоэл с женой Шелли и ее девяностодвухлетней матерью переехал в новый дом. Они оказались в затруднительном положении: Джоэла вынуждали выйти на пенсию, поскольку компания, где он работал, сокращала штат. Большинство людей посчитали бы такое положение невыносимым, но Шелли и Джоэл восприняли случившееся всего лишь как задачу, требующую решения. Они попытались увидеть хорошую сторону в такой непростой ситуации. Готовность искать плюсы в любом положении — их обычное свойство: Шелли и Джоэл — одни из самых оптимистичных людей на земле. Их лица неизменно сияют приветливыми улыбками, и Шелли и Джоэл всегда готовы искренне заключить вас в дружеские объятия. Когда Джоэла попросили уйти с работы, он не стал тратить время на переживания. Он воспринял выход на пенсию как возможность учиться и расти над собой. И начал собирать книги о том, как сделать пенсионные годы насыщенными. Он от природы любопытен, тянется к знаниям, заинтересован в общении и считает своим призванием помогать окружающим и влиять на их жизнь. У них с Шелли это общее.

Когда я пришла к ним, чтобы помочь избавиться от беспорядка, пара с радостью показала мне дом. Мы поговорили о принципах наведения порядка в жизни, и они быстро

поняли основную мысль. Важно заметить, что не все мои клиенты одинаковы. *Некоторые соглашаются со всем, что я говорю, в теории, но на практике идут на попятную.* Они дерутся не на жизнь, а на смерть за каждую пачку салфеток, за каждый носок без пары и за каждый старый журнал. С Шелли и Джоэлом все иначе. Я объясняю азы: как важно оставлять только то, к чему они прикипели душой. И пара тут же начинает складывать в кучу предметы искусства и сувениры из путешествий, которые они считают симпатичными, но не любят.

«Слишком просто», — думаю я. У каждого есть нечто такое, с чем трудно расстаться. Для кого-то это одежда. Для кого-то — детские игрушки, предметы искусства, посуда.

Мы находимся в их общем рабочем уголке, когда Шелли смотрит на часы:

— Мне пора везти маму к доктору.

Она целует Джоэла в щеку, от чего тот расцветает, как влюбленный школьник. Потом обнимает меня и, притягивая поближе, шепчет мне на ухо:

— Может, у вас получится поговорить с ним насчет книг.

Ага, вот оно — книги.

Джоэл — умный мужчина, никогда не перестающий учиться. Отчасти именно поэтому он проводит время на пенсии интересно и насыщенно. Но стоит ему прочитать книгу, он больше уже никогда к ней не притрагивается. Джоэл собирает сокровищницу знаний. Однако его книги становятся обременительным хламом.

Мнение доктора Грин

Книги для нас — не просто кладезь историй и абстрактных знаний. Они являются частью нашей биографии и олицетворяют ее поворотные моменты: время духовного роста, осознания чего-то важного о себе и мире. Они ассоциируются с минутами, когда мы убеждались, что не сошли с ума, что в своих

мыслях мы не одиноки. Когда думали, что у нас есть единомышленники, которые представили свой опыт в виде поэзии или прозы, привели исторические и научные свидетельства. Книги говорят нам: «Ты настоящий. Твои мысли имеют значение. Ты существуешь!»

Один мшелоимец, с которым я работала в рамках телешоу, хранил тонны книг. Когда я спросила, для чего, он ответил со слезами на глазах: «Когда у меня никого не было, книги оставались моими единственными друзьями».

Взяв в руки книгу, вы отправляетесь в альтернативную реальность. Вы можете спрятаться от боли и почувствовать себя на своем месте. Книги помогают обрести целостность в мире, который иначе кажется расколотым на части. Книги позволяют разглядеть смысл в жизни. В подобных случаях книги играют роль целителей.

А если вы больше не нуждаетесь в лекарстве? Если пришло время передать его кому-то другому? В определенный момент книги становятся для нас костылями: мы уже в силах стоять сами, но боимся. Нам кажется, что лучше на что-то опереться, иначе упадем. Но мы действительно должны передать лекарство другому человеку — не только потому, что оно пригодится кому-то еще, но и в качестве доказательства того, что мы стали независимы. Нужно отпустить костыли, чтобы убедиться: мы достаточно окрепли, чтобы стоять без опоры. Мы должны поверить, что действительно усвоили то, чему научила нас книга. Мы — живое свидетельство ее мудрости. Мы отпускаем свои книги, чтобы они продолжили творить чудеса и проявлять целительные свойства в окружающем мире.

Лорен помогает Джоэлу освободиться от книг
Мы садимся рядом с книжной полкой, изучая подборку изданий — тех, что Джоэл приобрел, когда его отправили на пенсию. Тогда Джоэл в свойственной ему оптимистичной манере

решил, что не только сам не будет тратить пенсионное время даром, но и научит этому других. И тогда он скупил все книги по данной тематике, какие только смог найти. Он тщательно изучил каждую из них и впитал всю важную информацию. Когда они с Шелли переехали в новый дом, он предложил поделиться знаниями с другими пенсионерами. На своих занятиях он рассказывал, что пенсия — не конец пути, приключений и обучения. На пенсии все только начинается.

Это произошло десять лет назад. С тех пор Джоэл не брал этих книг в руки.

— Могу я высказать свое мнение? — спрашиваю я.

— Конечно, — говорит он, улыбаясь.

— Сомневаюсь, что вам до сих пор нужны эти книги.

Джоэл удивленно поднимает бровь.

— Я считаю, что книги вам больше не нужны, потому что вы и так знаете все, что в них написано. Вообще-то, я думаю, вы знаете даже *больше*.

Он улыбается.

— Последние десять лет, — продолжаю я, — вы были наглядным примером того, как после выхода на пенсию можно жить насыщенно. Вы живое воплощение этого принципа. Вы сами можете написать книгу, которая окажется лучше любой из вашей коллекции.

Джоэл смеется:

— Вы правы. Я, пожалуй, мог бы выступить с этой темой на конференции.

— Можете и должны, — соглашаюсь я.

Джоэл взял книги и отправил их к другим вещам на вынос. Затем отошел на пару шагов, посмотрел на эту кучу, скрестив руки на груди, и кивнул.

— Так я чувствую себя лучше, — сказал он.

Признание собственной мудрости всегда дарит такое ощущение.

* * *

Варианты слов-символов для гостиной

Расслабление. Общение. Свет. Умиротворение. Радость. Отзывчивость. Энергия. Дружелюбие. Надежность. Удобство. Утешение. Непринужденность. Счастье. Веселье. Вовлеченность. Притягательность. Тепло. Внимание. Одушевленность. Вдохновение.

Упражнение для избавления от хлама в гостиной

Если эта комната создана для отдыха и радостей жизни, то нам стоит убрать весь мешающий этому хлам. Все красивые вещи можно увидеть — вот что значит дом, свободный от мусора.

Достаньте фотоаппарат (или используйте камеру на телефоне) и сделайте снимки символов счастья и красоты, которые видите в комнате. Просмотрите фотографии — видите ли вы эти символы со всей ясностью? Или что-то вам мешает? Нет ли рекламных листовок из супермаркета на стопке ваших бесценных книг? Не брошена ли кофта на фотопортрет любимой бабушки? Не лежат ли газеты с жуткими историями прямо на глиняных горшочках, которые ваш малыш сделал в летнем лагере?

Иногда, окинув комнату беглым взглядом, не замечаешь символов своего счастья (равно как и закрывающих

их вещей). Это упражнение позволит оценить, сколько благ и символов счастья есть в вашей гостиной, а еще обеспечит визуальным напоминанием о тех предметах, которые мешают разглядеть по-настоящему дорогое. Просмотрев снимки, уберите ненужные вещи. Затем сфотографируйте комнату целиком.

Закончив упражнение, вспомните поставленные цели. Получается ли у вашей гостиной им соответствовать? Если нет, возобновите охоту за хламом. Когда в комнате не останется ничего лишнего и вы почувствуете, что добились желаемого, сядьте и расслабьтесь. Дело сделано. Осталось только пригласить сюда счастье.

Столовая: комната, где получают эмоциональную подпитку

Иногда так стараешься прокормить семью, что забываешь: близким также нужна пища иного рода — духовная. Она требуется каждому.

Джеймс Браун

У вас может быть простой обеденный стол с разными стульями, богато украшенный старинный вариант из красного дерева с комплектом одинаковых стульев или пара барных стульев, приставленных к кухонной стойке. Столовая — больше, чем комната, где едят. Она — место получения новых ощущений. Здесь рассказываются истории, столовые приборы стучат о тарелки, от блюд, передаваемых из рук в руки, поднимается пар, и приятно звучат голоса близких людей. В столовой мы радуемся тому, что мы есть друг у друга. Это место, где мы питаем и тело, и душу, а не просто поглощаем пищу.

Столовая бывает еще и компьютерной зоной, комнатой переговоров, помещением для учебы или художественной студией. В наши дни столовая поражает чудесами многозадачности, здесь проводят семейные торжества и занимаются личными проектами. Жизнь столовой богата и сложна. Но иногда от этого она оказывается самой захлавленной комнатой в доме. Это не значит, что не стоит использовать ее для множества разных

задач. Но важно отдавать себе отчет в том, как и когда мы пользуемся столовой, чтобы иметь возможность чувствовать ее истинный дух.

Как редко нам приходится сидеть в кругу близких, испытывая признательность за то, что мы просто можем разделить друг с другом вкусный обед или ужин. Чаще наш стол — не открытая поверхность, украшенная свежими цветами и заставленная вкусными блюдами, а импровизированная многофункциональная рабочая станция. Эта комната становится местом, где мы поглощаем навязчивые идеи и получаем несварение, где еда исчезает прежде, чем мы успеваем заметить ее и распробовать. Мы пропускаем общение, быстро поглощая еду и не чувствуя ее вкуса, чтобы поскорее заняться очередным делом. Даже когда рядом любимые люди, мы часто уходим в себя.

Хлам в столовой мешает как следует распробовать пищу, поддерживать разговор с близким человеком и почувствовать признательность за отношения, греющие душу.

Ценность столовой

Что делает обед или ужин запоминающимися? Хорошая трапеза — праздник для души. Она не только насыщает нас физически, но и дарит положительные эмоции и позволяет почувствовать причастность друг к другу.

Но чаще всего обычные приемы пищи не имеют с этой картиной ничего общего. Они, скорее, похожи на плановую операцию: мы голодны, а потому едим. Нам требуются калории, и мы поставляем их в организм. *Нам ни к чему даже чувствовать вкус блюда, чтобы поглотить калории*, а потому мы не пытаемся сбавить темп и получить удовольствие. Компьютер — достойная компания. Телевизор — достойная компания. Смартфон — достойная компания. Во всяком случае, так нам кажется.

Мы тратим много времени, думая о еде. Но почти не посвящаем времени тому, чтобы почувствовать ее вкус. Возникает вопрос: что мешает нам сесть за стол и наслаждаться ужином?

Вы, вероятно, удивитесь, узнав, что дело в беспорядке. Да, именно в нем. Все, что мешает нам насладиться пищей и любовью, которую мы испытываем друг к другу, — это беспорядок.

Стоит ли работать за столом во время еды? Нет. Делать уроки, пока накрывают на стол? Идея так себе. Смартфоны? Извините, нет. (Вы мало времени провели с телефоном? Да ладно.) Наушники за едой? Ни в коем случае. Словесные перепалки? Лучше оставить их для другого времени и места.

Мы могли бы сосредоточиться на двух незатейливых составляющих: еде и людях — и испытывать удовольствие от пищи и хорошей компании. Мы же раскладываем перед собой посторонние предметы, умышленно отгораживаясь от внешнего мира. Почему мы съедаем все так быстро? Почему торопимся освободить место за столом? К какому такому «лучшему» занятию нам не терпится приступить?

Все мы живем во власти иллюзии, будто настоящее удовлетворение ждет нас где-то впереди. И мы быстрее расправляемся с едой. Но если нам удастся освободить от хлама столовые, мы сумеем сосредоточиться на пище, на ощущении поддержки и взаимной любви. Мы сможем оценить трапезу в полной мере и заметим, что все необходимое есть уже здесь и прямо сейчас.

Варианты слов-символов для столовой

Подпитка. Веселье. Спокойствие. Общение. Обмен. Общность.
 Удовольствие. Смех. Наслаждение вкусом. Единение. Доброта.
 Легкость. Радость. Оживленность. Здоровье. Целостность. Дружба. Отношения.

Упражнение для избавления от хлама в столовой

Работая с отдельными клиентами и целыми семьями, страдающими от захламленности, мы заметили, что в большинстве домов обеденные столы — самая многофункциональная мебель. Это место выполнения школьных уроков и центр оплаты счетов. Здесь играют дети, а взрослые что-то мастерят. И все это замечательно, но до тех пор, пока не мешает использовать стол по прямому назначению

Следующее упражнение поможет превратить многофункциональный стол в монофункциональный.

Составьте список всех дел, которыми вы с семьей занимаетесь за обеденным столом: школьные уроки, офисная работа, рукоделие, переписка, игры, сортировка почты и прочее. Вам понадобятся отдельные коробки для каждого занятия. Хотя по своей сути ни одно из них нельзя назвать бесполезным и вредным, они становятся таковыми во время трапез, мешая использовать стол по прямому назначению. Держите коробки наготове. Когда приходит время еды, сложите принадлежности для офисной работы в офисную коробку, предметы для рукоделия — в рукодельную, игрушки — в контейнер для игрушек и так далее. И на время еды уберите коробки с глаз долой.

Для чего это нужно? Помните: все, что мешает нам получать позитивные эмоции или отвлекает во время еды, — хлам. Сосредоточенность на одной задаче во время трапезы помогает получить от пищи максимум пользы. Она позволяет не только питаться правильно, но и полноценно участвовать в общении и получать позитивные эмоции. После еды стол готов вернуться к своим прочим задачам, а мы — приступить к другим делам.

Кухня: пространство для творчества

Чтобы творить, нужна некая динамичная сила, а какая
сила может быть могущественнее любви?

Игорь Стравинский

Кухня — место для непринужденных встреч. На вечеринках друзья и члены семьи, готовя кофе и заваривая чай перед тем, как сесть за стол, собираются на кухне с кружками, стаканами и тарелками в руках и чувствуют себя как дома. Когда хозяйка занята готовкой, она может попросить кого-то из близких помочь ей на кухне. Разговор следует быстрому ритму шинкуемых овощей или течет медленно, когда деревянная ложка неспешно помешивает томящийся на плите суп. Кухня — нечто личное, интимное, хорошо знакомое. Возможно, потому, что она — источник нашей энергии, мы чувствуем себя сытыми, просто находясь здесь.

Само собой, кухня содержит все необходимое для готовки: продукты, кастрюли и сковороды. Но кроме того здесь находятся и инструменты для исполнения творческих задумок: экзотические ингредиенты, высокотехнологичные приспособления, поваренные книги с аппетитными иллюстрациями. А еще тут хранится наше наследие: бабушкина форма

для пирогов, выученные назубок семейные рецепты, народные средства.

Кухня — пространство для общения и созидания, где легко воссоединиться со своим подлинным «я», ощутить творческий порыв и оказаться ближе к истории своей семьи. Неудивительно, что многие считают кухню сердцем дома. И вполне закономерно, что захламленность кухни оборачивается большими проблемами.

«Что на ужин?» Этот вопрос способен лишать сил или наполнять вдохновением. Все зависит от нескольких условий: что хранится в кухонных шкафчиках и холодильнике? Кто помогает нам на кухне? И для кого мы готовим?

Если шкафы пусты или забиты вредной едой, мысль о готовке угнетает и лишает вдохновения. Если продукты не отличаются свежестью, непривлекательны на вид и безвкусны, нечего и думать о том, чтобы приготовить блюдо, которое захочется поставить на стол.

Еда не единственный возможный хлам на кухне. Многие из нас упорно хранят многочисленные кастрюли и сковороды, пластиковые контейнеры, лопатки, дуршлагаи и всевозможные ручные миксеры, соковыжималки, ножи, блендеры и измельчители (не говоря уже о бесконечных зажимах, резинках и полиэтиленовых пакетах). Если быть честными с собой, мы, вероятно, признаем, что пользуемся лишь малой частью этих приспособлений. Вы прекрасно знаете, что из трех противней, хранящихся под плитой, вы пользуетесь только одним — верхним.

Чем бы ни была завалена кухня — продуктами или приспособлениями для готовки, — мы чувствуем, что здесь нет места творчеству. Всем трудно избавляться от потенциально полезных вещей или подарков близких людей. Но кухня не может в полной мере выполнять свою функцию, если вам трудно найти необходимое в захламленных

шкафчиках и приготовить что-то вкусное на заваленных рабочих поверхностях.

В нашей жизни также имеются своего рода шкафчики, где хранятся мысли, идеи, чувства и впечатления. В зависимости от их состояния мы либо чувствуем прилив вдохновения, либо недоумеваем, что делать дальше.

Ценность кухни

Вы слышали восхитительную и полную иронии классическую композицию джазовой певицы Пегги Ли *Is That All There Is* («Это все, что есть»)? Между припевами Пегги Ли уставшим голосом делится историями о больших надеждах, снова и снова оборачивающихся разочарованиями. После каждого куплета она вопрошает: «И это — все?»

Мы готовы поспорить, что вам много раз приходилось заходить на кухню в предвкушении найти что-нибудь вкусное. Но, открыв дверцу холодильника, вы озадаченно думали: «И это — все?»

У нас могут быть все необходимые ингредиенты, чтобы приготовить исключительно вкусные блюда и устроить настоящее пиршество, но нам не хватает энергии, энтузиазма или творческого порыва, чтобы претворить задуманное в жизнь. И мы выбираем путь наименьшего сопротивления: полуфабрикаты. Хватаем слишком сладкую, непомерно соленую, чрезвычайно жирную закуску в стиле «знаю-это-вредно-но-ничего-не-могу-с-собой-поделать», которой не можем насытиться.

Позволяя кухне тонуть в хламе и выбирая суррогатную пищу, мы упускаем чудесную возможность для правильного питания. Приготовление еды — естественный процесс творчества, который становится выражением любви и заботы по отношению к себе и другим. Готовя блюдо,

мы подтверждаем аксиому: «Целое — больше, чем сумма его частей».

Занимаясь кулинарией, мы создаем то, чем отдельные ингредиенты никогда не стали бы сами по себе.

Варианты слов-символов для кухни

Творчество. Взаимодействие. Подпитка. Оживление. Открытость. Чистота. Здоровье. Притягательность. Признательность. Благодарность. Упоение. Уют. Полнота. Изобилие. Поддержка. Вдохновение. Удовлетворение. Любовь.

Упражнение для избавления от хлама на кухне

Достаньте свои «вкусняшки» все до единой. Это те суррогаты, за которыми вы тянетесь, чтобы мгновенно восстановить силы или утолить приступ голода на нервной почве. Разложите их на кухонном столе. Теперь вы должны с ними поговорить. Мы не шутим. Это похоже на безумие, но в долгосрочной перспективе окажется полезным. Обещаем.

Когда нас тянет на «вкусненькое», на то имеются серьезные причины. Обычно в таких случаях мы чувствуем:

- упадок сил;
- беспокойство;
- нервозность;
- подавленность;
- неуверенность;
- страх;
- растерянность;
- оцепенение.

Это и есть те самые поглощающие эмоции, из-за которых мы поедаем «вкусняшки». Поэтому поговорите со своими лакомствами и расскажите, для чего они вам нужны. А затем сообщите им, что вы намерены делать в следующий раз, когда почувствуете себя плохо. Ваш монолог может выглядеть так:

«Картофельные чипсы, обычно я выбираю вас, когда чувствую беспокойство. Но в следующий раз, когда потянусь за вами, я сделаю три глубоких вдоха. И если действительно окажусь голоден, возьму пакет морковки».

Или так:

«Шоколадные конфеты, я ем вас под влиянием усталости и стресса. Но когда я снова начну искать вас в глубине шкафчика, я остановлюсь, прилягу и включу любимую музыку. Если же действительно окажусь голоден, возьму яблоко».

Мы не просим вас выбрасывать все лакомства подряд. Все хорошо в меру. Но существует определенная зависимость: беспорядок, заполняющий душу, заставляет приносить на кухню бесполезную еду. Если вам грустно, если вы злитесь или напуганы, то суррогатная пища не принесет вам никакой пользы. И если не разорвать этот порочный круг, вы будете сваливать новый хлам поверх старого, лишая себя возможности по-настоящему обрести здоровье и воспрянуть духом.

Теперь, избавившись от еды, подрывающей жизненные силы, вам предстоит отказаться от кухонных приспособлений, блокирующих творческую энергию. Эти предметы захламляют выдвижные ящики, шкафы и рабочие поверхности, не позволяя свободно передвигаться по кухне и использовать пространство так, как вам хотелось бы. Предлагаем взять ваши любимые кулинарные книги и спланировать ужин, который стал бы настоящим праздником. Ни в чем себе не отказывайте. Продумайте каждое блюдо. Вообразите, какую вечеринку устроили бы, представьте восхищенные лица гостей, наблюдающих, как вы подаете одно великолепное блюдо за другим:

закуски, суп, салат, горячее, гарнир, десерт, кофе, чай. Вам решать, каким будет ужин мечты.

Теперь, спланировав меню, просмотрите каждый рецепт и вытащите все инструменты, необходимые для приготовления такого ужина: кастрюли, сковороды, миски, блендер, лопатки. Разложите все это на столе. И сделайте паузу. Если это все, что понадобится для идеального ужина, зачем вам остальное?

Теперь мы попросим вас достать приспособления, дублирующие те, что разложены на столе, и являющиеся их менее достойными версиями. Например, если вы поставили на стол миксер, но у вас есть второй, который нравится вам меньше, настало время избавиться от двойника. Определенно, вам не понадобятся оба миксера для приготовления необыкновенного ужина. То же касается пароварок, сковород и всего остального.

Можно повторить упражнение несколько раз с разными вариантами меню. Если какие-то приспособления не выступают в качестве потенциальных помощников ни разу, отдайте их кому-нибудь или отнесите на свалку.

И напоследок: приготовьте ужин своей мечты на самом деле. Пригласите семью и друзей насладиться блюдами, которые вы создали на кухне мечты. Вы избавились от хлама. Есть что отпраздновать!

Детская: комната взросления и перемен

Ваши дети — это не ваши дети. Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе. Хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.

*Халиль Джебран**

Все начинается с радостной вести. И у нас есть девять месяцев, чтобы претворить в жизнь мечту об идеальной детской. Мы приносим сюда детскую кровать. Выбираем для нее мягкий внутренний бортик. Расставляем игрушечных зверей на пеленальном столе. Красим стены в пастельные тона. А затем любуемся этим уголком рая на земле, где будет расти наша любовь. Это приятные и сладостные моменты. Комната в полном порядке, в ожидании своего маленького жителя.

И это последние мгновения, когда полный контроль над этой комнатой еще находится в наших руках, потому что детская — зеркало ребенка. Удивительно, насколько явно проявляется в детях сила индивидуальности. По мере взросления комната меняется вместе с ними. Все начинается так: пеленальный

* Халиль Джебран — ливанский и американский философ, художник, поэт и писатель. *Прим. перев.*

стол завален испачканными ползунками. Симпатичные мягкие игрушки сброшены на пол во время ночного кормления и смены подгузника, когда вы в темноте пытались нащупать влажные салфетки.

Через два года пастельные стены покроются карандашными рисунками. Через семь лет по полу будут разбросаны детали «Лего». Через десять — вам предстоит спотыкаться о семь томов «Гарри Поттера». Через пятнадцать — придется стучать в дверь, чтобы получить разрешение войти. И если вам удастся пробиться через установленную подростком защиту, глазам откроется усеянный одеждой пол, поваленная стопка учебников и беспризорный пустой пакет от чипсов, проникших в комнату, когда ребенок всю ночь делал уроки или болтал по скайпу.

Дети растут и меняются. Не только сами по себе, но и под воздействием наших ожиданий. Взросление — величина постоянная. Если мы будем с детьми здесь и сейчас, нам суждено увидеть происходящие в них перемены и радоваться им. Мы будем находиться рядом в минуты трудностей, неизбежно связанных со взрослением.

Из настоящего нас могут вырвать две вещи: прошлое и будущее. Если заикнуться на прошлом, легко потонуть в сожалениях, чувстве вины и напрасной тоске по тем дням, когда ребенок был младше. Если слишком пристально вглядываться в будущее, нетрудно попасть в ловушку тревог и начать проецировать на детей свои нереализованные мечты. А это скорее давление, чем надежды на будущее.

Детская должна отражать личность ребенка в настоящем. Заманчиво держаться за вещи, напоминающие о раннем детстве вашего чада, — вроде одежды, из которой он уже вырос, или позабытых игрушек. Столь же охотно мы храним неинтересные книги и атрибуты хобби, так и не вызвавшие у ребенка энтузиазма. Эти предметы свидетельствуют скорее о наших, а не его надеждах.

Нельзя позволять душе прикипеть к тому маленькому существу, которым ваш ребенок был раньше. Делать это означает игнорировать личность, расцветающую на ваших глазах. Пренебрежение внутренним «я» ребенка способно нанести ущерб его личности и вашим отношениям с ним. Нельзя смотреть на детей сквозь призму собственных ожиданий по поводу их будущего.

Ценность детской

Дети не видят беспорядка. Их мозг его попросту не распознаёт. Если вы укажете им на беспорядок, они не поймут, в чем проблема, — даже если вы объясните. У вас может возникнуть ощущение, будто они открыто бросают вам вызов, но это не так. Если вы ловите себя на постоянной борьбе с ребенком за власть, потому что полагаете, будто состояние его комнаты — вопиющий акт неповиновения и неуважения, лучше перестаньте прямо сейчас. Серьезно. *Перестаньте.*

Это не личное оскорбление, не бунт, не неблагодарность.

Когда Лорен, та самая Лорен, соавтор настоящей книги, была ребенком, в ее комнате творился ужасный хаос. Родители рвали на себе волосы. «Как ты можешь так жить?» — стонали они. Лорен помнит, как оглядывала комнату, искренне недоумевая: «Да в чем проблема? Я здесь абсолютно счастлива. Почему они не дают мне быть счастливой?»

Откуда берется это недопонимание? Для взрослых внешний бытовой беспорядок — отражение внутренней неразберихи: поглощающих эмоций и неуверенности. Однако для детей это естественный результат мощного расцвета их самосознания. Если человек живет на земле меньше одного-двух десятков лет, глаза его еще широко раскрыты. Он не пытается упорядочить жизнь или найти в ней смысл. Он просто живет, впитывая

каждую частичку бытия, оставляя при себе то, что ему подходит, и отбрасывая все остальное. Он изучает, исследует, удивляется. Каков итог столь неумной эмоциональной открытости? Все верно — беспорядок. Хлам. Но это вовсе не признак психологических проблем, а свидетельство здорового умственного и душевного состояния.

Теперь мы обе мамы. Если вы думаете, что мы скажем: «Оставьте детей в покое. Беспорядок в их комнате — отнюдь не проблема», вы глубоко заблуждаетесь. Детям необходимо учиться жить в гармонии с потребностями всех членов семьи, потому что они склонны не только к неумному любопытству, но и к ярко выраженному эгоцентризму. Если для них проблемы не существует, они не понимают, в чем ваша проблема. Как пишет Жан Пиаже в своей книге «Психология ребенка»*, ребенок не в состоянии посмотреть на мир глазами другого человека. Отчасти задача родителей состоит в том, чтобы помочь детям развить в себе эмпатию, научиться ставить себя на место других. Когда-то они станут взрослыми, и нужно, чтобы к тому времени они уже обладали необходимыми навыками.

И вот задача для нас, родителей: мы должны принимать ребенка таким, каков он есть, и видеть в нем взрослого, в которого он превращается, — одновременно. Эта визуализация помогает нам увидеть слабый росток во взрослом дереве и мощный дуб в желуде. Все уже заложено внутри и готово пустить корни и расцвести. А вы как родители вспахиваете землю и поливаете семя. Поэтому учите ребенка порядку. Но не ждите, что порядок будет наведен раз и навсегда, и не надейтесь, что ребенок хоть немного оценит его. Взрослое начало внутри ребенка поблагодарит вас позже. Поверьте в это. И продолжайте поливать семя.

* * *

* Пиаже Ж., Инельдер Б. Психология ребенка. — СПб.: Питер, 2003.

Боремся с устаревшими привязанностями. История Келли и Луны

Келли ведет меня через двор. Я замечаю домик на дереве и грядки с овощами. Келли тянет к земле. А еще у нее есть любимая дочь, красавица Луна.

— Я чувствую, что во многом сама хороший пример для Луны. Я высокодуховный, любящий и добрый человек, и могу привить ей мои лучшие качества.

Я киваю и улыбаюсь, глядя как Келли и Луна идут по двору, соединенные невидимой нитью. Духовность, любовь, доброта — все это одинаково присуще им обоим.

— Но когда дело доходит до порядка, — вздыхает Келли, — я ума не приложу, как научить Луну поддерживать его, потому что *сама этого не умею*.

И это тоже правда. Гуляя по дому Келли, понимаешь, что она не в силах сказать «нет» ни одной вещи. Хотя целыми днями она трудится в местной медицинской лаборатории, чтобы помогать обеспечивать семью, в душе Келли — рукодельница и художник. Все, к чему она прикасается, обещает обрести новую жизнь. В доме я насчитала как минимум четыре зоны для рукоделия, до отказа набитые инструментами для творчества, обрезками тканей и найденными на улице сокровищами — и все это Келли искренне намеревается превратить в нечто прекрасное. Ей определенно близок девиз всех ремесленников: «Это пригодится!» К сожалению, у людей, склонных к накоплению хлама, девиз тот же.

Тем не менее этот дом пропитан очарованием творчества и всеобщим наслаждением красотой. Келли показывает мне их семейный «алтарь» с фотографиями и памятными подарками, которые говорят о царящей здесь взаимной любви.

Обойдя дом, я предлагаю начать с комнаты одиннадцатилетней Луны, где все от стены до стены завалено куклами, мягкими зверушками, одеждой, книгами и поделками. Дочь переняла у матери вкус к жизни и способность видеть потенциал к новым воплощениям в каждом предмете. Здесь кругом, на полке, стуле, столе, существует маленький мирок, созданный с помощью кукол, предметов интерьера, шарфов и статуэток.

— Мне нравится, что она до сих пор маленькая девочка. Все еще очень наивная и непосредственная. Я хочу сохранить в ней эту невинность как можно дольше, — говорит Келли.

Я понимаю. В глазах матери внешний мир полон вероломства. Опасения Келли небезосновательны. В наше время девочки взрослеют быстро, а СМИ пропагандируют раннее расставание с детством. Влияние сверстников тоже велико — интернет и социальные сети слишком легко подвергают детей воздействию неоднозначных и травмирующих образов. Ориентироваться в таком мире непросто. Так и хочется уберечь детей от всего, что их окружает.

И все-таки дети *взрослеют*. Пытаться консервировать в них детство и ограждать от искушений и уловок внешнего мира — тщетное занятие. Вопрос не в том, повзрослеют ли они, а в том, как они повзрослеют. *Каждый родитель должен знать, каким он хочет видеть своего ребенка в будущем*. И сегодня — лучшее время, чтобы начать задумываться над этим.

И потому в самом начале я задаю необычный вопрос — по крайней мере, не тот, что вы ожидаете услышать от профессионала по изобавлению от беспорядка:

— Луна, кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

— Хочу быть дизайнером, — говорит она, не колеблясь.

— Чудесно, — отвечаю я. И действительно так думаю. Ее ответ станет путеводной нитью в нашей работе. Мы сделаем комнату такой, чтобы дизайнер в душе Луны остался доволен и начал творить.

Мнение доктора Грин

Приятно, что Келли не хочет передавать дочери собственные привычки (и заметьте, как в этом проявляется сила ее самосознания). Келли знает, сколько досады и напряжения подобные привычки принесли ей самой. Своей дочери она желает лучшей судьбы. Говоря языком психологов, она делает это не только ради дочери, но и для маленькой девочки внутри себя.

В свое время Келли упустила возможность научиться поддерживать чистоту и порядок, и теперь она намерена наверстать упущенное вместе с ребенком.

Келли испытывает и другую трудность, с которой сталкиваются все родители: как защитить детей и привить им правильные убеждения, но при этом не стоять у них на пути, позволяя взрослеть? Как сделать процесс взросления здоровым? Келли необходимо создать для Луны пространство, где девочка сможет превратиться в ту женщину, которой ей суждено стать.

Луна на пороге полового созревания. Ее мама прекрасно знает, что дочери предстоит удивительно преобразиться. Родители мальчиков понимают, что вскоре их сыновья тоже испытают подобные физические и эмоциональные трансформации. У племенных народов для таких периодов существует обряд инициации, но в современной культуре мы стараемся сделать вид, что ничего особенного не происходит. Мы ощущаем некоторую стыдливость из-за того, как меняется тело. Одновременно реклама и телешоу создают вокруг этой темы шумиху — но в совершенно неуместной, травмирующей манере. И вместо того чтобы перейти к зрелости безопасно, дети остаются предоставленными сами себе. Они познают происходящие в них перемены через культуру, стремящуюся принизить это преображение или сделать из него сенсацию. Вот настоящий источник опасности, пугающий Келли и других родителей.

Суть обряда инициации заключается в том, чтобы с помощью ритуала отпустить старое и пригласить новое. Келли хочет научить дочь быть женщиной в высшем понимании этого слова — той, кто уважает и любит себя. Чтобы достичь этого, Келли должна позволить Луне и даже подстегнуть ее к тому, чтобы избавиться от всего, что больше не служит ей.

Если следовать двойственному общественному убеждению, будто невинность обещает сохранность, а зрелость таит опасности, мы откажемся от возможности вести прогрессивный диалог, представляющий собой безопасный, целостный и здоровый подход к взрослению. Избавление от хлама совместно с детьми — шанс позволить начаться такому диалогу.

Лорен учит Луну (и Келли) избавляться от хлама

— Если ты собираешься стать дизайнером, тебе нужно место для творчества.

— У меня есть этот стол, — Луна пожимает плечами, — только работать на нем негде.

Так и есть. Стол завален разным хламом.

— Что ж, — говорю я матери и дочери, — Луна ясно обозначила, что хочет быть дизайнером. Наша задача — освободить место для осуществления этой мечты.

Обычно, когда в дом приходят уборщики, они спрашивают: «Вы пользуетесь этим? Не хотите пожертвовать это? Выбросить то? Продать вот это?» У меня есть свой набор вопросов для Луны. Просматривая вещи на этом столе, мы будем спрашивать: *что отражает тот или иной предмет — кто ты есть сейчас? кем хочешь стать в будущем? или кем была в прошлом?*

Если предмет представляет Луну в настоящем — как начинающего художника, — он остается на столе. Если он

олицетворяет девушку, которой Луна хочет вскоре стать, он тоже может остаться. Если же предмет представляет прошлое Луны, нам придется задать другие вопросы: *является ли эта вещь значимым символом твоего прошлого, или это безделушка?*

Затем мы выделим в комнате Луны полку для значимых символов ее прошлого. У нас нет цели выбросить ее прошлое за порог. Мы готовы воздать ему должное, но так, чтобы оно не занимало активное пространство.

Луна и Келли кивают, они поняли принцип, и мы приступаем к работе. Луна на удивление легко определяет, что относится к прошлому, настоящему и будущему. Со скоростью молнии она решает, какие вещи имеют значение, а какие нет. Последнее она без колебаний отправляет в пакеты для мусора или благотворительности. Келли приятно удивлена уверенностью и решительностью дочери.

— Я пыталась наводить с ней порядок раньше и всегда спрашивала: «Ты привязана к этой вещи?» Но нам так и не удавалось добиться перемен.

— Вопрос был поставлен некорректно, — объясняю я. — Когда тебя спрашивают, привязан ли ты к вещи, всегда отвечаешь «да». Если бы не было привязанности, не было бы и вещи. Важнее спросить о другом: «Как данная вещь помогает тебе быть тем, кто ты есть или кем ты хочешь стать?» Вот это действительно важный вопрос для всех нас — в любом возрасте.

Вскоре стол Луны остается пустым, и мы ставим на него настольную лампу. стакан с фломастерами и карандашами занимает место сбоку, а рядом с ним оказывается стопка чистых листов. Мы расчистили место на полу и подвинули кресло к столу. Будущий дизайнер Луна готова взяться за работу. Она улыбается во весь рот.

Пока мы с Луной любуемся ее рабочим местом, Келли исчезает. Минуту спустя она возвращается с самодельной куклой.

— Это моя, — говорит Келли, трогая выцветшие волосы, сделанные из ниток. — Тетя сшила ее для меня еще в то время, когда эти «куклы-капустки»* были в моде. Я и подумать не могла о том, чтобы остаться без нее, но теперь, кажется, готова. Вы можете забрать ее у меня?

— Уверены? — спрашиваю я.

— Да, — отвечает Келли, мягко вкладывая куклу мне в руку.

— Хорошо. Я передам ее на благотворительность. И уверяю вас, найдется маленькая девочка, которая окажется безмерно счастлива встрече с ней.

— Подождите, — Келли тянется к кукле и снимает с ее руки крошечный больничный браслет.

— Сохраню его на память, — говорит она, пряча браслет в карман и улыбаясь. — Это значимая деталь.

Вот один из тех моментов, когда то, чем я занимаюсь, делает меня безмерно счастливой: Луна научилась избавляться от хлама, чтобы в ней расцвела будущая женщина. А Келли отпустила своего внутреннего ребенка.

Прежде чем уйти, я обнимаю обеих. Я говорю, как сильно горжусь ими. И это истинная правда.

* * *

Варианты слов-символов для детской

Удовольствие. Веселье. Творчество. Внимательность. Взросление. Воодушевление. Яркость. Легкость. Расслабление. Побуждение. Дружба. Счастье. Радость. Полнота жизни. Отдых. Вдохновение. Любознательность. Поддержка. Интерес.

* Речь о так называемых cabbage patch dolls — небольших матерчатых куклах с круглыми лицами и нитяными волосами. *Прим. перев.*

Упражнение, которое научит ребенка избавляться от хлама

По правде говоря, лучший способ приучить ребенка наводить порядок — не просить его, а показывать, как это делается. Дети (особенно ближе к подростковому периоду) совершенно не терпят лицемерия. Будьте уверены, они чуют его за километр. Поэтому, если вы просите их прибраться в детской, но не делаете того же в собственной комнате, у ребенка раздастся тревожный звонок, навевающий мысль о вашем притворстве. Проблема в том, что многих из нас никогда не учили наводить порядок, а потому необходимость привить этот навык своим детям сильно озадачивает.

Нелюбовь к уборке свойственна большинству детей. Это давно установленный факт (у нас дома, кстати, именно так). Дети совершенно счастливы в своем хаосе. Им легко дается бег с препятствиями в виде раскиданной одежды, игрушек и настольных игр. Мы внушаем им, что награда за уборку — порядок в комнате. Когда вы произносите нечто подобное, ребенок смотрит на вас так, будто вы пришелец с Марса, — но вовсе не с тем восторгом, какой вызвал бы у него настоящий марсианин. Для детей прибранная комната — не ценность, поэтому они не воспринимают это в качестве награды за потраченные на уборку время и силы.

Конечно, когда порядок уже наведен, дети вполне способны почувствовать радость и гордость. Не исключено даже, что находиться в такой комнате им будет приятнее, — при условии, что настроение не испортилось из-за того, что их заставили убираться. Однако в самом начале — на этапе «Я хочу, чтобы ты навел порядок» — это навязывание.

В первую очередь взрослым стоит отказаться от осуждения. Почувствовав его, дети становятся упрямыми и не идут навстречу. Поставьте легкодостижимую цель. Настояв на том,

чтобы вся комната сияла, и захлопнув дверь, вы ничего не добьетесь. Вернувшись через полчаса, вы обнаружите, что ребенок либо сидит, надувшись, на том же месте, либо беззаботно играет посреди своего беспорядка.

Начните с малого и четко обозначьте награду.

«Давай наведем порядок в этом ящике и пойдем гулять».

«Давай переберем старую одежду. Если найдем двадцать вещей, которые ты уже не носишь, мы отдадим их на благотворительность и купим ту футболку со “Звездными войнами”, что ты хотел».

«Давай переберем ящик с игрушками и найдем те, с которыми ты больше не играешь. По дороге в благотворительный фонд включим твою любимую радиостанцию».

Важно помнить, что с помощью маленьких наград вы показываете ребенку, какую ценность имеет добросовестно выполненная работа, какая радость и какое вознаграждение за этим следуют. За один раз перед ребенком важно ставить одну небольшую выполнимую задачу. И для поддержки ему требуется веселая компания. А еще — признание и награда, когда дело сделано.

Цель состоит в том, чтобы получить удовольствие от процесса и ощутить радость от проделанной работы. Поскольку недавние исследования показывают, что человеческий мозг достигает полной зрелости лишь после двадцати лет, пройдет немало времени, прежде чем дети научатся искренне ценить порядок. Зато когда момент настанет, они уже будут знать, как это делается, потому что в свое время вы научили их, причем без насилия.

Домашний кабинет: комната для работы и вдохновения

Ящик моего рабочего стола полон прошений всех сортов.

*Джеральдин Ферраро**

У всех нас есть любимые места для работы. Кому-то нравится трудиться в открытых общих зонах: за кухонным или обеденным столами, за кофейным столиком у дивана. Такие люди предпочитают находиться в гуще событий и вдохновляться движением и звуками голосов. Это ускоряет их творческий поток и уменьшает беспокойство. Другие выбирают местечко, где никто не отвлекает и где можно сконцентрироваться. Домашний кабинет или мастерская — личное пространство, рассказывающее о том, как именно мы предпочитаем заниматься любимыми делами: оплатой счетов, сочинением эссе, созданием коллажей или общением с коллегами, друзьями и членами семьи. Но если не проявлять осторожность, рабочее пространство — располагайся оно хоть на обеденном столе, хоть в углу чердака — легко превращается в скопище хлама, которое говорит скорее о наших тревогах, чем об увлечениях, о бездеятельности, а не продуктивности.

* Джеральдин Ферраро — американский политик, член Демократической партии США. *Прим. перев.*

Рабочее пространство бывает полностью заваленным бумагами и всеми страхами и стрессами, с этими бумагами связанными. Так и тянет заколотить дверь, ведущую в эту комнату.

Ценность домашнего кабинета

Собирая материал для настоящей книги, мы попросили разных людей оценить уровень захламленности в их домах по шкале от 0 до 10, где 0 — «Как в буддийском монастыре», а 10 — «Беспорядок, опасный для жизни». Респонденты неизменно называли домашний кабинет или мастерскую одной из самых захламленных комнат. Полагаем, тому есть две причины. Во-первых, кабинет — это личное пространство. Тут не бывает посторонних, так что можно укрыть комнату от чужих глаз и не бояться осуждения.

Во-вторых, рабочее место способно вызывать тревогу. Здесь мы задаемся серьезными вопросами: компетентны ли мы? насколько высока наша значимость? Кроме того, мы беспокоимся, что теряем контроль над чем-то важным: банковскими справками, запланированными событиями и списками дел.

Нами движет страх осуждения, боязнь оказаться некомпетентным и беспокойство о том, что нам чего-то недостает для плодотворной работы. Если сложить все эти тревоги вместе, они образуют слово «хлам». Но чем дольше мы обходим беспорядок стороной, тем больший страх испытываем. Это самый яркий пример того, как внутренний беспорядок создает материальный хлам.

Большая часть наших дел в кабинете относится к категории «неблагодарных». Это задачи, в которые мы вкладываем силы безо всякого вознаграждения. А как называются дела, на которые мы тратим энергию, не получая отдачи? Правильно, делопаразиты.

Если у вас есть домашняя мастерская, вы наверняка спрячете свои работы от окружающих. Как и дела-паразиты, творческая работа сопровождается страхами: что если я вложу в проект душу, а меня никто не поймет? Что если раскрою свое «я», а результат никому не понравится? Что если он не понравится *мне*? Здесь тоже есть что прятать.

Однако не все страхи, связанные с работой, одинаковы. Помимо вышеописанных внутренних сомнений встречается также чувство того, будто мы тонем в море бумаг, стикеров с напоминаниями, списков дел, чеков и назначенных встреч. Даже небольшая стопка неразобранных документов способна заставить переживать, если нас терзает смутная догадка, что в ней затерялось что-то неприятное: счет, который давно пора оплатить; приглашение на день рождения, который мы, возможно, уже пропустили; напоминание о записи к доктору, о которой мы забыли. Даже малейшее беспокойство, связанное с важными делами, часто нарастает по принципу снежного кома. Чем больше мы тревожимся, тем упорнее отказываемся разбирать хлам. Чем дольше избегаем гор хлама, тем выше они становятся. И чем больше хлама накапливается, тем сильнее наша тревога и желание сбежать от проблемы. И так по замкнутому кругу.

Какое бы чувство ни вызывало ваше рабочее пространство — глубочайший страх или легкое беспокойство, у нас на это только один ответ: храбрость. Ну хорошо, два: храбрость и упорство. Нужно набраться смелости, чтобы встретиться со своим страхом, и, пока мы не решимся на это, мы так и не узнаем, на что способны. Если постоянно прятаться от того, что пугает, никогда не выяснишь, сколько в тебе героизма. Могли ли вы предполагать, что героический путь может проходить по поверхности рабочего стола? Или вести напрямиком к мольберту?

Больше никаких прятков и отговорок от встречи со своими страхами.

Скажите своим счетам, налогам, краскам, глине или чистой странице в блокноте, ждущей, когда вы напишете первую строку своего романа, что вы их не боитесь. И заявите это смело!

* * *

Враги избавления от хлама. История Дженнифер

Дженнифер и ее муж Боб — знатоки искусства и дизайна. И правда, их дом — просторный, светлый, весь в причудливых предметах современного искусства — напоминает иллюстрации из журнала. Повсюду — сувениры, которые Дженнифер и Боб привозят из своих путешествий с тремя детьми школьного возраста. Эти вещицы со вкусом расставлены и развешены по дому, построенному по их собственному проекту всего два года назад.

Я прихожу, и Дженнифер приглашает меня в комнату, смежную с кухней, чтобы сделать капучино.

— Мы с Бобом ходили на курсы по приготовлению кофе, пока жили с детьми в Тоскане. Мы выяснили, за сколько секунд получается идеальная пенка — ровно за двадцать три. — Она протягивает мне капучино, лучше которого я не пробовала. Я говорю об этом Дженнифер.

— Просто я знаю, как правильно прессовать молотый кофе, — отвечает она, подмигивая, а потом извиняется, что не изобразила на пене никакого узора. — Это двухпроцентное молоко. Для рисунков на пене нужно цельное.

Пока я знакомлюсь с домом, я встречаю яркие, забавные и очаровательные сокровища, идеально соответствующие обаятельной и солнечной Дженнифер. Она заливается смехом, показывая мне стенной светильник. «Потрогайте

лампу», — говорит она. Протягивая руку, я понимаю, что это вовсе не лампа, а голограмма. Потрясающе.

Во дворе я вижу панорамный бассейн с фонтаном. В гостиной — плоский телевизор, спускающийся с потолка и загораживающий огромную картину над каминной полкой. Одно нажатие кнопки, и телевизор поднимается вверх, а картина оказывается на виду.

— Боб настаивал на телевизоре в гостиной, а мне не хотелось, чтобы экран оказался центральным элементом. Мы нашли компромисс. Круто, правда? — На ее лице появляется озорная улыбка.

Но вот с удивительными гаджетами, сказочными рисованными пейзажами, трогательными предметами искусства и умопомрачительными оптическими иллюзиями покончено. Дженнифер приводит меня в небольшой кабинет, который называет своим центром управления. Мы рассматриваем маленькую латунную шайбу величиной с ноготь, обнаруженную вместе с горсткой других запчастей в миниатюрной коробочке в ящике стола.

— От чего это? — спрашиваю я.

Вдруг Дженнифер перестает улыбаться и сдвигает брови:

— Не знаю. Не представляю, сколько уже храню ее. Пару лет, если не больше. Я все надеюсь выяснить, откуда эта деталь.

— Значит, можно выбросить? — говорю я, надеясь на ее согласие.

Но Дженнифер упрямится:

— Как только я выброшу шайбу, вещь, которой она принадлежит, сразу найдется.

Я понимаю проблему Дженнифер: она беспокоится, что существует некий пазл с недостающими деталями. Поэтому пытаюсь возразить, призывая логику профессионала по избавлению от хлама:

— Эта потерянная шайба валяется у вас два года. А значит, в течение двух лет вы обходились без вещи, от которой она отпала, так?

— Так, — говорит Дженнифер. Она понимает, к чему я клоню, и видно, что боится оказаться в западне. — И что же?

— Раз это ни на чем не сказалось, едва ли эта вещь — чем бы она ни была — играет существенную роль.

— Я понимаю, — отвечает Дженнифер и делает глубокий вдох, собираясь с духом. Медленно выдыхая, она раскрывает ладонь: — Хорошо, думаю, стоит ее выбросить.

С этими словами она роняет шайбу в мусорное ведро. Дженнифер улыбается, и по ее лицу я понимаю, что она испытывает облегчение.

— Но знаете, — говорит она с веселым смехом, и вокруг ее сияющих глаз появляются лучики морщинок, — завтра выяснится, от какого устройства эта шайба.

Дженнифер постоянно боится, что упускает отдельные части целого. Она признается, что каждый новый день для нее — импровизация. «Сегодня не бывает похожим на завтра. Я продираюсь вперед как могу», — говорит она. Многие считают такую жизнь приключением. Для Дженнифер же это источник мучительной тревоги. Ей кажется, что нужных вещей никогда нет под рукой. Она чувствует, что тратит непомерное количество времени на поиск необходимых бумаг и других предметов.

Ирония в том, что причина, по которой Дженнифер не способна найти нужное, заключается в нежелании выбрасывать вещи, потому что они когда-то могут понадобиться. И этот страх сводит к нулю возможность найти что-то действительно важное.

Среди тех, кто копит хлам, такой парадокс весьма распространен.

Мнение доктора Грин

Зачастую жизнерадостным людям, верящим, что все возможно, трудно сосредоточиться. Всякая заманчивая перспектива притягивает их внимание. Любой потенциальный вариант изменить жизнь — новый проект. Если они занимаются чем-то одним,

но замечают, как поблизости забрезжило что-то еще, они не в силах устоять на месте и бросаются навстречу очередной альтернативе. Эта способность видеть новые перспективы кажется довольно привлекательной, сродни милой детской непосредственности.

Но когда ни одно из дел не завершено, потому что все они в процессе, начинаются проблемы. Зов неизведанного куда заманчивее текущего проекта. И со временем скапливается множество брошенных на полпути проектов. Венчает их чувство тревоги — ведь приоритеты не расставлены. Ничто не выделяется на фоне остального. Все дела требуют одинакового внимания, и это сбивает с толку.

Порой творческие от природы люди страдают тем, что я называю пристрастием к новому. Едва взявшись за что-то, они теряют к этому занятию интерес. В работе над проектом возникают длительные периоды скуки. На пути встречаются препятствия, и воображаемая новая перспектива кажется куда веселее. Выбрать что-то одно — значит автоматически отказаться от другого. А сказать «нет» одним возможностям в пользу других бывает очень трудно.

Я советую Дженнифер и другим похожим на нее людям, полным энергии и любящим перспективы, создать систему оценки новых возможностей и четко определить, какое время позволительно отвести каждому проекту. Ограничивая число альтернативных вариантов, Дженнифер позволит приоритетным задачам выйти на первый план. Это уменьшит беспокойство, возникшее из-за обилия потенциальных перспектив.

Лорен дает Дженнифер урок наведения порядка
Обойдя вместе со мной дом, Дженнифер решает избавиться от хлама в ее «центре управления». Страх упустить что-то важное в жизни у нее связан именно с этой зоной. Дженнифер признается, что, запертая в ограниченном пространстве, она чувствует себя беспокойно.

Когда я прошу назвать ключевые слова, которыми мы будем руководствоваться, наводя порядок, Дженнифер перечисляет:

— *Коммуникабельность, открытость, фокус, единство.*

Я записываю их на листе бумаги и прикрепляю его на пробковую доску.

— Кофе, — тихо произносит Дженнифер. Я смотрю на нее с недоумением. Кофе мы давно выпили, и чашки уже стоят в раковине на кухне. Дженнифер видит мою озадаченность и объясняет:

— То, что вы записали, складывается в акроним КОФЕ: коммуникабельность, открытость, фокус, единство. Мне хорошо даются словесные игры.

— Ух ты, — киваю в знак согласия. Я впечатлена.

У Дженнифер острый ум, и она это знает. Ей ни к чему переживать и тревожиться. Я переносу ее запоминающийся акроним на лист бумаги побольше и прикрепляю на доску вместо предыдущего. Дженнифер не отождествляет себя с этими многообещающими ключевыми словами, но готовится убрать с доски все, что способно помешать ее КОФЕ-намерениям.

В результате мы навели порядок на заваленном бумагами столе. Пробковую доску, где появились календарь и список дел, разделили на три секции: текущий, грядущий и следующий за ним месяцы. И оставили на доске свободное место для детских рисунков.

Все потенциальные возможности по-прежнему здесь, но теперь они отлично видны. Ни один из вариантов не спрятан и не упущен. Никакого беспокойства, страха, тревоги.

— Как вы себя чувствуете? — спрашиваю я, когда дело сделано.

— Так, будто у меня появилась комната, где я могу дышать, — отвечает Дженнифер, сияя.

Так оно и есть. И этого мы и добивались.

* * *

Варианты слов-символов для домашнего кабинета

Сосредоточенность. Общительность. Единство. Гибкость. Творчество. Вдохновение. Воодушевление. Бесстрашие. Храбрость. Мужество. Удовольствие. Изобилие. Богатство. Проницательность. Контактность. Оживленность. Интуиция. Сотрудничество. Информативность.

Упражнение для избавления от хлама в домашнем кабинете

Возможно, у вас уже есть привычка разбирать хлам в кабинете и делить его на три стопки: для хранения, для переработки и на выброс. Мы предлагаем попробовать кое-что новое.

Выложите на полу в кабинете числовую ось с делениями от одного до десяти. Первое деление — для вещей, соприкосновение с которыми не вызывает ни малейшего страха. Десятое деление — для вещей, приводящих в ужас.

Какие занятия попадают в первую категорию? Какие — в десятую? Присутствует ли здесь некий организующий принцип? Есть ли что-то общее между представителями первой и десятой категорий?

В течение будущих десяти дней вы станете пробуждать в себе смелость. В первый день рассортируете вещи и выполните дела из первой категории, во второй день — из второй категории и так далее. Вам предстоит решить, с какими вещами и задачами надо поработать еще, что систематизировать, а от чего избавиться, отправив на переработку или в мусорный ящик. В конце каждого дня необходимо осмыслить проделанную работу.

Вот несколько наводящих вопросов, которыми вы можете руководствоваться, когда будете вести дневник избавления от хлама:

1. Какие вещи и задачи вы рассортировали в первый день?
2. Что у них общего?
3. Что вы испытывали, когда разбирались с ними?
4. Какие внутренние ресурсы вы при этом задействовали?
5. Что вы почувствовали в конце?
6. Почему теперь вы ощущаете себя сильным, смелым и всеведущим?

В течение следующих десяти дней обращайтесь внимание на внутренние ресурсы, которые привлекаете, и на то, как растет ваша смелость. Чтобы узнать, на что мы способны, нужно устроить своим возможностям проверку. Это упражнение покажет, что среди вещей и дел, от которых вы прячетесь, нет ничего невыполнимого.

Спальня: комната для отдыха и любви

Мы возвращаем любовь, когда позволяем другим увидеть и познать наиболее уязвимые и самые сильные стороны своего «я», когда чтим духовную связь, которая крепнет благодаря этой откровенности.

*Брене Браун**

Спальня — это святая святых, личное пространство, где мы особенно уязвимы. В других комнатах мы играем какие-то роли: повара, хозяйки, массовика-затейника, руководителя, художника. Но в спальне, среди раскиданных подушек и смятых простыней, мы такие, какие есть: взъерошенные, уставшие, отдавшиеся на волю непостижимых фантазий бессознательно-го, — здесь мы позволяем себе любить и быть любимыми. Можно делить спальню с другим человеком или находить в ней убежище только для себя. В любом случае это место, где каждую ночь мы забываем о делах и погружаемся в сон. И здесь же каждое утро заново пробуждается наше сознание. Это комната, где мы обнимаем любимого человека и встречаем новый день.

Мы понимаем, вы устаете. Будни изматывают вас. У вас множество обязательств, и столько людей рассчитывают на вас.

* Брене Браун — американская писательница и оратор. *Прим. перев.*

После звонка будильника вы на протяжении всего дня выкладываетесь по полной. Это непросто. Когда все сказано и сделано, вы хотите только сбросить на пол одежду, забраться под одеяло, опустить тяжелую голову на подушку, закрыть глаза и сказать себе, что на сегодня довольно.

Но какие возможности вы упускаете!

Спальня не просто комната, в которой можно забыться в конце дня. Спальня — это место любви, отдыха и восстановления.

Но большинство из нас не видят ее в этом свете. Возможно, нас пугает недолговечность любви. Наверное, мы боимся обнажить свою уязвимость и стесняемся обнажить свои чувства (и просто *обнажиться*). И мы захламляем это уникальное пространство. Наши спальни становятся свалкой бытовых отбросов. Мы складываем здесь вещи и эмоции, когда не знаем, что с ними делать, или не находим в себе сил, чтобы разобраться с проблемой. Мы прислушиваемся к жужжанию телевизора, отключая собственные чувства, и принимаем жизнь и вторую половинку как должное. Мы берем с собой в постель работу — вместе с компьютерами и смартфонами. Читаем электронные письма, проверяем состояние банковского счета, как одержимые отслеживаем тревожные новости дня — а потом удивляемся, почему нам не хватает времени на общение с любимым человеком и откуда проблемы со сном.

Хорошая новость заключается в том, что ваша спальня — не потерянный рай. Это рай, ожидающий, что его найдут. Место, которое ждет избавления от хлама и освобождения.

Ценность спальни

Всем нам нужно убежище. Это физическая и эмоциональная потребность. И всем нам необходима любовь. Неважно, состоите вы в отношениях или нет. Человек должен ощущать любовь,

чтобы действительно чувствовать себя как дома. Поэтому, даже если у вас есть партнер, прежде всего вы должны научиться любить себя и заботиться о себе. Полная зависимость от второй половинки создает в паре напряжение.

Один из первых способов окружить себя любовью и суметь по-настоящему ее принять — это позволить себе настоящий отдых и безмятежность. Нужно ослабить хватку, оставить позади заботы и позволить себе возродиться. Запрет на расслабление и отдых — форма самоуничужения. Вы стоите того, чтобы любить себя и окружать заботой.

Если спальня захламлена настолько, что мешает вам наслаждаться этими ценностями, пришло время задать себе несколько важных вопросов: чего вы боитесь? Что, по-вашему, случится, если вы расслабитесь? Какой катастрофы вы опасаетесь? Нет катастрофы большей, чем жизнь без любви. А потому, когда по ночам вы не смыкаете глаз, беспокоясь о выплатах за машину, о предстоящей деловой встрече, о том, когда бы устроить стирку и как поговорить с соседями о бесконечно лающей собаке, вы не предотвращаете катастрофу — вы сами провоцируете ее.

Пора избавиться от хлама в спальне и освободить место для заслуженных любви и отдыха.

* * *

Освобождаем место для доверия. История Елены

Когда я захожу в дом, Елена плечом придерживает телефон у уха. Она обсуждает с подрядчиком ремонт потолка на нижнем этаже. Пока Елена была в отпуске со своим мужчиной и тремя детьми, труба дала течь, и потолок рухнул. Обсуждая

по телефону последние детали, она поднимает вверх указательный палец, давая понять, что почти закончила.

Отключив телефон, Елена обнимает меня.

— Я так рада, что вы здесь. Если честно, я чуть не отменила нашу встречу. — Она смотрит туда, где был потолок, и вздыхает. — В доме полный кавардак. Но потом я поняла, что ищу отговорки. Думаю, я просто очень боюсь того, с чем придется столкнуться, когда мы начнем осматривать дом.

Елене кажется, что последние несколько лет ее жизнь — движение от одной трагедии к другой. Ее отношения с нынешним партнером (они не женаты, но Джозеф — отец ее третьего ребенка) завязались после развода с первым мужем, Ти. Джозеф с Еленой были лучшими друзьями, и, когда Елена поняла, что ее брак разваливается и ей предстоит стать матерью-одиночкой с двумя детьми на руках, Джозеф оказался для нее опорой. После развода дружба стала еще крепче. Елена и Джозеф начали видеться каждый вторник за жасминовым чаем. Джозеф писал письма, в которых признавался, что восхищается Еленой. Он говорил ей, какая она сильная и красивая. Дружеские письма превратились в романтические, а затем и дружба переросла в любовь. Вскоре Елена забеременела. Они построили этот дом и начали совместную жизнь.

Но все оказалось не так просто. Ти, любитель путешествовать по миру, незримо присутствует в их жизни. Между странствиями он видится с двумя детьми и всегда привозит им подарки из-за границы. Дети обожают Ти и восторгаются присутствием ему духом приключений и беззаботности. Старший ребенок Елены начал перечить Джозефу, кажущемуся ему деспотом и занудой, ведь он заставляет мальчика делать уборку. Даже когда Ти далеко, он будто все равно где-то рядом — эдакий идеальный отец: веселый, сговорчивый, ведущий необычную жизнь. На таком контрасте и возникло напряжение между старшим сыном Елены и Джозефом, живущим вместе с детьми

и требующим не разбрасывать носки, поливать цветы и гулять с собакой. Елена начала беспокоиться, что ее нынешние отношения тоже обречены и ей вновь предстоит стать матерью-одиночкой — на этот раз с *тремя* детьми. Ничего удивительного, что ей было страшно показывать мне дом.

Мы решили, что займемся наведением порядка в их спальне. Комната с видом на безмятежный зеленый луг, усеянный дикими цветами, создана быть оазисом романтики. Огромное окно с великолепной панорамой находится прямо напротив кровати. Широкие стеклянные двери ведут на террасу с двумя стоящими друг напротив друга креслами. Недалеко от дверей — шезлонг с журнальным столиком. Да, вроде бы обстановка романтическая, и все же романтики в ней не осталось. На шезлонг брошен скомканный плед их маленькой дочки, рядом на полу лежат две мягкие игрушки. Вид за шикарным большим окном закрыт моделью корабля, ранее принадлежавшей отцу Джозефа.

— Терпеть не могу эту вещь, — ворчит Елена, качая головой.

Когда я спрашиваю, часто ли они с Джозефом проводят время на террасе, она выглядит смущенной:

— Стыдно сказать. Никогда.

Я прошу Елену представить ее возлюбленного, чтобы выбрать слова-символы для этой комнаты. Она закрывает глаза и кладет руку на сердце. Я вижу, как сильно она любит Джозефа. Ее лицо становится безмятежным, появляется легкая улыбка. Не открывая глаз, она слегка покачивается, точно танцует в его объятьях, и говорит:

— Любовь. Близость. Романтика. — Елена открывает глаза и оглядывает комнату. — Знаете, когда мы перекрашивали здесь стены, мы выбрали краску с названием «Родственная душа». И она очень подходит. Потому что мы и есть родственные души.

И мы добавляем это словосочетание к ее списку символов.

Когда мы обходим комнату в поисках вещей, не соответствующих выбранным словам-символам, я нахожу банку с деньгами — в ней около семидесяти долларов монетами и мелкими купюрами. Я спрашиваю Елену, для чего это здесь. Она качает головой:

— Наверное, я складывала сюда деньги на случай, если с Джозефом ничего не получится. Я думала: «Если мне когда-то суждено снова остаться одной, у меня будут свои деньги».

Она смотрит на меня, и я вижу, что нас посещает одна и та же мысль. Она продолжает:

— Говорю это и понимаю, что таких денег едва ли хватит на один поход в магазин.

— Елена, — отвечаю я, стараясь поймать ее взгляд, — слегка неуместно держать деньги на черный день в спальне, которую вы делите с любимым мужчиной, опорой вашей семьи.

Она принимается хохотать:

— Боже мой! А я об этом даже не думала!

Мнение доктора Грин

Елена эмоционально травмирована распадом прошлых отношений, а потому не позволяет себе расслабиться в настоящих. Предыдущий разрыв заставил ее страдать, и теперь она постоянно предчувствует новое потрясение. Это похоже на то, как, падая, мы напрягаем мышцы. Мы готовимся к удару, но в конечном итоге напряжение в теле способно нанести еще больший вред. Стоит расслабиться, и падение не будет таким болезненным.

Глубоко в душе Елены царит страх, что ее сердце снова будет разбито, и она заранее испытывает разочарование, чтобы при плохом раскладе не оказаться застигнутой врасплох. К несчастью, люди с душевными травмами переживают свое горе снова и снова. Но хотя Елена полагает, будто защищает себя от потенциальной боли, на деле она лишь подготавливает для нее почву.

Нынешним отношениям не суждено стать счастливыми, пока Елена не взглянет на свой прошлый опыт с подлинным сочувствием к себе. Сейчас ей нужно расслабиться и позволить зародиться доверию. Причина недоверия вовсе не в Джозефе — она заключается в Ти. Бывший муж продолжает бросать тень на отношения с Джозефом. Елене необходимо отпустить прошлое и простить Ти, чтобы полноценно жить настоящим вместе со своим возлюбленным. В любых романтических отношениях есть риск получить душевную рану. Нет никакой гарантии безопасности. Но если все время готовиться к боли, у любви и доверия не появится и малейшего шанса.

Лорен помогает Елене избавиться от хлама в спальне

Для начала мы с Еленой решили найти все вещи, не имеющие ничего общего с родством душ, любовью, близостью и романтикой. Мы извлекли целую армию детских игрушек, пледов и книг. Убрали из комнаты рабочие документы, модель корабля и еще одну банку с монетами. (Елена покраснела: «Я и забыла, что она здесь!»)

Но это не все. Мы нашли несколько вещей, принадлежащих Ти: детское фото Ти и его брата; две его старые игрушки; в ящике стола обнаружили чековую книжку, привязанную к их общему банковскому счету, и свадебное кольцо — сломанное надвое. («Символично, да?» — спросила Елена.) Ти — повсюду. Но теперь Елена намерена прогнать его. Она знает: пришло время отпустить воспоминания о первом браке. Женщина понимает, что от этого зависят ее нынешние отношения.

И вот мы находим сокровище. В том же ящике стола хранятся любовные письма, которые Джозеф писал Елене, когда их дружба волшебным образом переросла в любовь. Елена положила письма на кровать, где только что лежали ежедневник и мягкая игрушка.

— Пожалуй, мы перечитаем их сегодня вечером, — сказала она и посмотрела в сторону окна. — Думаю, я знаю, что поставить на подоконник. Горшок с жасмином — как напоминание о жасминовом чае, который мы пили, когда только поняли, что влюблены друг в друга.

Ее глаза наполнились слезами.

Она сказала:

— Такое чувство, будто впервые за много лет я знаю, чего хочу. Я переживала один кризис за другим с тех пор, как рухнул мой брак с Ти. Все это время я непрерывно спрашивала себя, что же мне действительно необходимо. Теперь я знаю: быть с Джозефом, — она замолчала, вытирая слезы. — А еще я хочу поблагодарить вас, потому что вы спасли мои отношения.

* * *

Варианты слов-символов для спальни

Отдых. Расслабление. Любовь. Поддержка. Интимность. Нежность. Близость. Интуиция. Ласка. Легкость. Убежище. Связь. Доброта. Простота. Принятие. Безмятежность. Открытость. Радость. Исцеление. Благодарность.

Упражнение для избавления от хлама в спальне

Медленно и спокойно пройдитесь по комнате и произнесите: *«Эта комната создана для любви. Эта комната создана для близости. Эта комната создана для умиротворения»*. С каждым повторением старайтесь все больше проникнуться чувствами любви, близости и внутреннего спокойствия. Каждую часть фразы

делите на две части. После первой делайте вдох, после второй — выдох. Вот так:

1. «Эта комната (*вдох и пауза*) создана для любви (*выдох*)».
2. «Эта комната (*вдох и пауза*) создана для близости (*выдох*)».
3. «Эта комната (*вдох и пауза*) создана для умиротворения (*выдох*)».

Обходя комнату, обращайтесь внимание на предметы, отражающие эти приятные чувства. Проходя мимо них, улыбнитесь и про себя выразите им признательность за то, что они помогают сохранять любовь, близость и умиротворенность. Если нужно, без колебаний переставляйте их в более заметное место. Если эти вещи спрятаны или закрыты другими предметами, поместите их туда, где они окажутся на виду.

Также обратите внимание на предметы, не имеющие отношения к приятным чувствам, а наоборот, вызывающие тревогу, беспокойство, сожаление, злость. Как и в случае с любыми трудными эмоциями, наша цель — признать их. Постарайтесь озвучить те чувства, которые пробуждают эти предметы. Что это — страх, нервозность, растерянность, раздражение, злость? Спросите себя: подходит ли такая вещь комнате, созданной для любви? Уместно ли здесь это «украшение»? Можно ли переосмыслить значение этого предмета, как-то преобразить его — или тут ему просто не место?

Ванная: комната для принятия себя и обновления

Внутри меня есть место, где живу я одна; именно здесь я возрождаю свои весны, которые никогда не прекращают цветения.

*Перл Бак**

Воздух наполняется паром, и потоки воды заглушают шум машин за окном, голоса на лестнице и рев телевизора в соседней комнате. На полках расставлены цветные флаконы с гелями, шампунями и косметическими средствами — каждое со своим ароматом, текстурой и обещанием обновления. Встав под душ, вы чувствуете, как исчезают мысли. На несколько бесценных минут вы становитесь подобны воде: свежей, чистой, текучей. Такова природная магия ванной — комнаты, созданной для принятия себя и обновления.

Ничто не сравнится с чувством чистоты, когда смываешь пыль и все то, что давило на плечи целый день. В ванной мы можем вернуться к своим истокам: стать свежими,

* Перл Бак — американская писательница, лауреат Нобелевской премии по литературе. *Прим. ред.*

безупречными, обнаженными — такими мы приходим в этот мир. Исключительное принятие и никакого осуждения. Однако слишком часто мы используем ванную для самокритики. Мы стоим перед зеркалом и охотимся на собственные несовершенства. Выискиваем морщины. Качаем головой, разглядывая целлюлит на бедрах, жирок на животе и редяющие волосы, и жалеем, что не выгядим моложе, стройнее, привлекательнее. Глядя в зеркало, мы едва ли видим себя и охотнее замечаем, что нам далеко до совершенства. А потому заполняем ванную разнокалиберными кремами, лосьонами и масками. Мы покупаем средства, способные уничтожить то, что есть, и дать что-то новое, способное приблизить нас к совершенству. Наши ванны завалены хламом, отражающим неуверенность в себе и напоминающим, что нам чего-то не хватает.

Ценность ванной комнаты

Ванная — место, куда мы направляемся за уединением, чтобы позаботиться о себе. Тут мы видим собственное тело во всей красе, а также наши несовершенства. Принимаем себя требующими обновления и видим себя обновленными. Вопрос в том, способны ли мы принять себя целиком? Можем ли мы увидеть в зеркале красоту, наблюдая, как становимся старше? Способны ли любить себя, даже когда наше тело далеко от общепринятых канонов совершенства?

Ванная — место, где мы сталкиваемся с тем, что есть. Если мы желаем принять это, не сбегаая от реальности, нам предстоит набраться терпения и проявить готовность действительно быть собой.

* * *

Освобождаем место для заботы о себе. История Линетт

Линетт переживает трудные времена бóльшую часть своей взрослой жизни. В двадцать три у нее диагностировали лимфому*. Три года спустя она потеряла горячо любимую мать, внезапно скончавшуюся от инфаркта сразу после их совместного отпуска. В двадцать семь, все еще скорбя по матери, Линетт начала встречаться с бывшим одноклассником — привлекательным парнем, пользовавшимся большой популярностью в школе. На вечере выпускников Линетт пришла в восторг, оказавшись предметом его внимания. Считая, что недостойна романтических ухаживаний, она сама на протяжении нескольких месяцев активно преследовала его и в итоге добилась цели. Через пять лет отношений пара, наконец, поженилась, но стоило им съехаться, как все очарование новоиспеченного мужа испарилось. Он страдал психическим расстройством и часто оскорблял жену. Линетт поняла, что совершила ошибку. Но она терпела, поскольку полагала, что не заслуживает доброго и уважительного отношения, не говоря уже о любви. Тремя годами позже она родила первого ребенка, мальчика.

Еще через два года появилась дочь. На следующий год сыну диагностировали аутизм. Четыре года спустя Линетт наконец развелась. Бывший муж уехал из штата, и Линетт с двумя детьми, один из которых требовал особенного ухода, оказалась предоставленной сама себе. Вместе с детьми она вернулась в родной город. Некоторое время ей казалось, что жизнь стала налаживаться. Ей удавалось справляться

* Лимфома — группа гематологических заболеваний лимфатической ткани, характеризующихся увеличением лимфатических узлов и/или поражением различных внутренних органов. *Прим. ред.*

с ролью матери-одиночки и вести хозяйство. Все поменялось в ту неделю, когда подвал дома затопили канализационные воды. Мало того что происшествие было отвратительно само по себе, оно стало предвестником более мрачных событий.

— Признаться, мне казалось, что, несмотря на происходящее, я держусь очень хорошо. Вы представляете себе затопление сточными водами в доме с двумя маленькими детьми? Это был настоящий кошмар. Благо специальная служба продезинфицировала все, что затронули нечистоты. Но это было лишь начало. На той же неделе у сына начались сильнейшие головные боли. Я подумала, что всему виной токсичные испарения из-за потолка, и повезла его к врачу. Тогда выяснилось, что у моего мальчика опухоль мозга.

Несмотря ни на что Линетт нашла в себе силы не падать духом. Она полностью сосредоточилась на здоровье сына, понимая, что остальное уже не имеет значения. Врачи назначили день операции.

— Мы встречались с одним специалистом за другим. Я молилась и представляла, как опухоль уменьшается. Вместе с сыном мы постоянно повторяли: «Опухоль исчезает. С каждым днем она все меньше».

И потом случилось чудо. Предоперационное сканирование показало, что опухоль действительно уменьшилась. Более того, ее классифицировали как доброкачественную. Операцию посчитали излишней и отменили. И хотя эти новости должны были стать лучшим событием в жизни Линетт, она оказалась во власти депрессии.

— Знаю, звучит парадоксально. Но вслед за облегчением я разом почувствовала на плечах всю ту тяжесть, которую держала внутри ради себя и детей. Все рухнуло в один момент. Я погрузилась в небытие. Я едва двигалась. Все в доме вышло из-под контроля. И у меня не было сил что-либо изменить.

С того дня в доме Линетт воцарился беспорядок. А она подчинилась, готовая смириться с любой трагедией, неудачей или новой порцией хлама. Она попросту была не в состоянии бороться дальше и принимала все, что мир оставлял у ее порога. Она и подумать не могла, что заслуживает лучшего.

Мнение доктора Грин

Отказ Линетт от борьбы с беспорядком после потопа и болезни сына — выражение ее готовности страдать. Сама того не осознавая, она решила так: если мир приготовил для нее жизнь, полную страданий, так и должно быть. Она посчитала, что не заслуживает счастья, — а когда человек верит, что достоин лучшего, он не допускает унижения, не терпит лишения. Но мы наносим себе вред, отказываясь от заслуженного нами комфорта. Линетт лишает себя домашнего уюта и живет в жутком беспорядке, мешающем другим людям появляться в ее доме. Это очень жестокое издевательство над собой. Линетт боится, что, по мнению окружающих, она недостойна внимания или любви, а потому использует собственный дом для того, чтобы отгородиться от мира. Если она отвергнута, то все под контролем.

Линетт нужно научиться хорошо заботиться о себе. Она заслуживает этого от рождения. Неважно, как относились к ней в прошлом. Нельзя по-прежнему заниматься самоуничижением, продолжая себя критиковать. Линетт необходимо полюбить себя и дать себе то, в чем она нуждается.

Лорен помогает Линетт навести порядок

Мы с Линетт решаем начать с ванной, которая никуда не годится.

— Обычно я использую ванную детей. Не люблю здесь находиться, — говорит Линетт.

Ничего удивительного. Ванная — просто катастрофа. Держатель для туалетной бумаги отвалился. Крану недостает вентиля. Раковина покрылась пылью.

— Чтобы приводить себя в порядок, вам нужно собственное место. Вы имеете право на личное пространство и на время для себя. Вы были настолько погружены в заботы о сыне, что забыли: сначала необходимо подумать о себе. Невозможно как следует заботиться о детях, если вы сами не окружены заботой. Сочувствие к себе — проявление сочувствия к ним. Когда постоянно приносишь себя в жертву, дети думают, что такой и должна быть взрослая жизнь. Если вы желаете, чтобы они стали счастливыми людьми и умели любить себя, подайте им пример, — отвечаю я.

За уборкой в ванной мы разговорились. Линетт рассказала, что она копирайтер-фрилансер. Я спросила, над чем именно она работает.

— Ну, — говорит она, усмехаясь, — я заполняю профили для онлайн-сервиса знакомств. Люди регистрируются и, если не уверены, что смогут достойно себя преподнести, платят мне за составление привлекательного портрета.

— То есть ваша работа заключается в том, чтобы представлять других в качестве привлекательных романтических партнеров, хотя себя вы не считаете достойной такой характеристики?

— Ага, — говорит она, очищая раковину. — Странновато, да?

— Слегка, — соглашаюсь я.

Когда мы принимаемся разбирать содержимое шкафчика, меня ожидает открытие. У Линетт тонны дорогой косметики из специализированных магазинов. И вся она в нераспечатанных фабричных упаковках.

Я киваю на косметику и смотрю на Линетт.

— Знаю, знаю, — вздыхает она с легкой улыбкой, — я это заслужила.

В аптечном шкафчике я нахожу две красивые бутылки из матового стекла со стеклянными пробками. В одной — гель для душа, в другой — лосьон для тела. Флаконы тоже запечатаны и покрыты пылью. Линетт объясняет, что это подарок от благодарной клиентки.

— Обожаю их аромат, — говорит она.

— Так почему вы ими не пользуетесь?

— Они для этого слишком хороши. — В голосе Линетт звучит сожаление.

Когда она срывает пробку с одной из бутылок, происходит нечто ужасное. Стекло крошится, и осколки падают внутрь флакона — ценное содержимое уже непригодно к использованию. Печально. Мы молчим.

Я кладу руку ей на плечо:

— Послушайте. Пусть это послужит вам уроком. Когда в следующий раз вам подарят нечто подобное, используйте это сразу. Не откладывайте. Вы заслуживаете того, чтобы побаловать себя чем-то красивым. Вы совершенно точно достойны этого.

Через час ванная сияет и готова выполнять свои функции. Мы немного отходим, чтобы оценить свой труд.

— Как ощущения? — спрашиваю я.

— Чувствую прилив надежды, — отвечает Линетт. По голосу слышно, что так оно и есть. — Впервые за несколько лет я испытываю надежду на будущее. Будто с этой минуты жизнь начнет меняться.

— Она уже начала, — отвечаю я. — Не сомневайтесь.

* * *

Варианты слов-символов для ванной

Свежесть. Возрождение. Отражение. Принятие. Наслаждение. Легкость. Отдых. Очищение. Безупречность. Энергия. Расслабление. Красота. Доброта. Сочувствие.

Упражнение для избавления от хлама в ванной

Пришло время отказаться от всего хлама, который вы купили, чтобы спрятать себя и скрыть свои несовершенства. Вполне нормально держать в ванной лосьоны, маски, средства после бритья, бритвы и пинцеты. У всех нас хватает такого добра. И если вы купили это, чтобы побаловать себя, нет проблем. Но выбросите средство для борьбы с целлюлитом на бедрах. Или замысловатую дорогую бритву, которую вы купили, потому что считаете свою кожу недостаточно гладкой, чтобы к ней прикасались. Или отбеливающие полоски для зубов — вы способны очаровать кого угодно своей естественной открытой улыбкой. Нельзя жить среди символов неуверенности в себе. Эти ненужные вещи привлекают в вашу жизнь другой хлам.

Люди не рассматривают нас так пристально, как нам кажется.

В последнее время я с трудом определяю, пора ли выщипать брови. Когда утром я смотрю на свое отражение, брови выглядят замечательно. Но если я возьму увеличивающее зеркало, ситуация меняется: я вижу множество отдельных волосков, которые не распознала невооруженным взглядом. Раньше я усердно выдергивала их, едва они появлялись. Держала марку. Теперь же проходят дни и даже недели, прежде чем я начинаю их замечать. И знаете что? Никто ничего не замечает. А если и замечает, то молчит.

Это говорит об одном из двух: либо окружающие не обращают и никогда не обращали на это внимания; либо они замечают несовершенства, но не считают, что этот факт заслуживает упоминания. И правда. Если на моих похоронах кто-нибудь решит произнести траурную речь и скажет: «Хорошая была женщина, но, черт возьми, надо же иногда выщипывать брови», это скорее бросит тень на оратора, чем на меня, согласны?

Что случится, если вы перестанете пользоваться тем кремом для век? Или если у вас будет только два флакончика с духами, а не десять? Вас станут меньше любить или уважать? Или (что вероятнее) никто ничего не заметит? Парадокс в том, что мы скорее поменяем свои манеры или внешность, опираясь на суждения тех, кому до нас нет дела, а не на мнение близких людей. Поэтому забудьте обо всех остальных.

Всякий хлам, инициирующий ваши страхи и чувство неуверенности в себе, пора отправить на свалку. Вы обойдетесь без него. Это и упражнение по избавлению от хлама, и социальный эксперимент. Узнайте, что вы способны жить без этих вещей с ощущением подлинного счастья и свободы и что вас искренне любят — со всеми ямочками, морщинками, торчащими волосками и прочими мелочами.

Кладовая: комната, оживляющая воспоминания

Если вы желаете сохранить воспоминания, для начала
проживите их.

Боб Дилан

Можно проникнуться духом воспоминаний прежде, чем увидишь их живое свидетельство. Их навевают знакомый терпкий аромат картонных коробок и густой пыли. Запах выцветших фотографий, высушенных цветов и пожелтевших по краям детских рисунков. Мы чувствуем тяжесть воспоминаний еще до того, как успеваем взять в руки хоть одну вещь. Это груз прожитых лет и давних мечтаний — воплощенных в жизнь или позабытых.

В кладовой хранятся частички нашей жизни — драгоценные и хрупкие или тягостные и отталкивающие. Здесь можно услышать истории, рассказанные со смехом или со слезами. Дергаешь дверцу чердака, открываешь чулан, поднимаешь гаражную дверь или выдвигаешь ящик рабочего стола — и встречаешься с запахами, изображениями, эмоциями, ассоциирующимися с прошлым. Они наполняют сердце радостью или ужасом. Все зависит от того, как вы храните вещи и наводите порядок в кладовой.

У всех нас есть место для хранения воспоминаний — будь то чердак или кладовая. Нет ничего плохого в привязанности

к чему-то значимому. Проблема в том, что большинство вещей, которые мы отправляем в кладовку, вовсе не обладают ценностью. Не то чтобы они никогда не были важными. Но далеко не все, что мы убираем с глаз долой, сохраняет свою материальную, эмоциональную или духовную ценность. Кроме того, чем больше вещей мы заталкиваем в кладовку, тем меньше у нас шансов однажды добраться до нужной.

Мы не в состоянии расстаться со множеством предметов: давними любовными письмами, одеждой, из которой выросли дети, сувенирами из путешествий, безделушками, доставшимися от близких. У нас множество причин хранить все это. Предметы напоминают о том, кем мы были и откуда родом. Это материальное свидетельство быстротечности времени.

Однако наши души не живут внутри вещей. Равно как вещи не определяют значимость отношений или ценность общего прошлого.

Нет ничего дурного в том, чтобы предаваться воспоминаниям. Вопрос в другом: формируют ли они нашу личность, придавая жизни глубины и осмысленности, или берут нас в плен и угнетают?

Ценность кладовой

Мы храним вещи, потому что воспринимаем их как некий клад историй. У слов «клад» и «кладовая» — общий корень, ассоциирующийся с чем-то ценным. Нам трудно отказаться от хлама, связанного с важными воспоминаниями о том, кем мы были однажды.

Встретиться лицом к лицу с хламом в кладовой непросто — и не только потому, что мы не любим разбирать вещи и наводить порядок. Мы знакомы со многими людьми, держащими дома в идеальной чистоте и кладовые в беспорядке.

Кладовой есть что рассказать. И чаще это не веселые истории, а откровения о старых привязанностях, страхах, чувстве вины, сожалениях, разочарованиях и тревогах. Мы находим отговорки, чтобы не прикасаться к вещам (и неприятным эмоциям), сваленным в коробки и хранящимся на чердаках, в чуланах, подвалах и гаражах. Мы оттягиваем момент. Говорим себе, что есть дела поважнее. Но *нет ничего важнее встречи с мучительной правдой, вызывающей напрасную боль.*

Лорен заметила, что если у клиента в кладовой имеется вещь, от которой нужно избавиться, и он переживает по этому поводу двойственные чувства, то на его лице появляется особое выражение — Лорен называет его «занозным». Сначала хозяин прижимает вещь к груди и обхватывает ее руками, точно защищая. Когда Лорен выражает сочувствие по поводу привязанности, но настаивает, что пришло время проститься с предметом, клиент строит гримасу и втягивает воздух сквозь сжатые зубы.

Первое время Лорен недоумевала, *где же она видела такое выражение лица раньше*, оно казалось ей очень знакомым. Позже она вспомнила: так вели себя ее дети, показывая занозу. Лорен надевала очки, наклонялась поближе и говорила: «Так, сейчас мы достанем эту штуковину». Ребенок прижимал к себе руку, делал гримасу и втягивал воздух сквозь зубы. Так проявлялось предчувствие боли от удаления занозы. Хотя в действительности предчувствие было куда хуже, чем сама «операция», оказывающаяся избавлением, потому что инородное тело вызывает боль. У клиентов Лорен проявлялась та же реакция при мысли о расставании с вещами.

Вполне нормально испытывать смешанные чувства по поводу накопившегося хлама. Равно как и заноза, наш хлам — не часть нас самих. Но он эмоционально засел у нас под кожей, а потому избавление от него *ощущается* как потеря частички себя. Хлам — не наша личность, но, чтобы избавиться от него, нужно преодолеть те страхи, которые ассоциируются с нашим

«я». Если вы идентифицируете себя со своими вещами и они напоминают занозу, которую страшно вытаскивать, то скоро они начнут приносить вполне ощутимую боль.

Нажитое добро — это не вы. Исчезни ваше имущество — вы все равно останетесь собой. Все той же цельной натурой со своей историей и привязанностями. И близкие не перестанут вас любить. Вам ведь это известно? Вы любимы за то, кто вы есть. Отказываясь от хлама, вы не отрываете частицу себя. Вы избавляетесь от того, что к вам не относится, позволяя своему истинному «я» излучать более живой и яркий свет.

Легко сказать: «Отпустите все, что не приносит пользы: имущество, обязательства, отношения, социальные роли». Проблема в том, что многие даже не знают, кто они на самом деле. Мы представления не имеем, что приносит нам пользу. Мы путаем свое «я» с имуществом, обязательствами, отношениями и социальными ролями — то есть со всяким «хламом».

Мы приходим в мир ни с чем. И ни с чем уходим. А в промежутке мы обзаводимся имуществом, багажом прошлого и эмоциями. Часть их нам служит, а большинство — нет. *Но ничто из этого — вы слышите — ничто! — не является вами.*

* * *

Освобождаемся от скорби. История Джоанн

Джоанн встречает меня на пороге приветливой улыбкой и теплыми объятиями. В ее присутствии я чувствую себя особенной — будто здесь я своя. Это качество было присуще и ее мужу Дэйву.

Дэйв был большой любовью Джоанн. Она познакомилась с ним после того, как развалился ее второй брак. Взрослая

дочь к тому времени жила отдельно, а потому, соединив свои судьбы, Джоанн и Дэйв оказались предоставлены сами себе — и большего счастья они и желать не могли. Они были партнерами по бизнесу, лучшими друзьями, родственными душами.

Все закончилось однажды вечером, примерно за полгода до моей встречи с Джоанн. Дэйв поздно вернулся с урока хорового пения. По своему обыкновению Джоанн подала голос со второго этажа, спрашивая, как прошло занятие. «Хорошо!» — ответил муж. Это были его последние слова. Секундой позже Дэйв рухнул на пол — инфаркт. Его срочно доставили в больницу, но в сознание он так и не пришел. Несколько дней спустя, окруженный друзьями и близкими, Дэйв тихо умер.

Когда Джоанн говорит о нем, она то широко улыбается, то плачет. Ее попеременно согревают воспоминания о муже и сокрушает осознание, что его не вернуть. Ей кажется, будто она чужая в этом доме, который они обустроивали вместе. Бывает, что Джоанн ощущает присутствие Дэйва, и это, наоборот, успокаивает ее. Но порой она испытывает жуткое одиночество.

Когда Джоанн позвонила, чтобы попросить помощи в наведении порядка, я заранее спросила, хочет ли она разобрать вещи мужа. Я понимала, что боль утраты еще сильна, и должна была узнать, готова ли Джоанн прикасаться к вещам Дэйва.

Когда мы сели за обеденный стол, я повторила свой вопрос. Джоанн тяжело вздохнула.

— Я каждый день захожу в нашу общую гардеробную. Половина — его. Половина — моя. Я честно не возражаю против того, чтобы убрать девяносто процентов его вещей. Все равно он носил только малую их часть. Меня не беспокоит, что нужно избавиться от одежды. Просто... — Ее глаза наполняются слезами. Она судорожно вдыхает. — Просто если я сделаю это, его половина опустеет. А я не уверена, что смогу это вынести.

Я сжимаю ее руку. И тоже плачу.

Мнение доктора Грин

Скорбь — это процесс. Его нельзя торопить. Скорби нужно время. Иногда она прячется где-то глубоко часами, днями, месяцами и даже годами, а потом всплывает снова. Пока она вот так ныряет и выныривает, процесс протекает нормально. Я часто встречаю людей, замкнутых на своей непережитой скорби. Горе так сильно, а люди столь отчаянно идентифицируют себя с ним, что не могут от него отделиться. Они сами стали скорбью.

У Джоанн другой случай. Для нее горе в новинку. И вполне нормально, что скорбь то появляется, то исчезает. Джоанн не нужно пытаться избавиться от нее, даже если скорбь накрывает в самые неподходящие моменты и застает врасплох. Это здоровый и необходимый процесс переживания горя.

Джоанн не стоит пытаться забыть Дэйва. Память о нем ей очень дорога. Она провела с ним лучшие годы своей жизни, а потому восстановление после трагедии может длиться сколько угодно. Это время для переживания и принятия своих эмоций. Сейчас любовь Джоанн обитает там же, где ее скорбь. Они переплетены друг с другом. Иногда Джоанн испытывает только любовь и легкость, а порой ее сердце переполняет печаль. И все это в порядке вещей.

Приступая к наведению порядка, Джоанн должна отдавать себе отчет в том, что ее снова может охватить горе. Нужно отнестись к себе бережно и избегать семимильных шагов. Пришло время воздать должное памяти Дэйва и их взаимной любви.

Однако если Джоанн слишком пугает мысль о том, чтобы перекладывать вещи Дэйва, она может оказаться заложницей своей скорби. Прикасаясь к одежде мужа и позволяя себе переживать появляющиеся при этом чувства, Джоанн быстрее справится с горем.

Лорен помогает Джоанн разобраться в их общем с Дэйвом кабинете

Определенно, Джоанн еще не готова убрать висящую в гардеробной одежду Дэйва. И в то же время ей не хочется, чтобы все оставалось в том виде, что и в день его смерти. Обойдя дом, для старта мы выбираем их общий домашний кабинет. Джоанн показывает мне рабочий стол Дэйва с высокими стопками бумаг — все как он оставил. Мы решаем разобраться с его книжным стеллажом, где хранятся не только книги, но и разные мелочи: зажимы для бумаг, степлер, маленькая фотография ребенка в рамке.

— Я даже не знаю, кто этот ребенок, — хмыкает Джоанн.

Здесь же несколько ящиков с журналами.

— Он собирался однажды добраться до них, — говорит Джоанн. — А я никогда не стану их читать.

Она потянулась, чтобы снять ящик с полки, но я остановила ее. Прежде чем освободить стеллаж от вещей, которые Джоанн не хочет хранить, я предлагаю ей убрать дорогие для Дэйва вещи. Например, книги, имевшие для него настоящую ценность.

— А я слышала о другом подходе, — отвечает Джоанн.

— Важно, чтобы вы подержали в руках значимые для вас вещи, прежде чем сдвинуть их с места. Давайте отложим их в сторону как нечто сакральное. Затем освободим для них место на полке, и вы разместите их как вам захочется.

Джоанн так и поступила, и этот опыт оказался очень важным для нее. Прикасаясь к тому, что любил Дэйв, она точно держит его за руку. Она легко отделяет книги, к которым он был по-настоящему привязан, от практически безразличных ему. Когда Джоанн снимает со стеллажа все его книги и наконец возвращает на место избранные издания, она чувствует себя ближе к мужу. Она еще отчетливее ощущает его присутствие. А появившееся свободное пространство для рамок с фотографиями Дэйва — неплохой бонус. В процессе Джоанн понимает, что, деликатно и осознанно освобождаясь от части вещей

Дэйва, она сильнее ощущает присутствие мужа. Это успокаивает Джоанн.

Закончив, мы делаем пару шагов назад, чтобы полюбоваться проделанной работой. Мы молча стоим бок о бок, и я кладу руку на плечо Джоанн. Она снова начинает плакать, но в этот раз на ее лице улыбка:

— Помогло. Я действительно чувствую себя лучше.

Уверена, именно этого хотел бы Дэйв.

* * *

Варианты слов-символов для кладовой

Удобство. Порядок. Полнота жизни. Оптимизм. Сокровища. Спокойствие. Свет. Доступность. Приветливость. Легкость. Открытость. Простор. Радость. Непринужденность. Польза. Поддержка. Уникальность.

Упражнение для избавления от хлама в кладовой

Все ваши вещи подобны инородным предметам в теле, поскольку они вовсе не часть вас. Это не значит, что ваше имущество никуда не годится, оно остается крайне важным для полноценной жизни. Однако есть вещи, мешающие чувствовать себя непринужденно.

Если вам трудно освободиться от бесполезных вещей, произнесите: «Эта вещь проделала путь в мой дом и мою жизнь, но она — не я. Она препятствует полноценной и счастливой жизни. Она забирает мою энергию. Она мешает мне заботиться о себе, общаться с окружающими и добиваться поставленных целей. Неважно, насколько трудно от нее отказаться. Я сделаю это, чтобы снова стать собой».

Дышащая комната: место для погружения в себя и сочувствия

У нас есть комнаты для чего угодно — для еды, сна, телевизора, — но нет пространства для погружения в себя. Я всем советую обзавестись маленькой комнатой и называть ее дышащей — чтобы в ней оставаться наедине с собой, дышать и улыбаться даже в трудные моменты.

Тхич Нхат Ханх

Комната для погружения в себя, сочувствия и прощения, умиротворения и примирения. И ничего более. Способны ли вы представить себе более значимое помещение? Есть ли что-то важнее, чем доброта в мире, полном насилия и злобы? Создав дышащие комнаты в своих домах и сердцах, мы не только обретем надежное убежище, но и сами станем оплотом надежности и защиты. И, возможно, нет для человека призвания более достойного, чем быть опорой для нуждающихся в ней.

Как много раз за день мы чувствуем себя в плену разрушающих эмоций. Мы испытываем злость, раздражение, страх. И для таких эмоций вовсе не требуется серьезных

происшествий: ребенок держит в руках целую стопку тарелок, убирая со стола, и в результате разбивает все до единой; вы стоите у кассы в продуктовом и понимаете, что оставили деньги дома; вы застряли в пробке, а водитель за вами постоянно сигналит. Что бы ни оказалось причиной неприятных чувств, нам кажется, что не остается ничего иного, как действовать под влиянием отрицательных эмоций. А потому мы кричим на ребенка и слишком поздно замечаем, что довели его до слез. Осыпаем себя всеми мыслимыми проклятиями за то, что оставили портмоне на кухонном столе. Демонстрируем средний палец любителю посигналить. И мы искренне полагаем, что здесь и сейчас это единственно возможная реакция.

А вдруг нет? Что если бы на такой случай у вас имелось место, где можно найти покой, сочувствие и утешение? Вспомните, каково было испытывать боль в детстве, например, упав и ободрав коленку, или поссорившись с другом, или завалив контрольную несмотря на все старания. В момент боли хотелось спрятаться или убежать прочь. Или закричать, чтобы выпустить пар. Если вам повезло, то рядом оказывались мама и папа, или бабушка и дедушка, или учитель, которые могли обнять вас, и тогда напряжение, горе и страх улетучивались. И в наступавшей вслед за этим тишине вы слышали биение сердца близкого человека. Ваше дыхание становилось ровнее. И вы чувствовали, что все будет хорошо.

Мы способны подарить себе такое же спокойствие и утешение, создав дышащую комнату в своей жизни. Это место, где страхи и злоба отступают, где можно найти сочувствие и тем самым справиться с трудными эмоциями.

Порой мы теряем ощущение подлинного чуда жизни и напрасно сосредоточиваемся на боли. Отрицательные чувства не обязательно должны управлять нами. Человеческая сущность гораздо шире любого эмоционального состояния, но нам требуется дышащая комната, чтобы проникнуться

этим важным знанием. Осознанность и ясность ума — путь к внешнему и внутреннему умиротворению. Пришло время избавиться от хлама и обустроить комнату, предназначенную для сочувствия. Когда мы находим способ выделить такое пространство — будь то целая комната или только кресло, — мы обогащаем себя.

* * *

Избавляемся от внутреннего хлама и создаем дышащую комнату. История Анджелы

Анджела, преподаватель йоги и массажист, молода и полна энергии. Говоря о духовности, которой проникнут весь ее жизненный путь, она принимается безудержно смеяться, не в силах сдержать переполняющую ее энергию радости.

Встречая меня на пороге, она расплывается в улыбке и начинает подпрыгивать на носочках, как маленькая девочка, к которой пришел лучший друг. Непослушная копна черных локонов подпрыгивает вместе с Анджелой, подчеркивая силу ее неутомного характера. Анджела обнимает меня со словами:

— Я так рада, что вы приехали.

Когда Анджеле представился шанс навести порядок в жилище, основываясь на духовных принципах, она тут же им воспользовалась. Анджела занимается духовными практиками и учит людей управлять своим телом, а потому как никто другой понимает, насколько взаимосвязаны в человеке физическое и духовное.

Анджеле немного за двадцать, и она только что начала практику в новом для нее городе. Как и у многих сверстников, у нее нет собственной квартиры, и она снимает комнату.

Задержавшись на кухне, чтобы сделать зеленый чай, Анджела здороваются с соседями — двумя бородатыми парнями, безразлично кивающими в ответ.

Мы берем чашки и скрываемся в комнате Анджелы, где есть небольшой шкаф и комод, а матрас лежит прямо на полу. С потолка свисает белая гирлянда, очаровательно мерцающая посреди затененной комнаты. Девушка тихо закрывает дверь, и мы садимся на матрас с чашками в руках.

Анджела улыбается мне, и я улыбаюсь в ответ — это получается само собой. Ее улыбка заразительна. Но мне становится интересно, где же здесь хлам. Анджела говорила, что его полно, однако помещение выглядит абсолютно чистым. Когда я заговариваю об этом, она напоминает мне о принципе йогов под названием «апариграха» — отказе от всего, в чем нет острой нужды. Анджела рассказывает о своей прабабушке, оставившей после себя горы дорогой одежды. Ее мшелоимство стало настоящим стрессом для семьи. «Стоит только представить огромные мешки этих вещей, как я вся начинаю чесаться. Хочется сквозь землю провалиться». Тем не менее Анджела оставила себе пару бесценных экземпляров прабабушки, той еще модницы. «У нас был один размер! — улыбается девушка. — Фантастика, правда?»

Дальше она рассказывает о том, что произошло незадолго до моего прихода. Анджела вернулась с работы и нашла на кухонной стойке адресованное ей письмо. В конверте оказался чек на сто долларов с запиской от старого друга: «Вселенная велела отправить это тебе».

Затем Анджела поведала несколько историй о том, как вселенная дает ей необходимое как раз в ту минуту, когда девушка чувствует себя обделенной и лишенной поддержки. Я вижу закономерность и говорю:

— Тебе очень везет, раз вселенная посылает тебе все, что нужно. Но я хочу знать, готова ли ты самостоятельно справляться с собственными нуждами.

Тут улыбка исчезает с лица Анджелы. Я стараюсь убедить ее, что симпатизирую ей и ни за что не осуждаю ее.

По щекам Анджелы бегут слезы. Она признается, что в детстве ее обижали.

— Это принесло много боли. И заставило чувствовать себя ничтожеством.

Мнение доктора Грин

Хотя в комнате Анджелы почти нет физического хлама, ее душа хлам эмоциональный. И несмотря на то что дома она легко может раскинуть руки в стороны и покружиться или потанцевать, ей необходимо найти столь же открытое пространство внутри себя. Пусть ее жилище очень просторное, но эмоционально — а это очень важно — Анджеле негде дышать.

Девушка настолько ограничила себя материально, что теперь испытывает дискомфорт. Чем больше у нас хлама (как физического, так и эмоционального), тем более недостойными мы себя чувствуем. Всех нас в той или иной мере сковывает ощущение собственной никчемности, от которого мы стремимся избавиться, чтобы раскрыться и стать собой.

Анджела считает, что недостойна полноценного комфорта, и потому отказывает себе в нем. Она прячется за духовными принципами, чтобы очутиться в бедности и сказать, что так и должно быть. Если она и бедна, то всего лишь потому, что сама выбрала этот путь. Она в состоянии контролировать свои потребности, поэтому не должна чувствовать себя отвергнутой, даже если жизнь откажется помогать ей.

Духовность не требует строгого самоограничения. Принцип апариграхи призывает довольствоваться необходимым, чтобы за материей видеть истину. Он нужен вовсе не для того, чтобы мы чувствовали себя ничтожными и убогими. Он помогает заметить другие наши богатства — духовные.

В детстве Анджела стала жертвой жестокого обращения, и нет ничего удивительного в том, что человек, переживший подобные страдания, хочет казаться маленьким и неприметным. Анджеле нужно учиться демонстрировать широту своей души. Она имеет право на свою дышащую комнату и должна стремиться к ней.

Лорен помогает Анджеле избавиться от хлама

Анджела вытирает слезы. Несколько минут мы сидим молча. Я просто хочу быть рядом, когда она испытывает боль и страх.

Она поднимает глаза на сверкающую гирлянду, подвешенную над постелью. «Я использую ее как источник света, потому что все равно не куплю ту люстру, которая мне нравится». Выясняется, что ей вообще-то хотелось бы иметь люстру. И ковер. И кровать с изголовьем. Ей хочется комфорта и тепла.

Я даю Анджеле совет, к которому обычно не прибегаю в работе с жертвами захламления: потратить деньги на себя. Хлам Анджелы не похож на те коробки и горы одежды, за которые держатся некоторые люди. Она прячет внутри себя хлам в виде чувства неполноценности, что характерно для тех, кто в детстве подвергался жестокому обращению. Я советую Анджеле относиться к себе так, как ей хотелось бы, чтобы с ней обращались другие. Нельзя ждать, что вселенная принесет красоту и тепло, требующиеся Анджеле. Девушка сама должна исполнить свое желание.

Это пустое жилище — не дышащая комната. Здесь задыхаешься. Ее даже нельзя назвать пустой в прямом смысле слова — она забита страхом и страданием. Чтобы обрести истинную дышащую комнату, Анджеле необходимо добавить своему дому уюта. Ей нужно (и она заслуживает этого)

такое место, где страхи ослабят хватку, где она по-настоящему расслабится.

Три недели спустя я случайно встретила Анджелу на концерте. Она едва сдерживала волнение:

— Лорен! Вы можете мной гордиться! Я купила люстру. И ковер. Комната теперь такая уютная и теплая. Жизнь меняется к лучшему. И самое приятное: я сама делаю все это.

Чудеса случаются, когда мы окружаем себя сочувствием и уютом. Когда позволяем себе создать дышащую комнату.

Шаг третий

Высвободите энергию

Десять принципов избавления от духовного хлама

Теперь, когда вы определили цели для каждой комнаты, настало время избавиться от хлама. Десять принципов созданы для того, чтобы холистически применять их в каждом аспекте жизни, а не только относительно своего жилища.

Каждый из них сопровождается четырьмя упражнениями, помогающими освободить от беспорядка душу, дом, отношения, социальные роли и обязательства. Как вам уже известно, хлам в одной сфере влияет на все остальные. Например, если у вас полная неразбериха в жизни, она получит свое физическое воплощение в виде беспорядка в доме. Если дом завален горами хлама, пострадают отношения, ведь ненужные вещи отбирают столько физических, умственных и эмоциональных сил. Если отношения полны поглощающих эмоций, они станут истощать вас и отбирать ваше время. А если вы берете на себя чересчур много обязательств, вам постоянно не хватает времени, а энергия уходит на негативные чувства вроде обиды и вины, то вы погрязнете под эмоциональным хламом. Он становится причиной беспорядка в доме, в свою очередь, ведущего к неразберихе в отношениях. Все взаимосвязано, и любой хлам негативно влияет на вас.

Возможно, знакомясь с принципами, описанными далее, вы обнаружите, что некоторые отвечают вашим запросам больше

других. Например, вам хотелось бы ощущать в жизни благодарность, и третий принцип — «Освободитесь от хлама с достоинством и благодарностью» — отзывается в вашем сердце. Мы рекомендуем выполнить все четыре упражнения в этом разделе, чтобы ощутить влияние принципа во всех сферах вашей жизни. Помните, что важно навести порядок на всех уровнях, и чем больше хлама вы отпустите, тем бóльшую свободу почувствуете.

А теперь к делу.

Принцип первый. Не воюйте — избавляйтесь от хлама с сочувствием

Чаще всего, говоря о наведении порядка, мы используем глагол «воевать». Например: «В эти выходные буду воевать с беспорядком на письменном столе». Мы на подобное отвечаем: «Остановитесь! Не надо ни с чем воевать!»

Вы не ведете бой с хламом. Он вам не враг и не олицетворение зла. Он отнимает у вас столько энергии, сколько вы даете. Говоря, что собираемся воевать с беспорядком, мы признаём, что он могущественный и сильный и нам нужно подготовиться к бою. *Но наш хлам властвует над нами ровно до той степени, до какой мы ему позволяем.* Воспринимая его как сильного противника, мы изнуряем себя еще на старте.

Избавление от хлама не обязано быть схваткой. Под влиянием адреналина битвы мы не можем действовать грамотно и мыслить разумно. Мы теряем способности более высокого порядка: рассуждать логически и распознавать истинные эмоции. Приступая к столь значимой духовной работе, ни к чему проявлять беспощадность и бессердечие.

Стоит помнить, что тело вырабатывает адреналин под влиянием стресса. Адреналин вызывает всплеск энергии, которая может оказаться весьма продуктивной — до тех пор, пока она есть.

Однако она быстро истощается, и после мы чувствуем себя вымотанными. Оценивая проделанную работу, мы думаем о том, как трудна она была и как мало мы сделали, потратив много сил.

Избавляясь от хлама, мы должны проявлять сочувствие — к себе и к нему. Лучше думать о нем не как о враге, а как о заблудившемся ребенке. Можно отнестись к хламу с деликатным участием («Как ты сюда попал?»), вежливой откровенностью («Тебе здесь не место») и, наконец, с твердым наставничеством («Давай выберемся отсюда и вернем тебя туда, где ты должен быть»).

Помните, что вам виднее. Вы ставите цель и решаете, достигнута ли она. Если вы намерены добиться своего, то должны взяться за наведение порядка с энергией, которой хватит надолго, чтобы без изнеможения возвращаться к делу снова и снова. Такая работа требует лучших ваших качеств, и, чтобы закончить ее, вам придется использовать созидательную энергию — сочувствие.

С сочувствием избавляемся от хлама в доме

Представьте, что вы — ребенок, оставивший родителей и бегущий за сорвавшимся с дерева листом или гонящийся за собственной тенью в летний день. Вдруг вы поднимаете глаза и видите, что вокруг одни незнакомцы. В толпе кто-то замечает страх в ваших глазах и спрашивает: «Ты потерялся?» Вы киваете, еще не зная, можно ли доверять незнакомцу. Он обращается к полицейскому или администратору магазина, чтобы кто-то, наделенный полномочиями, знал, что вы потерялись. Но этот человек не уходит, а дожидается ваших родителей. Все это время он тепло улыбается и не сомневается, что вас найдут. Он излучает уверенность. Его улыбка точно говорит: «Я не уйду, пока ты не окажешься там, где должен быть».

Такое же сочувствие мы должны проявлять к своему хламу. Вы — взрослый, способный помочь заблудившемуся ребенку. Вы надежный, добрый, дружелюбный, и вам можно доверять. Ваша задача — привести потерянное дитя туда, где его место.

Прямо сейчас мы займемся вещами, которые пора отправить в другую комнату или пожертвовать, чтобы они послужили кому-то еще. Приготовьте две коробки или два пакета: «для переселенцев» и «на благотворительность».

Всегда начинайте с определения цели для комнаты или зоны, выбранной для наведения порядка. Вам предстоит выискивать вещи, не отвечающие цели: они отправятся в одну из коробок. Вас интересуют предметы, либо подходящие для другого помещения в доме, либо не соответствующие ни одному из них — такие вещи должны покинуть ваше жилище.

Прикасаясь к вещи, старайтесь вызвать в душе сочувствие, какое испытываете к потерянному ребенку. Некоторым предметам вы скажете: «Ты попал не в ту комнату. Я знаю, где тебе будет лучше». Такие вещи отправляются в коробку «для переселенцев». К другим вы обратитесь со словами: «Ты забрел слишком далеко. Здесь тебе не место, но я знаю, что мы найдем тебе дом». Эти вещи идут в коробку «на благотворительность».

Особое сочувствие требуется проявить к вещам, отслужившим свое, не подходящим вам и не годящимся для передачи на благотворительность. Их придется просто выбросить. И это может оказаться самым трудным. Выкидывая вещи, мы чувствуем себя расточительными и неблагодарными.

Можно ли отправлять вещи на свалку с любовью? Кажется, что это противоположность сочувствию. Но представьте, что устроили дома званый вечер. Самые сознательные гости уже разошлись, но несколько родственников злоупотребляют гостеприимством. Они всю веселятся и не обращают внимания на то, как вы себя чувствуете. Им все равно, что вы устали

и уже уделили им достаточно внимания. Что же делать? Грубо выгнать за дверь? Нет, они лишь ответят агрессией, станут ругаться и потребуют еще выпивки.

Гораздо лучше схитрить и сказать: «Вы до сих пор здесь. Наверное, не можете найти свои пальто. Вот они. Я их для вас приготовил. Не беспокойтесь, я помогу вам одеться. Дверь вот здесь. Нет-нет, не нужно помогать с уборкой. Спасибо, что пришли. Вы оказали мне большую честь. Берегите себя».

И вы закрываете дверь и слышите их смех. Они счастливы, а не обижены. Вы отнеслись к ним с участием. Требовалось помочь им и подсказать дорогу — вы это сделали.

Трудно не только выставлять людей за дверь, но и выбрасывать вещи. Может казаться, будто вы проявляете к ним неуважение, но это не так. Вы имеете право на свое пространство.

С сочувствием избавляемся от хлама в душе

Когда дело касается наведения порядка, важно принять тот факт, что сочувствие — это действие. Оно не терпит пассивности. Нельзя просто оставить все на своих местах. Испытывая сострадание к попавшему в трудное положение человеку, мы действуем. Подлинное сочувствие — это готовность превратить страдание в облегчение, а затем — в радость.

Важно не путать сочувствие с жалостью к себе. Она подразумевает пассивное наблюдение за болью и не заставляет человека преобразоваться. Жалость к себе — разновидность пессимистичного внутреннего диалога, который нужно прекратить.

В течение следующих недель обращайтесь внимание на внутренний голос, несущий негатив. Мы даже не замечаем, как ежедневно транслируем себе подобные сообщения, и не понимаем, сколько яда накопилось внутри нас. Мы усваиваем эти

полные ненависти послания часто и бессознательно, поэтому не отдаем себе отчета, насколько отравляем жизнь.

Для описанного далее упражнения вам понадобится дневник избавления от хлама.

Всякий раз, когда появляется негативная мысль о себе, фиксируйте ее. Суть не в том, чтобы жалеть себя. Вы не должны говорить себе: «Как много гадостей я воображаю о себе. Ничего удивительного, что я так плохо себя чувствую. Я безнадежный самовредитель!» Это всего лишь очередная самоуничижающая мысль. Вместо этого стремитесь к сочувствию и преобразению. В противовес всякой негативной мысли записывайте равное ей по воздействию положительное утверждение, подчеркивающее ваши позитивные качества, и обещание предпринять определенное действие. Оно должно стать доказательством того, что вы обладаете положительными качествами.

Убедитесь, что даете себе выполнимое обещание. Например, если клянетесь есть более здоровую пищу, пообещайте съесть полезный завтрак на следующее утро, а не сбросить двадцать килограммов, питаясь одним сельдереем. Помните, вся суть — в сочувствии: обременительные обещания приведут лишь к еще большему огорчениям.

Приведем пример. Вы записываете самоуничижающую мысль: *«Мой дом — стихийное бедствие»*. Этому можно противопоставить следующее положительное утверждение: *«Я счастлив, что у меня есть дом, и я обещаю сегодня же избавиться от десяти ненужных вещей»*.

Или, предположим, у вас появилась негативная мысль: *«На меня невозможно положиться. Я постоянно подвожу своих друзей»*. В этом случае запишите другое положительное утверждение: *«Мне посчастливилось иметь друзей. Сегодня я позвоню подружке, назначу встречу и ни в коем случае не отменю ее»*.

Письменная фиксация негативных мыслей дает наглядное представление о том, как много их бывает в течение дня.

Вы будете удивлены тому, сколько неприятных вещей говорите сами себе. Записывая их на бумаге — то есть придавая им материальную форму, — вы нарушаете привычку подсознательно усваивать такие установки. Нужно проявить готовность пристально рассмотреть их и увидеть, как благодаря им вы обижаете себя и лишаетесь сил.

Есть в этом упражнении еще один дополнительный способ избавления от хлама с сочувствием. В конце каждого дня вырывайте из блокнота лист с негативными мыслями и уничтожайте его. Выбросите лист в мусорный бак на улице — сочувствие проявится в том, чтобы полностью избавиться свой дом от негатива.

Вырывайте лист и произносите нечто подобное: «Я отпускаю негативные мысли. Они жутко меня тяготили, но теперь лишены веса и материальности. Они пытались сделать меня лучше, но в действительности лишь обессилили. Они сбивали с курса. Потому я отпускаю их с сочувствием».

Теперь возвращайтесь домой и возьмите дневник. Читайте записи о своих достоинствах и дышите глубже. Перечитывайте снова и снова, пока по-настоящему не проникнетесь ими. А затем сдержите данные себе обещания. Будьте тем, кто способен с сочувствием отпустить негатив и предпринять действия для того, чтобы стать лучше.

С сочувствием избавляемся от хлама в отношениях

Не все отношения идут нам на пользу. Мы нередко готовы служить другим, не обращая внимания на то, как люди истощают наши силы или лишают возможности проявлять сочувствие к себе.

Мы уже выяснили, что сочувствие не стоит путать с жалостью. Желать кому-то всего наилучшего — не то же самое, что

жалеть его. Но часто мы не разрываем отношения с кем-либо из опасения, что причиним боль, если уйдем. Мы беспокоимся, что без нас человек почувствует себя обделенным — именно такая мысль лежит в основе всех отношений с патологической зависимостью. А потому, как бы поведение другого ни истощало нас, ни ранило и ни раздражало, мы полагаем, будто позволить ему продолжать в том же духе сколько заблагорассудится — значит проявлять сочувствие.

Вы догадываетесь, что это значит?

Согласие впустить в свою жизнь источник постоянного негатива — знак острой нехватки сочувствия к себе. Позволяя человеку с дурными склонностями думать, будто его оскорбительное поведение — умышленное или нет — идет ему на пользу, вы отнюдь не проявляете к нему сочувствия. Позволяя ему оставаться в вашей жизни и не создавая никаких границ, вы внушаете ему ложную и опасную уверенность, что с ним якобы все в порядке. Ваша реакция говорит о том, что выбранный им путь верен.

Но это не так. Вы имеете полное право сообщить ему о том, что он занимает слишком много места в вашей жизни. Если человек не желает ничего менять, ему придется выбрать другое направление. Может двигаться куда пожелает — к саморазрушению или к освобождению. (Будем надеяться, он выберет последнее.) А позволяя другому вредить вам, вы не оказываете услуги ни себе, ни ему.

Сочувственное избавление от хлама в отношениях подразумевает один недвусмысленный шаг. Вам нужно откровенно признаться (себе и другому), чего вы совершенно не приемлете. Есть шанс, что это станет для человека мотивацией к переменам. И это будет означать, что для него отношения с вами важнее привычек и он готов на жертвы, лишь бы вы остались рядом. Это просто фантастическая развязка! Какое счастье знать, что другой человек готов отказаться

от старых пристрастий, чтобы по-прежнему быть частью вашей жизни.

Но может произойти другое. Человек решит, что привычки дороже отношений. Или выяснится, что его привлекал исключительно ваш мягкий характер. Сожалеем, если дело обстоит именно так. Неприятно знать, что вам предпочитают старые привычки или что вас использовали как способ придерживаться определенного стиля поведения. Не исключено, что вы избегаете разговора как раз потому, что в глубине души догадываетесь: при необходимости выбора вас отодвинут на задний план. И вам не хочется сталкиваться с этой правдой.

И все же гораздо лучше выяснить истину сейчас, чем уклоняться от нее долгие годы. Следующее письменное упражнение поможет разобраться, как вести себя с теми, в чьем отношении к вам не хватает сочувствия.

Откройте дневник избавления от хлама, чтобы ответить на перечисленные далее вопросы. Они подскажут, как нужно говорить с теми, кто несет вам негатив. Выполняя упражнение, не помешает держать в голове образ конкретного человека.

Спросите себя: что вам хотелось бы привнести в свою жизнь? Любовь, сочувствие, радость, умиротворение, спокойствие? Почему вы цените этого человека? Какие положительные качества у него есть? В чем проявляется его поддержка? Какие его действия постоянно приносят негатив? (Например, он звонит поздно вечером, чтобы пожаловаться на коллег; просит у вас совета, но никогда не следует ему; создает проблемы и заставляет вас их решать; утверждает, что ваши мечты глупы или ваши идеи не будут воплощены). Что за роль вы играли, позволяя этому человеку думать, будто с его поведением все в порядке? Как можно дать ему знать, что вы цените его? Чем он способен помочь?

Если вам действительно дорог этот человек, придется найти в себе смелость донести до него подобную информацию. Знаем,

это совсем не просто, но, если вы желаете остаться рядом, без такого шага не обойтись. Это и есть непростое проявление сочувствия. Сначала оно проходит через пустыню страданий и лишь потом приводит к оазису счастья.

Могут появиться и такие мысли: *«Я понял, что не хочу давать этому человеку шанса оставаться в моей жизни. Я знаю, что привычки ему дороже моей дружбы. Уверен, что отношения со мной — всего лишь способ придерживаться своих пристрастий».*

В этом случае вы знаете, что стоит сделать — избавиться от таких отношений. Скорее всего, при этом вы испытаете неоднозначные чувства, но дайте человеку знать, что с вас хватит. Это проявление сочувствия к себе. Есть шанс, что человек осознает свои ошибки и пожелает измениться. Риск потерять вашу дружбу может подтолкнуть его к самосовершенствованию.

Любой человек прокладывает на земле собственный путь. И не всякая дорога должна пролегать через ваш дом и вашу жизнь. Помните об этом, и тогда вы окажетесь в силах проложить собственный путь к свободе.

Есть одно дополнительное преимущество: определившись в своих желаниях, вы не станете больше тратить время на неполноценные или выматывающие отношения. Когда у ваших дверей появится новый человек, вы сразу будете знать, хотите ли пригласить его войти. Так что вы либо распахнете перед ним двери, либо произнесете: «Нет, спасибо. Мне неинтересно то, что вы предлагаете» — и вежливо откажете ему в гостеприимстве.

С сочувствием избавляем от хлама свои социальные роли и обязательства

Многие из нас с утра до вечера куда-то бегут, едва успевая перевести дух. Общаясь с клиентами, мы видим, что такой подход почти всегда приводит к истощению, депрессии, раздражению, разочарованию и недовольству.

Доктор Грин отмечает, что большинство клиентов в ее частной практике «перегорают», потому что живут не своей жизнью, — и это приводит к депрессии и тревоге. Люди говорят о том, что дошли до изнеможения из-за слишком плотного графика. Это, несомненно, правда. Однако истинно и другое: они заполняют все время делами, только бы не встречаться со своим подлинным «я». Всем нам свойственно избегать столкновения с загадочной человеческой сущностью. Дело не в том, что у нас нет возможности побыть в тишине и покое, а в том, что мы боимся услышать в этой тишине. Мы страшимся неизвестности. А потому загружаем себя делами и отвлекаемся на то, что нам близко и знакомо.

Перемены с большой долей вероятности ведут к трудностям, но и дают шанс обрести свободу.

Если вы соглашаетесь на любое занятие, проект, общественную деятельность и волонтерское мероприятие, то, возможно, считаете себя участливым и равнодушным человеком, который всегда заботится о других. Правда, вместе с тем вы наверняка чувствуете себя мучеником — изможденным, вымотанным, нецененным. Если проявлять сочувствие к другим, забывая о себе, дело кончится перенапряжением. Когда отдаешь больше, чем получаешь, то в конечном итоге обнаруживаешь острую нехватку энергии. И до выгорания рукой подать. А это уже антипод сочувствия — к себе и к окружающим.

Возможно, вы слышали о правиле 80/20, которое действует в том числе и в благотворительных организациях: двадцать процентов волонтеров делают восемьдесят процентов работы. Такая модель определенно несбалансированна и неэффективна. Не сомневайтесь, эти двадцать процентов многое могли бы рассказать о том, как тяжел их труд и к чему пришла бы организация, если бы не они. Но пытались ли они отступить? Пробовали восстановить справедливость и позволить кому-то другому побыть на их месте? Скорее всего, нет. Если вы относитесь

к тем двадцати процентам, выполняющим восемьдесят процентов работы, тому может быть несколько причин:

- вы не доверяете другим;
- вам крайне важно контролировать ситуацию;
- вы беспокоитесь, что все пойдет наперекосяк, если вы ослабите хватку (или вовсе уйдете);
- вы привыкли жаловаться, что ваш тяжелый труд недостаточно ценят.

Попробуйте вот что: *скажите «нет»*. Дайте себе отдохнуть и насладитесь неспешной жизнью. Расслабьтесь. Отступите. Подождите. Позвольте кому-то другому оказаться на вашем месте. Пусть они совершают свои ошибки. Дайте людям возможность проявить себя. Вы строите мир, в основе которого — доверие и забота о себе.

Принцип второй. Только восполняющие эмоции

В этой книге мы разделим эмоции на две простые категории: *поглощающие* и *восполняющие*. Когда речь заходит о природных ресурсах, мы называем их исчерпаемыми и неисчерпаемыми. Первые потребляются быстрее, чем восстанавливаются, если вообще способны к восстановлению. Со временем удовлетворить потребность в них уже невозможно — источник опустел. Неисчерпаемые ресурсы, наоборот, способны восполняться по мере расходования. Они сохраняют первоначальное состояние либо их становится больше.

То же происходит с эмоциями. Иногда мы растрачиваем себя на эмоции, не дающие ни капли энергии в ответ. Это поглощающие эмоции, о которых мы говорили раньше. Они не делают нас лучше, не укрепляют связей с теми, кого мы любим, не прибавляют нам мудрости или проницательности. Что они делают? Тешат наше эго, усиливают страдания и ощущение одиночества. Если окинем взглядом свой дом, мы повсюду обнаружим их свидетельства. Если таишь подобные чувства в душе, они обязательно находят физическое воплощение в доме.

Восполняющие эмоции — полная их противоположность. Они воодушевляют, растапливают холод эго и уничтожают потребность чувствовать свою правоту. Они вдыхают в нас жизнь и соединяют с близкими. Хотите проверить, является ли эмоция восполняющей? Составьте такое предложение:

«В душе он ощущал подлинное _____ и знал, что все будет хорошо».

Вот какие слова вписываются сюда идеально: *счастье, сочувствие, любовь, радость, доверие, вера*. Начнем с того, что все эти чувства чужды эго. Когда мы испытываем восполняющие эмоции, мы знаем, что все будет хорошо, потому что их источник — вовсе не эго. Испытывая восполняющие эмоции, мы делимся ими с близкими людьми. Когда дом лишен хлама, он наполнен позитивной энергией.

Но помехой этому могут стать поглощающие эмоции. Цель избавления от хлама состоит в том, чтобы оставаться начеку, следя за появлением поглощающих эмоций и за тем, как они материализуются в доме. Нельзя позволять им задерживаться.

Избавляемся от поглощающих ЭМОЦИЙ В ДОМЕ

Это упражнение на сортировку не похоже ни на одно из тех, что вы уже выполняли. Вы не будете делить вещи на две кучи — «отдать» и «выбросить», вам предстоит сортировать их согласно вызванным ими эмоциям.

Возьмите четыре листа бумаги. На каждом напишите по одной поглощающей эмоции: тревога, чувство вины, сожаление, страх. (Отрицательных эмоций гораздо больше, но мы начнем с базовых.)

Возьмите предмет. Вы способны ощутить его энергию. Можно попрактиковаться на чем-то, что вы очень любите и цените. Возьмите открытку, сделанную вашим ребенком, или сшитое прабабушкой лоскутное одеяло. Прижмите сокровище к себе и прочувствуйте поток восполняющей энергии. Если закрыть глаза и настроиться, вы ощутите любовь и счастье. Они преобразят вас и придадут сил.

Однако не всякий предмет подарит вам подобные эмоции. Вещи, несущие негатив, способны опустошать вас. Вы можете почувствовать острую боль, или сильную дрожь, или легкое недомогание, или внезапную слабость, когда берете такую вещь.

Посмотрите на четыре листа бумаги, лежащих на полу. В какую категорию стоит определить эту вещь? Избавляйтесь от нее окончательно. Ни к чему позволять негативу жить в вашем доме.

Сколько вещей вы держите при себе из-за чувства вины, сожаления, тревоги и страха? Крайне важно понимать, сколько места эти эмоции занимают в жизни. Если мы намерены избавиться от них, то должны знать, какой властью они обладают над нами.

А теперь унесите эти вещи: пожертвуйте, отдайте на переработку, отправьте на свалку. Выбор за вами, но вы должны распрощаться с поглощающими эмоциями, которые вызывают эти вещи!

Избавляемся от поглощающих эмоций в душе

Если выбрать из этой книги только один совет, которому необходимо последовать, то вот он: *научитесь распознавать в душе семена поглощающих эмоций и перестаньте их поливать.*

В любой душе есть семена всех существующих эмоций — поглощающих и восполняющих. Ирония в том, что семена положительных чувств требуют намного больше ухода. Поглощающие эмоции неприхотливы — сорной траве в саду нужно совсем немного солнца и воды. Она питается ценными минеральными ресурсами, отнимая их у ваших цветов, фруктов и овощей.

То же самое происходит в душе. Поглощающим эмоциям ни к чему тщательный уход. Они растут сами по себе и быстро

заполняют все пространство. А большинство из нас еще и время от времени щедро удобряет их! Бывает, мы очень гордимся сорняками в своей душе. Смотри, как вымахало мое недомогание! Смотри, горечь уже заняла всю эту маленькую клумбу внутри меня! Смотри, как разрастается моя депрессия, она пускает побеги во все стороны! Мы умеем так любоваться сорняками, что забываем: сад хорош, когда в нем можно возвращать то, что питает нас духовно и физически.

Любой садовник подтвердит, что не существует садов без сорной травы. Так и в каждой душе есть поглощающие эмоции. Суть наведения порядка не в том, чтобы избавиться от хлама раз и навсегда. Конечно, он будет возникать снова! Но когда повсюду порядок, появление хлама легко заметить. Мы можем распознать чужака и быстро принять меры. Садовники скажут вам то же самое по поводу сорняков. Нужно знать, как они выглядят, и научиться отличать от культурных растений. Не дожидайтесь, пока сорная трава станет настолько высокой, что заслонит собой солнце, под которым должны были бы распускаться цветы.

Относитесь так же к своим поглощающим эмоциям. Научитесь замечать горечь, едва она появится. Различайте грусть, пока она не превратилась в безудержную депрессию. Уничтожайте их на корню. Знайте, откуда они появляются и чем питаются. Одновременно давайте росткам восполняющих эмоций то, что им требуется для цветения: благодатную почву заботы о себе, воду сочувствия, много свежего воздуха и светлое пространство дышащей комнаты.

Как узнать, когда поглощающие эмоции пускают корни в вашей душе? Закончите эти предложения:

1. «Я знаю, что в душе прорастают семена горечи/вины/тревоги/обиды/злости/страха, когда _____».
2. «Тело подает мне такие сигналы: _____».
3. «В голове появляются следующие мысли: _____».

Возможно, тело подаст вам знак скорее, чем появится какая-то мысль. Вам нужно сделать паузу, успокоить ум и тело, чтобы прислушаться к ощущениям. Крайне важно создать в своей жизни дышащую комнату, где возможна такая тонкая настройка.

Научившись различать едва заметные сигналы, вы не позволите саду задохнуться в поглощающих эмоциях. Вы не будете их поливать. Вы увидите их, а затем уверенно и аккуратно выдернете. А после сможете обратить внимание на восполняющие эмоции.

Избавляемся от поглощающих эмоций в отношениях

Грустно, но иногда отношения строятся на поглощающих эмоциях. Некоторые люди приравнивают беспокойство к любви. Они думают: «Если я люблю тебя, то твоя безопасность для меня превыше всего, а потому я волнуюсь за тебя». Беспокойство и чувство вины для них — выражения любви. Они полагают, будто связь, основанная на этих чувствах, делает отношения прочнее и защищает от неприятностей. Странное и извращенное понимание любви.

В период работы над этой книгой мы общались с женщиной, которая, размышляя над отношениями со своей взрослой дочерью, сказала: «Она живет беспечно, а потому наверняка признательна, что я беспокоюсь за нее».

Лорен спросила: «А сама она когда-то подтверждала ваше предположение? Вы спрашивали, испытывает ли она признательность?»

«Нет, — ответила женщина, удивленно поднимая брови, — а почему бы ей не испытывать признательность?»

Позже она, смеясь, говорила о том, что у них с дочерью невидимая связь, потому что «они чувствуют себя виноватыми по одним и тем же причинам».

Любовь, сочувствие и доверие дают чувство безопасности. Если мы хотим, чтобы любимые люди снова и снова возвращались к нам, нужно обогащать отношения именно этими эмоциями.

Вина — показатель острой нехватки доверия. Она отнюдь не укрепляет связь, а разделяет людей. Когда один человек в отношениях — жертва чувства вины, значит, он получает от второго такое сообщение: «Я не слишком-то верю в твою любовь. Ты должен ее доказать». Например, когда человек говорит: «Раз ты не звонишь мне, значит, ты меня не любишь», он заявляет о своей неуверенности в чувствах другого. Ему нужны звонки, чтобы убедиться: любовь жива и сильна.

Причиной чувства вины становится опасение, будто любви нет или она недостаточно крепкая. Человек сообщает следующее: «Я беспокоюсь, что сделал недостаточно, чтобы заслужить твою любовь, поэтому вынужден внушить тебе чувство вины. Докажи мне обратное». Между нехваткой доверия, страхом потерять любовь, тревогой и чувством вины очень тесная связь. Ни одно из этих чувств не относится к здоровым проявлениям эмоциональной близости. И часто свидетельствует о том, что кто-то из двоих в детстве был лишен надежных отношений с одним из родителей.

У данной проблемы есть физическое воплощение в домашней обстановке: люди боятся избавиться от подаренных вещей, даже если те перестают приносить радость или пользу. Когда в отношениях присутствует чувство вины или тревога, можно услышать такое: «Если мама узнает, что я отдала это, она расстроится» или «Если я выброшу это, дочь подумает, что я не люблю ее или что я не на ее стороне». У нас была клиентка, чья свекровь приходила к внукам с подарками и говорила: «Теперь это всегда должно оставаться у вас». Чувствуете страх и тревогу бедной бабушки? Страх, что ее не любят и легко забудут. Представляете смятение внуков и гнев невестки? Когда

любовь под вопросом, наши неконтролируемые сомнения превращаются в беспокойство, которое вызывает чувство вины, а оно приводит к смятению и гневу. Хотя за всем этим стоит любовь, ее невозможно распознать из-за поглощающих эмоций.

В отношениях, где царят любовь и доверие, нет места вине и тревоге. Если в вашей жизни есть человек, который вместе с подарками приносит вам чувство вины, вы не поможете ему, нехотя оставляя у себя подаренное. Так человек будет жить в ложной уверенности, будто подарок — свидетельство любви дарителя; а тот факт, что вы храните эту вещь, — доказательство вашей любви. Подобная иллюзия только усиливает страдания обеих сторон.

Если вы сами из тех, кто дарит подарки вместе с чувством вины, то должны понять, что вина не привяжет к вам близких людей. Их привяжет любовь. Поверьте в это. Тот, кто перестает хранить ваш подарок, вовсе не пытается освободиться от вашей любви. (Как такое вообще возможно? Любовь не имеет границ во времени и пространстве, а потому ее нельзя разделить на части, избавиться от нее или уничтожить.) Делайте подарки (будь то новая вещь из магазина или семейная реликвия) безо всяких приложений или не делайте вовсе, потому что чувство вины — не подарок. *Тревога — не признак любви.*

Подарки, вызывающие вину, — лишь одно из выражений поглощающих эмоций в отношениях. С людьми, которых мы любим, нас могут связывать и отрицательные чувства: взаимное недовольство, страх, даже враждебность. Все это — нездоровые формы эмоциональной связи. Если в отношениях нет ничего, кроме поглощающих эмоций, значит, не стоит спасать такие отношения. Однако велика вероятность, что, освободившись от негативных чувств, вы обнаружите более глубокую связь с человеком, основанную на любви, уважении и понимании. Чтобы прийти к этому, важно научиться избавляться от поглощающих эмоций.

Избавляемся от поглощающих эмоций в социальных ролях и обязательствах

Разница между счастливыми и подавленными людьми заключается в их отношении к работе и ежедневным обязанностям. Нас истощают не задачи, а испытываемые в процессе их выполнения чувства.

Представим двоих людей, бок о бок трудящихся воскресным днем, раскладывая по коробкам банки с едой в местной благотворительной столовой. Один из них всегда ждет воскресений с нетерпением. Он знает, что встретит здесь заинтересованных и сердечных людей. Он полностью отдается занятию, радуясь своему вкладу в важное дело. Энергия буквально переполняет его. Он быстро упаковывает коробки, а параллельно переговаривается с другими волонтерами и делится, как много значит для него эта работа.

Однако девушка рядом недовольна. Ее сюда позвала коллега, и отказать было неудобно: вдруг покажется, будто ей наплевать на других и страдания голодающих людей ее не трогают? При этом сама коллега даже не появилась! Достаточно заглянуть в социальные сети, чтобы узнать: у коллеги сейчас пикник на берегу реки. Девушка вне себя. Чувства вины и неловкости сменились сожалением и обидой. Да еще тот парень с глупой улыбкой до ушей рассказывает, как с удовольствием занимается этим каждый месяц. Она бы ответила, что уже работает на пять других благотворительных организаций, но не хочет хвастаться. Сейчас она желает только вернуться к себе и лечь на кровать. День едва начался, а уже кажется потерянным.

Кто из них, по-вашему, в конце смены будет полон сил? Кого по возвращении домой ждет полноценное общение с близкими? Кто принесет с собой энергию счастья, любви и воодушевления?

Разница между этими двумя в том, что один действует из лучших побуждений, поддерживающих его в работе, а вторым руководят поглощающие эмоции. Именно так всегда и происходит: любые чувства — поглощающие и восполняющие — провоцируют смежные эмоции. Любовь порождает счастье, чувство вины — тревогу. Восполняющие эмоции ведут человека по восходящей, а поглощающие — по нисходящей.

Часть эмоционального хлама, который мы тащим в свое жилище, — результат нашей деятельности и социальных ролей вне дома. Если мы желаем проявлять свои лучшие качества дома, то должны источать положительную энергию за его пределами. Конечно, дом стоит обустроить как зону безопасности. Но если при этом думать, что внешний мир — джунгли, тогда ваше жилище окажется не убежищем, а тайным укрытием. Где-то внутри себя, даже находясь дома, мы будем испытывать беспокойство из-за того мира, что находится за дверями.

Для следующего упражнения возьмите дневник избавления от хлама и вспомните все ваши социальные роли, все возложенные на вас обязательства и добровольные занятия. Заполните предложенную ниже таблицу и честно признайтесь себе в возникающих эмоциях.

Социальная роль и обязательства	Что заставило меня этим заняться	Как я себя чувствую, когда дело сделано

Вам стоит подумать о том, чтобы снять с себя лишние обязательства. Не воспринимайте это как потерю. Помните: отступив, вы дадите возможность кому-то другому занять ваше место, и тот человек будет рад занятию гораздо больше вас. Если вы не получаете удовольствия от исполнения какой-то роли, это не значит, что и другим она в тягость.

Важно создать дышащее пространство в своем графике, чтобы выбранные нами занятия питали нас. Если же постоянно действовать на грани истощения, даже то, что нам нравится — включая время, проведенное дома в кругу близких, — станет источником стресса.

Принцип третий. Избавляемся от хлама с достоинством и благодарностью

Для многих быть полноценной личностью означает проживать каждый миг с достоинством и благодарностью, то есть рассматривать жизнь как щедрый дар, с которым однажды придется расстаться. Великие духовные учителя, проповедующие разные религии, пытаются примирить нас с неизбежностью смерти, чтобы мы принимали жизнь во всей ее полноте и не растрчивали себя по пустякам. Осознание быстротечности жизни не должно становиться причиной страха или депрессии. Наоборот, оно должно вызывать в нас глубочайшую признательность за каждую минуту, проведенную на земле.

Существует истина, которую всем нам необходимо признать: настанет время, когда нам придется проститься с этим миром. Если мы живем полной жизнью, то сможем покинуть землю с достоинством и благодарностью, отдавая должное подаренной нам возможности любить и проявлять сочувствие.

Потому, пока мы живы, нам нужно научиться отпускать что-то важное для нас с достоинством и благодарностью. Это, пожалуй, и есть глубочайшее выражение духовного избавления от хлама — возможность освобождаться от привязанности со словами: *«Эта вещь хорошо послужила мне, а теперь я передаю*

ее как подарок ближнему». Можно сказать и противоположное: «Эта вещь не приносит пользы, и я отказываюсь от любых связей с тем, что заставляло страдать меня или других». Уверенность, будто человек распоряжается своей жизнью, — всего лишь иллюзия. Мы говорим «моя жизнь», но ни одно духовное учение не подтверждает мысли о том, что жизни действительно принадлежат нам. Стремление держаться за свое пребывание на земле вызывает боль, а отказ от привязанностей дает освобождение. Каждый раз, отпуская что-то, мы совершаем маленький акт освобождения.

Отказ от чего бы то ни было не должен быть болезненным, его реально наполнить достоинством и подлинной признательностью. Пусть каждый из нас, очищая дом и душу, заглянет внутрь себя и отпустит то, что не приносит пользы. Нам удастся воплотить это с улыбкой и благодарностью — не только ради избавления от хлама как такового. Это еще и урок освобождения в нашей жизни места для чего-то важного. И сделать это мы можем в безопасной и приветливой обстановке собственного дома.

С достоинством и благодарностью избавляемся от хлама в доме

Важно испытывать признательность не только к тем вещам, которые мы действительно любим, принимаем всей душой и желаем сохранить, но и к тем, с которыми должны распрощаться. Если они так и не сумели принести пользы или вызывали негативные эмоции, то нам следует простить их и отпустить.

Выбрасывая хлам, мы часто ругаем себя потому, что не чувствуем благодарности по отношению к нему. Следующее упражнение — лекарство от подобного чувства вины. Нам трудно избавляться от вещей и тогда, когда купленное, полученное

по наследству или в подарок так и не выполнило своей миссии. Мы храним этот предмет, пока он не будет использован по назначению. Но вместо того чтобы держать его дома (и позволять убивать наше время и энергию), мы должны простить вещь за то, что она не оправдала надежд.

Это упражнение — всего лишь произнесенные про себя или вслух слова. Все, что нужно сделать, — это взять в руки предмет и поговорить с ним как с другом. Представьте, к примеру, старые джинсы. Они нравились вам долгие годы, но теперь слишком износились. Скажите им: «Спасибо, что служили мне. Носить вас было так приятно. Вы были очень удобными, и у меня с вами связаны прекрасные воспоминания. Но теперь я уже не могу появляться в вас на людях. Это не значит, что я вас не люблю».

Вы сейчас, наверное, думаете: «Я буду чувствовать себя идиотом, разговаривая со штанами». Конечно. Мы понимаем. Но не глупее ли хранить обветшалые джинсы только потому, что с ними связаны приятные воспоминания? Джинсы — не люди, но вы относитесь к ним как к человеку. Так почему бы не проявить честность и не завести доброжелательный, полный сочувствия разговор? Не обязательно вслух. (Будет лишним, если дети, заглянув к вам, услышат ваш монолог.) Выражение признательности — как раз то, что поможет вам расстаться с любимой вещью.

А что насчет предметов, которые так и не выполнили своего предназначения? Представьте рамку для фотографий нестандартного размера, купленную вашей свекровью, — подарок с бонусом в виде чувства вины. Вы только подумали о вещи и уже ощутили это тяжелое чувство. Пришло время простить рамку. Можно сказать: «Что ж, ты появилась в моей жизни как подарок. Я действительно надеялась, что смогу найти для тебя подходящую фотографию, но мне не удалось. Дело не в том, что я не пыталась. Но у меня просто нет снимков, вписывающихся

в твои размеры. Я прощаю тебя за то, что ты не оправдала моих надежд. А себя я прощаю за то, что вынуждена с тобой расстаться. Теперь я готова простить прошлое за все, что пошло не так». Простите рамку и отпустите ее. Отдайте в благотворительный фонд, где кто-нибудь увидит ее и воскликнет: «Я повсюду искал рамку именно такого размера!»

Важно воспитывать в себе способность к благодарности и прощению — это не просто жизненные принципы, а способ самосовершенствования. Как и в случае любой духовной практики, нам нужно многократно повторять это, чтобы преуспеть. Быть человеком, способным на благодарность и прощение, — значит подавать достойный пример окружающим. Если упражняться сейчас, даруя скромную благодарность и прощение малым вещам, то в будущем нам хватит великодушия, чтобы проявить великую благодарность и прощение за что-то очень важное.

Мы делаем это, чтобы воспитать в себе милосердие, смелость и достоинство. Когда придет время проститься с жизнью, мы окажемся полны благодарности за все, что она нам дала. И мы забудем все, чего жизнь нас лишила. А до той минуты будем учиться не только достойно расставаться с жизнью, но и любить ее, пока мы еще здесь.

С достоинством и благодарностью избавляемся от хлама в душе

В доме появляются горы хлама, когда мы держимся за вещи, переставшие приносить пользу. Они не служат нам уже много лет, но мы никак не заставим себя попрощаться с ними. Ирония в том, что зачастую расстаться с вещью мешает испытываемая по отношению к ней благодарность. Представьте, например, свитер, который вы раньше любили. Он был теплым и мягким — ваш дежурный вариант на холодный день.

Вам становилось уютно, как только вы его надевали. Но однажды вы случайно постирали его в горячей воде, и свитер уменьшился на два размера. Теперь он колючий и настолько маленький, что вы с трудом просовываете в него голову. Рукава не достают до запястий, а горловина душит. Натянув его, вы чувствуете легкий приступ клаустрофобии. Вы продолжаете держать его в шкафу, желая, чтобы свитер стал прежним — но это невозможно. Вы не готовы избавиться от него, хотя он и перестал выполнять свою функцию и больше не согревает вас в плохую погоду. Вам мешает чувство благодарности за то, чем свитер был для вас раньше.

Некоторые чувства и воспоминания похожи на севший свитер, и мы держимся за них, потому что когда-то они сослужили хорошую службу, однако больше они нам не подходят. Возможно, раньше они давали ощущение безопасности, но теперь только мешают испытывать всю гамму положительных эмоций.

Не исключено, что когда-то вам требовалось защититься от человека или ситуации, угрожавших душевному спокойствию. Например, вы доверяли кому-то, а затем обнаружили, что жестоко обманывались. Вы раскрыли свое сердце и позволили ему наполниться любовью к человеку, а затем испытали боль. Тогда вы сделали то, что казалось самым естественным: закрылись. Сердце превратилось в тесный кокон, надежный и идеально подходящий для того, чтобы набраться сил, укрывшись от внешних угроз.

Но проходит время, и вот бабочка должна расправить крылья. Кокон уже ни к чему. Более того, он сдерживает дальнейшее развитие. Бабочка, которой не удастся выбраться из кокона, обречена на смерть.

Бабочке нужно покинуть кокон, а вам — поблагодарить защитные механизмы, обеспечивающие безопасность в моменты душевных страданий. Вы поймете, что прежние чувства

больше не служат вам, а угрожают свободе движения, препятствуют полету.

Каждому из нас нужно поискать в себе такие коконы: бесчувственность, подозрительность, цинизм — защитные механизмы, охраняющие нас, когда мы уязвимы. Но теперь мы способны увидеть, что они представляют временные убежища от жизненных стихий. Важно снова начать полагаться на свою внутреннюю силу, а не на внешнюю защиту.

Нужно сказать бесчувственности: «Я понимаю, ты явилась в мою жизнь, чтобы защитит от душевных ран. Ты опасалась, что в любой момент случится дурное. Ты полагала, что единственный способ уберечь меня от новой боли — укрыть меня целиком. Я благодарю тебя за покровительство. Но я достаточно окреп, чтобы позволить любви снова поселиться в моем сердце. Я освобождаю тебя от роли стражника, чтобы снова открыть душу миру. Благодарю за службу».

Нужно сказать подозрительности: «Я знаю, что в каждом человеке ты видишь потенциального преступника, а во мне — потенциальную жертву. Но я устал смотреть на мир таким образом. Постоянно быть начеку утомительно. Я не хочу подозревать всех подряд в том, что они стремятся навредить мне. Я желаю снова научиться доверять, а ты мешаешь этому. Спасибо за то, что помогала мне держаться ото всех подальше, пока я залечивал раны. Теперь я сильнее и предпочитаю оценивать людей исходя из своего опыта, а не из чувства страха. Я с благодарностью освобождаю тебя от роли защитника».

Нужно сказать цинизму: «У меня были такие прекрасные надежды на будущее, но они принесли одни разочарования. Ты говорил мне: “Не жди ничего хорошего — и останешься невредим. Будь готов к разочарованиям — и ничто не ранит тебя”. Я не хочу больше так жить. Лучше рисковать и разочаровываться, чем оставаться в стороне. Спасибо за помощь. Я больше не нуждаюсь в советах».

Мы должны доверять своей природной силе и мудрости и изгнать из души этих защитников. Бесчувственность, подозрительность и цинизм способны ограждать нас некоторое время после эмоциональной травмы, но в дальнейшем они несут больше вреда, чем пользы. Избавьтесь от этого хлама.

С достоинством и благодарностью избавляемся от хлама в отношениях

Мы вырастаем из отношений подобно тому, как вырастаем из одежды.

Приняв решение совершенствоваться, вы, вероятно, заметите, что некоторые близкие отношения вам уже не по размеру. Например, у вас есть друзья, чья система ценностей настолько отличается от вашей, что у вас остается очень мало общего. Или едкий цинизм ваших знакомых когда-то вызывал улыбку, но теперь раздражает и угнетает. Возможно, в вашем окружении есть расисты и шовинисты или те, кто не принимает ваших новых жизненных установок. Может быть, их пугает выбранный вами путь, и они откровенно мешают вам начать новую жизнь. Такие люди едва ли помогут вам.

Вы можете любить кого-то, держась на расстоянии. Если вам приходится контролировать себя рядом с человеком, вы идете на опасную сделку: растрчиваете энергию, предназначенную для перемен, чтобы поддерживать отравляющие отношения. Вы жертвуете собой настоящим, чтобы позволить другому человеку держаться за ваш образ в прошлом. Притворяясь кем-то иным, чтобы соответствовать чужим представлениям о нас, мы не приносим пользу ни себе, ни другим.

Важно быть честными с окружающими. Дайте им понять, кто вы, каковы ваши ценности и к чему вы стремитесь. Нет смысла носить маску, стараясь уберечь других от боли. В конечном

счете притворство (и жизнь во лжи) скорее спровоцирует боль, чем предотвратит ее.

Мы боимся показаться бесчувственными, оставляя кого-то позади. Нам кажется, что это одностороннее решение: мы идем вперед, а друзья или семья остаются глотать поднятую нами пыль. Но когда пути расходятся, другие люди тоже на это влияют. Это обоюдное решение, даже если другая сторона не признает своего участия. Стоять на месте — тоже выбор. Растите над собой и дайте остальным возможность последовать за вами. Если они предпочитают застрять там, где находятся, вы не должны оставаться с ними. Будьте благодарны за пройденную вместе часть дороги. Обнимите тех, кого переросли, скажите спасибо и с достоинством, уверенно и смело продолжайте свой путь. Есть шанс, что ваша уверенность и смелость принесут радость и вдохновят других последовать вашему примеру.

Самое время открыть дневник избавления от хлама, чтобы выразить свою признательность. Следующее упражнение призвано воскресить историю отношений с другим человеком и помочь вам осознать: если вы переросли какие-то отношения, это не делает вас дурной и неблагодарной личностью. Запишите в дневнике:

- имя того человека;
- откуда вы его знаете;
- что в свое время привлекло вас к нему;
- положительные качества, которые вы в нем увидели;
- как это знакомство повлияло на ваш личностный рост;
- как вы изменились с тех пор.

Вы можете даже нарисовать диаграмму, изображающую, как пересеклись ваши пути, что вы испытывали рядом с человеком и каким образом ваши дороги разошлись.

Под диаграммой коротко напишите слова благодарности за эти отношения и за то, что они вам дали, используя образы из вашего дневника. Дайте себе время проникнуться

признательностью. Если вы ощутите потребность поговорить с человеком о своих чувствах или о вашем разрыве, делайте это смело, но с любовью и благодарностью.

С достоинством и благодарностью избавляемся от хлама в социальных ролях и обязанностях

Вот ваша будущая мантра. Готовы? Она довольно проста и звучит так: *«Спасибо за возможность оказаться полезным»*.

Запомнили? Хорошо. Потому что она вам пригодится начиная с этого момента.

Когда дело касается различных обязательств, наш график захламляется подобно дому. Вы что-то привносите, но ничего не убираете. Это простая математика захламления: если вы чаще добавляете новые вещи, чем избавляетесь от старых, дом превращается в свалку. То же касается и графика дел. Соглашаясь на все подряд, вы быстро окажетесь перегруженными и вымотанными.

Но есть и хорошая новость, тоже основанная на математической логике: поддерживать жизнеспособный график легко, если в обмен на каждую новую обязанность снимать с себя одну старую. За какое бы дело вы ни брались, оно должно нравиться или приносить вам пользы больше, чем как минимум одна из тех задач, что вы уже выполняете.

Мы понимаем: у вас много интересов и увлечений. Многие люди зависят от вас. Вам никого не хотелось бы разочаровать (и особенно себя). Но вы такой один, и каждый ваш день состоит из ограниченного количества часов. Так что проявите избирательность.

Всякий раз, когда вам предлагают нечто новое, вспомните свою мантру — она будет весьма кстати. Произнесите ее

дважды — для обязательства, которое на себя берете, и для дела, которым прекращаете заниматься.

Скажите новой задаче: «Спасибо за возможность оказаться полезным. Я ценю подаренный мне шанс. Я буду выполнять задачу до тех пор, пока она дает преимущества обеим сторонам». Почему важна взаимная польза? Суть не только в том, чтобы помочь какому-то человеку или организации, но и в том, чтобы найти работу, способствующую вашему личностному росту. Вы можете извлечь новый опыт, полезный для вас. Если в какой-то момент вы перестаете получать пользу, откажитесь от этой обязанности. *Нет других обязанностей, кроме родительских, которые должны длиться вечно.*

А старой задаче скажите так: «Спасибо за возможность оказаться полезным. Я безмерно признателен, что был частью этого дела, но пришло время двигаться дальше. Мне приятно позволить кому-то другому занять мое место. В будущем я желаю вам только самого лучшего».

Не забывайте эту мантру. Если вы энергичный, востребованный, надежный человек, прибегать к ней вам придется часто. Тот факт, что вас просят брать на себя новые обязательства, многое говорит о вашей личности. Примите это как комплимент. Чем более вы востребованы, тем чаще вам предстоит вспоминать эту мантру. Так что не стесняйтесь пользоваться ею.

Принцип четвертый. Примите свою действительность

Хотите верьте, хотите нет, но ваша дорога к самосовершенствованию начинается среди хлама. Да, именно там, где лежит гора одежды, которую вы не носите, куча не сочетающихся между собой кухонных принадлежностей, стопка газет и писем, которые нужно разобрать, бесчисленные упаковки гостиничного мыла и шампуня, которые вы на протяжении многих лет прятали в шкафчик. Отсюда берет начало ваш путь к свободе. Разве это не восхитительно? Вы приступаете к делу прямо там, где находитесь. Это медленный процесс, но всякий лишний предмет, от которого вы избавляетесь, приближает вас к свободе.

Чтобы навести порядок, сначала мы должны принять свое нынешнее положение. Встаньте посреди хлама и скажите себе: «Вот она, моя действительность». Вы здесь из-за своего образа жизни и потребительских привычек. Отрицание лишь усугубит ситуацию. Ваш беспорядок — результат стремления скрыться от боли. Привычка отрицать проблему заставляет ее расти. Поэтому первый шаг к избавлению от хлама — осознание, что нам хочется свободы, мира, легкости и что мы достойны этих благ.

Если вы говорите себе: «Так было всегда, так оно и останется», значит, вы жертва умственного захламления.

Но достаточно освободиться от одной этой мысли, чтобы сделать первый шаг вперед — и вот вы уже начали избавляться от хлама.

Практикуем принятие, избавляясь от хлама в доме

Мы большие поклонники снимков в стиле «до и после». Приятно взглянуть, где ты был раньше, чтобы осознать, как далеко продвинулся. Успехи быстро забываются. У мозга есть удивительная способность думать, что настоящее положение вещей всегда было таким.

Лорен заметила, что достаточно пары часов наведения порядка, чтобы ее клиенты были потрясены фотографиями, сделанными до. Они успевают забыть, как изначально выглядела комната.

Вот еще одна особенность клиентов Лорен: все они — действительно все до одного — спрашивают ее, нельзя ли им прибраться до ее приезда. Им хочется создать видимость порядка. К сожалению, в этом частично и заключается проблема с хламом. Мы стремимся спрятать его от других и от себя. Проживая посреди хлама, мы чувствуем стыд и усталость. Мы хотим убежать прочь или обещаем себе разобраться с ним позже. Но отныне об этом не может быть и речи. По правде говоря, нет никакого другого момента, кроме настоящего. Поэтому мы советуем фотографировать ваш беспорядок в нетронутом виде.

Возьмите фотоаппарат или телефон в то помещение, где хотите навести порядок, и просто постоит там. Дышите. Вот первое, что вам нужно сделать: почувствовать, как ступни упираются в пол, а легкие вдыхают и выдыхают воздух. Делайте это, пока желание бежать не покинет вас. Затем скажите: «Такова моя действительность. Это мой хлам. Я признаю, что сам

накопил его. Хаос и нерешительность, живущие внутри меня, стали хламом в этой комнате. Я принимаю это. Это не повод для стыда. Я отпускаю стыд. Это не повод для вины. Я отпускаю чувство вины».

Оглядитесь и позвольте себе испытать умиротворение. Это всего лишь место, где вы находитесь. В нем нет ничего правильного или неправильного. Никакого осуждения. Оно такое, какое есть. Улыбнитесь и дышите свободно. Знайте: безусловное принятие поможет вам изменить жизнь. Двигаться вперед можно лишь оттуда, где вы сейчас. Вы сделаете это с решительностью и сочувствием — вашими верными спутниками.

Теперь возьмите камеру. Превратите процесс в ритуал и скажите: «В ту секунду, когда я нажму на кнопку “сфотографировать”, моя жизнь начнет меняться. Отныне я буду избавляться от бесполезных вещей и не стану соглашаться на все, что подкидывает мне жизнь. Я буду выбирать лишь то, что дарит мне силы, здоровье и позитивные эмоции».

Затем фотографируйте. Теперь у вас есть фиксация момента, когда жизнь начала преображаться, а заодно — документальное подтверждение ваших намерений. *Проявив сочувствие, вы признали, кто вы и где находитесь, и отныне вас ждет движение вперед.*

Практикуем принятие, избавляясь от хлама в душе

Очищаете вы дом или душу, начинайте там, где вы есть, — другого места для старта не существует.

Вы боитесь? Начните с этого.

У вас разбито сердце? Начните с этого.

Вы перегружены и растеряны? Начните с этого.

Мы предлагаем попробовать радикальные меры: полюбите свое нынешнее состояние независимо от того, насколько оно

тяжелое. Полюбите свои трудности, боль, страх, страдания разбитого сердца, перегруженность, растерянность. Любить все это не значит отрицать перемены. Наоборот, вы любите свою жизнь, потому что хотите ее изменить. Любовь — единственная сила в мире, способная преобразовать. Она действует с верой в невидимое: в свет внутри тьмы, порядок внутри хаоса. Любовь полна смелости войти во мрак, чтобы высвободить свет. Она намерена ринуться в хаос, чтобы создать порядок. Мартин Лютер Кинг-младший сказал: «Тьма не прогонит тьму — только свет в силах это сделать. Ненависть не прогонит ненависть — это под силу только любви». Любовь — сильнейшая сила преобразования. Любить нечто прекрасное легко. Но преобразование начинается с любви к тому, к чему трудно испытывать подобные чувства.

Если вам тяжело, только любовь и принятие смогут помочь. Вы не в силах изменить плохое, отталкивая его, отрицая, убегая от него или находя оправдания. Вы способны на перемены только здесь и сейчас, демонстрируя уверенное и чистосердечное желание видеть то, что спрятано.

Нужно уметь сталкиваться с неприятными эмоциями вроде страха, страдания разбитого сердца или перенапряжения, признавать их, принимать и даже любить, направляя на путь преобразования.

Нет такой эмоции, которую нельзя преобразить, проявляя твердость, решимость, смелость и внимание.

Практикуем принятие, избавляясь от хлама в отношениях

Мы должны принимать людей такими, какие они есть, что бы ни происходило в их жизни. Это единственный путь к честным и полноценным отношениям. Нужно уметь видеть

других и себя во всех проявлениях, без иллюзий. Если что-то в отношениях нас не устраивает, наш долг перед собой и любимыми людьми — разобраться, что идет не так и почему. Можно любить любого человека и уважать его как личность, не одобряя его действий.

Существует два вида принятия, и крайне важно различать их, приступая к избавлению от хлама.

Первая разновидность: «Так есть и так будет всегда». Но в жизни нет ничего постоянного. И подобное принятие обманчиво, это то же самое, что смириться со своим несчастьем.

Вторая разновидность звучит следующим образом: «Таково нынешнее положение вещей, значит, это отправная точка изменений». Это честное принятие и признание своих эмоций необходимо в любых здоровых отношениях. И начинается оно с примирения с самим собой. Вы должны с готовностью и честностью принять свою действительность.

Перед откровенным разговором об изменениях нам стоит сказать человеку, что мы любим его и уважаем как личность. Однако ни в коем случае нельзя использовать союз *но*, переходя к разговору о том, что нас не устраивает. *«Но» подразумевает одно из двух: либо предыдущие слова о любви и уважении — ложь, либо эти чувства меркнут на фоне вашего желания перемен.* Всем нам свойственно говорить что-то вроде: «Я люблю тебя, *но* тебе нужно тщательнее убирать за собой после готовки».

Лучше скажите так: «Я люблю тебя и поэтому не хочу, чтобы злость и раздражение вставали между нами. Меня расстраивает, когда после готовки на кухне остается беспорядок». Здесь нет ни капли лукавства и лжи. К тому же, заметьте, не прозвучало обвинительного *ты*. Эти высказывания — о вас, ведь в отношениях вы способны отвечать только за себя. Вы выражаете свои чувства и берете на себя ответственность за перемены.

Практикуем принятие, избавляясь от хлама в социальных ролях и обязанностях

Когда мы перегружены социальными ролями и обязанностями, мы часто выражаем недовольство, обвиняя в своих бедах кого-то еще. Мы объясняем перенапряжение чужими ожиданиями на наш счет, но никогда не задаемся вопросом, действительно ли эти ожидания существуют. А может быть, в их существовании есть и наша «заслуга»?

У Лорен с этим связана одна забавная история:

«Когда четверо наших детей были маленькими, я ушла с работы, чтобы заниматься их воспитанием. Муж по-прежнему работал в офисе. По вечерам он возвращался в убранный дом, к выкупанным детям и томящемуся на плите ужину — и мог расслабиться. Каждый день я чувствовала себя так, будто участвую в гонке на время, пытаюсь привести все в идеальный порядок к его приходу. Это создавало невероятное напряжение.

И вот в один особенно трудный день, когда муж пришел с работы, я не выдержала: «Я так больше не могу! Целыми днями я пытаюсь управляться с домом и детьми. Я вымотана. Ты возвращаешься, ожидая, что здесь все будет идеально и ты сможешь перевести дух и отдохнуть. А как насчет моего отдыха? По-твоему, справедливо, что я ради тебя выбиваюсь из сил, довожу себя до изнеможения, лишь бы ты мог расслабиться? Так получается?»

Муж стоял и ошарашенно смотрел на меня, обиженную женщину с бешеными глазами, которую он едва узнавал. Он тряхнул головой, точно стараясь избавиться от наваждения. «Постой, — ответил он. — Когда я говорил такое? Я никогда не заявлял, что все должно быть сделано к моему приходу. Я бы с радостью помог тебе приготовить ужин и испечь детей.

Мне это даже нравится. Я не делаю этого только потому, что прихожу домой, когда все уже готово”.

Я усвоила урок. Я сама создала стрессовые условия, загнав себя в рамки жестких ожиданий, которые, как я предполагала, предъявлял мне муж. Выяснилось, что все как раз наоборот. Я ведь никогда не спрашивала, чего он ожидает от меня.

Так что, прежде чем решить, будто окружающие предъявляют к нам жесткие и несправедливые требования, нужно задаться вопросом: «Они действительно ждут от меня этого? Или я сам вешаю на себя обязательства, предполагая, что именно этого они хотят?»

Иногда легче всего освободиться от обязательств, избавившись от немилосердных ожиданий по отношению к самому себе. Когда сам создаешь себе непростые условия, нужно перестать винить в этом окружающих.

Признайте свою ответственность. Прекратите себя сравнивать с другими. Ослабьте хватку собственных ожиданий. Вот простой способ избавиться от хлама свое время.

Принцип пятый. Говорите «нет» проводникам хлама

Нам свойственно притягивать ту же энергию, что мы излучаем. Вот почему несчастные люди клянутся, что все вокруг несчастны, а счастливые уверяют, что встречаются в основном счастливых. Когда человек несчастен, мир кажется таким же. Нужно быть чрезвычайно сильной личностью, чтобы не попасть под влияние негативных эмоций.

Счастливые могут поделиться аналогичным опытом. Окружающие подвержены их манере смотреть на мир. Когда счастливый человек рядом, они улыбаются. Они хотят видаться с таким человеком как можно чаще и делиться всем хорошим. С точки зрения счастливого человека, в большинстве своем его окружают приятные, добрые и отзывчивые люди.

Какое отношение это имеет к хламу? Хлам притягивает хлам. Тот, кто захламлен, привлекает в свою жизнь еще больше бесполезного.

Вообразите комнату, где нет ничего лишнего. Она просторна, наполнена светом, излучает положительную энергию. Теперь представьте: некто заходит и бросает посреди комнаты пальто. Невооруженным глазом видно, что одежды здесь быть не должно. Пальто немедленно унесут на место. Это то же самое, что

сказать нечто циничное счастливому человеку. Негативная мысль не задержится в его голове, потому что для нее нет подходящей почвы.

Теперь вообразите захламленную комнату: бумаги на полу, горы одежды по всем углам, неоплаченные счета на столе. И тут некто ставит посреди комнаты пакет с мусором. Он попросту теряется в уже существующем хламе и ничего не меняет. Комната поглощает его. Подобным образом, если вы скажете массу негатива цинику, он его проглотит.

Хлам прячет хлам.

На кого люди, прибирающиеся в чулане или подвале, стараются свалить свой хлам? На *вас*. Они оставляют свое барахло барахольщикам.

Подобно тому, как человек, желающий освободиться от циничных мыслей и неприятных эмоций, выльет негатив на циника, очищающий свой дом человек принесет ненужные вещи тому, кто погряз в хламе. К сожалению, если ваша жизнь захламлена, этот человек вы.

Обычно те, кто отдает вам свои вещи, думают, что это не имеет значения, потому что вы уже захламлены. Но это имеет значение — и весьма ощутимое. Будь то эмоциональный хлам или физический, вы совсем не должны служить для кого-то свалкой.

В вашем окружении наверняка есть хотя бы один поставщик хлама: милая старая тетушка, заботливая соседка, «услужливый» коллега. Поставщик хлама — это тот, кто появляется у вас на пороге с большим черным мешком для мусора, улыбается и говорит: «Я сделал генеральную уборку и отложил вещи, которые не ношу. Подумал, что тебе они могут пригодиться». А вы как уступчивый человек или тот, кто никогда не отказывается от халявы, — не раздумывая берете мешок. Вы не разбираете его содержимое — куда там! Вы бросаете его в угол, к другим «пожертвованиям» — в обитель хлама.

Не вините поставщика хлама. Он верит в выигрыш обеих сторон. Он лишь хотел избавиться от вещей, отдав их тому, кто окажется за это признателен. Он знал, что вы возьмете их с улыбкой. Проблема в том, что он не сделал вас счастливее.

Нужно учиться говорить поставщикам хлама «нет».

Говорим «нет» поставщикам физического хлама

Отказываться нелегко, особенно от подарков людей, которые вас любят, хотят вам помочь и желают только хорошего. Если вы страдаете от хлама, то говорить «нет» вам, скорее всего, труднее, чем многим другим. Барахольщики часто добры до крайности. И знаете что? Ваши поставщики хлама в курсе — и это одна из причин, почему они приносят ненужные вещи вам. Они знают, что другие их знакомые, небарахольщики, скажут: «Нет, спасибо», — а потому даже не предлагают им. Поставщики хлама идут напрямик к вам.

И первое, что нужно сделать вам, — это выявить таких людей в своем окружении. Для следующего упражнения откroyте дневник избавления от хлама и закончите указанные ниже предложения. Это поможет определить, кто является поставщиком хлама и как он влияет на вашу жизнь. Варианты ответов — всего лишь подсказки: вы можете испытывать совсем другие чувства и реагировать иначе. Выполняя упражнение, важно быть предельно честным в своих оценках.

_____ — поставщик хлама в моей жизни.

Этот человек приносит в мой дом ненужные вещи:

- а) часто;
- б) время от времени.

Это тянется на протяжении:

- а) недель;
- б) месяцев;
- в) лет.

Когда этот человек появляется на пороге со своими вещами, я испытываю:

- а) радость;
- б) чувство вины;
- в) неловкость;
- г) обремененность;
- д) раздражение;
- е) благодарность;
- ж) другое:_____.

До сих пор я чувствовал:

- а) что должен взять вещи, потому что они могут когда-нибудь пригодиться;
- б) страх, что могу показаться неблагодарным, сказав «нет»;
- в) что не имею права отказываться от подарков;
- г) что обижу этого человека, если не приму подарки;
- д) беспокойство, что вещи пропадут даром, если я их не возьму;
- е) другое:_____.

Теперь я намереваюсь говорить «нет» этому человеку, потому что:

- а) не могу приносить в дом еще больше хлама;
- б) должен изменить наши отношения;
- в) хочу, чтобы он видел во мне не только приемник ненужных вещей;
- г) мне понадобится его помощь в избавлении от хлама;
- д) другое:_____.

На основе своих ответов составьте речь, с которой вы обратитесь к поставщику хлама. Не обязательно включать все, что вы записали. Большинство ваших откровений призвано помочь вам разобраться в своих чувствах. Мы хотим, чтобы вы были готовы к тому моменту, когда поставщик хлама появится у вас за дверью или звонком предупредит, что едет к вам с полной машиной (или парой пакетов) вещей.

Ваша речь может звучать, например, так:

«Привет, _____. Последние _____ ты приносил мне вещи, которые стали тебе не нужны. Я ценю то, что ты для меня делал, но хочу, чтобы ты знал: я стараюсь навести в доме порядок и больше не могу брать ни новых, ни старых вещей. Решил, что нужно тебе сказать, потому что не хочу выглядеть неблагодарным. Дело вовсе не в этом. Сейчас, когда я избавляюсь от лишних вещей, мне нужна поддержка друзей и членов семьи, включая тебя. Я искренне признателен за все, что ты отдал мне раньше, но больше не могу ничего принимать».

У вас могут возникнуть сомнения: а если мне нравится то, что предлагает поставщик хлама? Что если мне пригодится эта вещь? Тогда спросите себя: вы знали, что находится в мешке до звонка? Вам нужна была эта вещь, прежде чем вы подняли трубку? Почему вы думаете, что теперь она вам необходима? Если вы не нуждались в ней за пять минут до звонка — или до того, как человек пришел к вам без приглашения, — значит, вы не нуждаетесь в ней и сейчас.

Если вы планируете изменить отношения, не делайте этого наполовину — пусть перемена станет кардинальной. Если человек на вашей стороне, он поймет. Отступится ли он сразу? Скорее всего, нет. Предпримет ли новую попытку, не поверив в вашу решительность? Наверняка. Но вы должны оставаться непреклонны. Вы пытаетесь изменить отношения. Если бы вы испытывали проблемы с алкоголем и бывший

приятель-собутыльник предложил выпить, ему трудно было бы понять ваш отказ.

Меняя свои привычки, вы ожидаете перемен и от окружающих. Со временем они либо смирятся, либо пойдут своей дорогой. Если в вашей жизни есть поставщик хлама, желающий, чтобы вы радовались и благодарили его за ненужные вещи, и его самооценка зависит от вашей реакции, значит, на этом и строятся ваши отношения. В таком случае есть еще кое-что, от чего вам предстоит избавиться, — от самих отношений. По-настоящему близкий человек поддержит вас в любом смелом начинании. И большинство окружающих поступит именно так. Не сомневайтесь.

* * *

Избавляемся от напрасных ожиданий. История Лии и Роба

Лия и Роб давно практикуют медитации. Их улыбки озаряют комнату, а глаза сияют светом одухотворения. У них двое детей, и выездные семинары по медитации они посещают по очереди: один уезжает, а другой остается присматривать за детьми. Лия и Роб решили жить максимально осознанно, потому что это не только способствует духовному развитию, но и помогает исполнять роли супругов и родителей.

Я приезжаю к ним, и мы садимся за стол, чтобы обсудить стратегию наведения порядка. Их семилетняя дочь Амелия берет блокнот и ручку. Пока мы общаемся, она периодически поднимает руку и говорит:

— Подождите, я записываю.

Ее брат Марко четырех лет не в восторге от моего присутствия. Он уверен, что я приехала забрать его игрушки. Я убеждаю его, что это не так:

— Сегодня мы пойдем в комнату мамы и папы. Сначала они будут учиться наводить порядок. А ты нам поможешь. Согласен?

Он кивает, глядя на меня с подозрением. Марко вовсе не уверен, что мне можно доверять. Я надеюсь, мне удастся показать, что *очищать дом — это не выбрасывать любимые вещи, а освободить для них место.*

В своем доме Лия и Роб оборудовали для себя комнату в мансарде. Здесь есть все, чтобы чувствовать себя как в раю: светлые деревянные полы, высокий скошенный потолок и много места для отдыха. И все же расслабиться тут не удастся ни Робу, ни Лии. Пол завален их одеждой, детскими игрушками и атрибутами уже надоевших хобби.

Я прошу Роба и Лию сформулировать ключевые слова для этой комнаты. Они называют «отдых», «убежище», «общение» и «любовь». Амелия записывает слова в блокнот.

— Наша задача — обойти комнату и убрать все, что не позволяет создать здесь нужную атмосферу, — поясняю я.

Амелия отрывает взгляд от записей и указывает на меня ручкой:

— Подождите. То есть нам нужно избавиться от плохих вещей, так?

— Умница, — подмигиваю я. — Именно так.

Меня особенно привлекают два одинаковых встроенных помещения для медитаций — для него и для нее. У каждого имеется личное пространство размером с маленький чулан, отгороженное стеной с дверью. Комнатка Роба в идеальном порядке: здесь только подушка для медитаций и плед. У Лии все иначе. Ее пространство заполнено вещами, и мне едва удастся открыть дверь, чтобы заглянуть внутрь. Разительное отличие.

— Итак, — обращаюсь я к семье, — нам нужно вытащить все из маминой комнаты для медитаций и разобраться с этими вещами.

Так мы и делаем. (К слову, лишь мы вчетвером. Марко по-прежнему возится на полу с игрушками. Ему все еще не нравится затея с наведением порядка, и он до сих пор не знает, можно ли мне верить.)

В комнатке Лии мы находим пледы, коробки, DVD, набор клюшек для гольфа ее покойного отца, порванные и ожидающие ремонта мягкие игрушки, старую одежду друзей, гитару, отданную подругой, чтобы Лия подержала музыкальный инструмент у себя, пока та не обустроится на новом месте. И много чего еще.

Что объединяет вещи, захламляющие личное пространство Лии для медитаций? Ожидания. Она обременена ожиданиями, возложенными на нее окружающими, — в том числе мужем, отцом, детьми, друзьями и ею самой. Кажется, Лия считает, что ее долг — отвечать чужим требованиям, не сомневаясь и не жалуюсь. Но в таком подходе нет сочувствия ни к себе, ни к другим. Все эти обязательства — лишь источник хлама.

Мнение доктора Грин

В браке людям свойственно предполагать, как именно распределяются роли. Однако вслух это обычно не обсуждается. Зачастую такие шаблоны основаны на примере родителей. Мы берем на себя обязательства, приписанные нам другими, безо всяких вопросов. А это способно привести к страданиям и чувству излишней обремененности.

Имея большой опыт медитаций, Лия и Роб научились бесстрашно заглядывать внутрь себя, находясь в своих замкнутых пространствах. Но хорошо бы проявить такое бесстрашие вне медитативных комнат — там, где в этом существует особая необходимость. Это и есть воплощение духовных принципов медитации. Лии и Робу нужно увидеть нарушенное равновесие.

Важно отметить, что в создавшемся неравенстве виноваты оба. Они несут одинаковую ответственность за то, что Лия

тащит ношу за всю семью. Она старается освободить личное пространство Роба, забирая его хлам. Роб содержит в порядке свою комнатку и полагает, что Лия заботится о своей. Однако Роб не понимает, что Лия забирает его вещи только для того, чтобы не обременять его. Они вместе накопили хлам в ее комнатке, а дети идут по их стопам.

Лия приняла типичную для матерей роль мученицы. Но это несправедливо и не сулит членам семьи ничего хорошего. Самоотречение оборачивается отсутствием благополучия для всех. Когда Лия страдает молча, у Роба создается ложное впечатление, будто ведение хозяйства требует меньших усилий, чем есть на самом деле. До сих пор Лия держала мужа в неведении относительно того, как много ей приходится делать. Она не хочет обременять его, а потому взваливает весь груз на свои плечи. Это не лучший пример для детей, наблюдающих и запоминающих поведение родителей. Лия и Роб должны взять обоюдную ответственность за исправление ситуации.

Всем нам нужно уметь заботиться о себе, чтобы другие тоже научились о нас заботиться. Это урок здоровых жизнеспособных отношений для семьи, которая хочет расти вместе. Когда меняется один, любящие его люди тоже начинают меняться.

Лорен учит Лию, Роба и детей избавляться от хлама

Разбирая хлам в комнатке Лии, мы видим, что каждая вещь символизирует роль, которую Лия бессознательно на себя взяла. Отец надеялся, что она будет играть в гольф (хотя Лии это не интересно); друзья полагают, что она всегда поможет что-то перешить; дети считают, что хозяйство — только ее обязанность; муж верит, что ей не нужна помощь. Но сейчас помощь ей необходима, и Лия с восторгом наблюдает за работой своей семьи. Раньше она выгоняла всех из дому, чтобы заняться

уборкой. Роб уходил с детьми на игровую площадку, обедать в кафе или есть мороженое, пока Лия оставалась наводить за всеми порядок. Роб считал, что это нормально, раз жена никогда не говорила об обратном — она и не осознавала проблемы. Этот поведенческий шаблон поделил семью надвое: Лия трудилась, пока остальные развлекались. И равновесие было нарушено.

В конце концов к Лии вернулось ее пространство для медитаций. Ключки для гольфа решили выставить на дворовую распродажу. Лия увидела, что другие вещи, оставшиеся от отца, ассоциируются с более приятными воспоминаниями о том, что они оба любили. Игрушки вернулись в детскую. Гитара и вещи друзей отправятся к ним. Лия сказала Амелии, что с удовольствием покажет, как отремонтировать ее плюшевых зверей. Радостно видеть, как такое занятие объединяет всю семью. Сейчас мы вместе работаем, а потом вместе будем развлекаться. Все в выигрыше. Лия готова освободиться от тревоги, страха, чувства вины и сожалений — всех этих *должна, могла бы, стоило бы*, которых она взвалила на себя ради других.

Уходя, я спросила Амелию, какой урок она извлекла. Девочка посмотрела в свои записи:

— Если ловишь себя на словах «обычно я...», «я должна...», «я могла бы...», «мне стоило бы...», когда говоришь о своих вещах, значит, с этими вещами лучше расстаться.

Великолепно.

Провожая меня до дверей, каждый выразил благодарность — кроме Марко, все еще опасавшегося остаться без игрушек. Однако на следующий день позвонила Лия и сказала, что, укладываясь спать, сын положил голову ей на плечо и попросил: «Мама, расскажи мне сказку про избавление от хлама».

Видите? *Перемены случаются.*

* * *

Говорим «нет» поставщикам эмоционального хлама

Негативные эмоции намного опаснее физического хлама. Мешки с одеждой, лишняя посуда и старые книги — кроткие и безропотные гости. Чаще всего люди, приносящие свой хлам другим, действуют из лучших побуждений. Но как насчет мусора, который вы изо дня в день бросаете у порога своего сознания? Он чрезвычайно ядовит и разъедает изнутри.

Подобно «подаркам» друзей, соседей и семьи, этот эмоциональный хлам — всего лишь куча ничемного барахла. Часть негатива — послания из детства. Другая часть — отголоски устаревших или непререкаемых религиозных, философских, моральных убеждений. Третья часть — общественные установки.

Представьте, что поставщик физического хлама приходит к вам с одним из своих «чудесных даров» в большом мешке для мусора. Если вы чувствуете себя уставшим, рассеянным, измотанным после трудного рабочего дня, то, скорее всего, пустите непрошеного гостя в дом. Если вы полны сил и сконцентрированы или как раз занимаетесь наведением порядка, то наверняка отправите человека восвояси.

С мысленным мусором происходит то же самое. День был долгий, и вы устали. И тут на пороге появляется большой мешок сомнений в себе и самоуничижительных мыслей. «Только полный идиот может потерять кредитную карту! — глумятся они. — Что за неряха способен жить в таком беспорядке? Тебе должно быть стыдно! Ты не перезвонил другу? Какая неблагодарность! Если в конце концов у тебя не останется друзей, знай, ты этого заслужил!» Когда вы слишком вымотаны, чтобы сопротивляться подобным мыслям, вы пропустите их в свою и без того обремененную душу со словами: «Оставьте здесь. Я разберусь с вами позже».

Как и в случае с поставщиками физического хлама, вы должны знать, что вам нужно, а что нет. Вы способны остановить

поток негатива, прежде чем он станет частью вас, сказав ему: «Прошу прощения, я принимаю только радужные мысли». Вы должны быть готовы к появлению мыслей, которые станут для вас кучей хлама. А потому прямо сейчас, пока есть силы и вы в ясном уме, усвойте следующее утверждение, записав в дневнике избавления от хлама такие слова:

«Моя душа — неприкосновенный дом. Она красивая, целостная и создана быть источником света и любви. Поэтому я не принимаю заведомо ложных мыслей. Они — лишь ядовитые отходы, и я отвергаю их».

Под этим утверждением зафиксируйте повторяющиеся мысли, появляющиеся, когда вы устали и рассеянны. Это могут быть ложные заявления вроде «Я ни на что не гожусь», «Я недостойн любви и доброго отношения» или «Что я за идиот!». Когда вы полны сил и счастливы, вы знаете, что это далеко от истины. Запишите такие мысли сейчас, пока вы отдаете себе отчет в том, что они несправедливы, — и тогда в минуты напряжения вы окажетесь во всеоружии. У вас будет заготовлена речь, чтобы дать подобным мыслям отпор. Скажите им, что не попадетесь в их сеть. Пусть отправляются своей дорогой.

Говорим «нет» поставщикам эмоционального хлама

Окружающие — даже те, кого мы любим, — приносят свой хлам: повседневные заботы, сплетни, мелкие неприятности и критические замечания.

В домах без хлама нет особых проблем с поставщиками подобного мусора. Любой, кто зайдет в такое жилище, заметит, что здесь нет подходящего места для ненужных вещей. Если поставщик хлама появляется с большой коробкой барахла, он, окинув взглядом пространство, скажет: «Я пришел не по адресу».

Закономерно, что эмоционально захламленный человек притягивает эмоциональный мусор окружающих. Те, кому есть что свалить на других, станут искать себе подобных. Если для вас это звучит неубедительно, давайте проведем маленький эксперимент.

Представьте, что с вами случилась неприятность. При обслуживании кассир в супермаркете даже не удостоила вас взглядом — и это отношение вывело вас из себя. Вам нужно с кем-то поделиться. Вы чувствуете, что взорветесь, если не расскажете кому-то, как сильно раздражены. Вы заходите в комнату, где находятся двое: ваш коллега-мизантроп, уткнувшийся в смартфон и строящий в соцсети язвительный комментарий, и далай-лама. Кому из них вы пожалуетесь на невоспитанную кассиршу, испортившую вам настроение? Скорее всего, тому, кто уже раздражен. Он с радостью примет ваш эмоциональный хлам. Ваш негатив идеально вписывается в его личный интерьер.

Взявшись избавляться от собственного внутреннего мусора, вы заметите, что притягиваете все меньше эмоционального хлама и его проводников. Представьте себя настенной вешалкой: если у вас есть крючки, люди станут вешать на них свои вещи. Если крючков нет, люди пожмут плечами, пройдут дальше и повесят свои шарфы где-нибудь еще.

Параллельно приучайтесь игнорировать эмоциональный мусор окружающих. Если с вами хотят обсудить настоящие трудности, это другой разговор — будьте готовы выслушать. Но если собеседник намерен просто вывалить свой мусор, не поддавайтесь. Не нужно даже говорить: «Прости, я не хочу больше это слушать» — хотя вы и на это имеете право. Достаточно просто посмотреть на человека и сказать: «Хм». Ничего больше. Не услышав на свою жалобу столь же драматичного ответа, человек не получит желаемого удовлетворения. Как и в примере с вешалкой без крючков, этот проводник эмоционального хлама продолжит поиски.

Говорим «нет» поставщикам времяпоглощающего хлама

Наверняка вы слышали такое выражение: «Хотите что-то сделать — попросите самого занятого». Если вы расторопны и ответственны, то наверняка испытали такой подход на собственном примере. Работаете ли вы в офисе, удаленно или трудитесь волонтером, к вам, скорее всего, обращались со словами: «Не можешь мне еще с одним дельцем?» Вы знаете, что происходит дальше: человек уже готовится отдать вам свою работу, потому что вы когда-то выразили готовность взяться за любую задачу.

Если вам нравится эта работа, если она питает вашу душу, дарит ощущение полноты жизни, тогда все в порядке. Вперед! Но если вы соглашаетесь, хотя внутри вас кипит негодование, мы настоятельно советуем изменить своим привычкам. По сути, коллега появился у вас на пороге с огромным мешком обязанностей, за которые ему не хочется отвечать, — а вы с улыбкой согласились найти им место в вашем графике дел. Вы сказали: «Оставь здесь. Я все сделаю». Можно ли винить его? Как и поставщики физического хлама, ваш коллега уверен, что только что заключил взаимовыгодную сделку. Он снял с плеч тяжкий груз, а вы радостно его подхватили.

Знаете что? *Вы не обязаны говорить «да»*. Можно честно и с достоинством сказать: «Спасибо за доверие, но у меня сейчас достаточно работы». И ведь это правда. Если ваша жизнь находится в равновесии, вы не должны подписываться на то, что склоняет чашу весов. Равно как вы имеете право на дом и жизнь без хлама, вы вправе держать не расписанным на каждый час свой график. Вы даже не представляете всю силу простой фразы «нет, спасибо».

Принцип шестой. Проведите свой беспорядок через тройку врат

Духовный наставник Экната Исварана понял, что слова способны либо разрушить мир, либо спасти его. Словами можно нанести или излечить рану. А потому он объяснял своим ученикам: прежде чем сказать что-то, попробуйте провести мысли через тройку врат:

«Суфии* советуют произносить что-либо вслух, только если словам удалось пройти испытание тремя вратами. Перед первыми вратами нужно спросить себя: “Правдивы ли эти слова?” Если да, пусть двигаются дальше. Если нет, оставьте их при себе. Перед вторыми вратами нужно спросить: “Добры ли эти слова?” Если мы чувствуем, что должны говорить, необходимо выбрать слова любви и поддержки. Перед третьими вратами нужно спросить: “Важны ли эти слова?” Они могут оказаться правдивыми, добрыми, но это не значит, что их стоит озвучивать. Они должны служить высоким целям».

Можно прибегнуть к этому подходу, чтобы избавиться от вербального хлама, и произносить только слова, полные добра, тепла

* Суфии — последователи суфизма, мистико-аскетического течения в исламе. *Прим. перев.*

и поддержки. А еще идею трех врат хорошо использовать при уборке дома. Мы предлагаем следующие контрольные вопросы:

1. «Соответствует ли эта вещь моим целям?»
2. «Пользуюсь ли я этой вещью?»
3. «Полезна ли эта вещь моей душе?»

Решая, стоит ли оставить в доме какой-то предмет, нам следует испытать его тройкой врат.

Врата первые: «Соответствует ли эта вещь моим целям?»

Как мы уже говорили, важно четко определить свои цели. Мы должны точно знать, какую атмосферу хотим создать в каждой комнате. Если вещь не поддерживает ее, она не проходит через врата. Стоит найти ей место в другой комнате или избавиться от нее.

Врата вторые: «Пользуюсь ли я этой вещью?»

Вопрос нужно ставить именно так: «Пользуюсь ли я этой вещью?» Не «Пользовался ли раньше?», не «Буду ли пользоваться?» и не «Стоит ли воспользоваться?» Практически любой предмет в доме обладает *некоторым* потенциалом к использованию. Но потенциальная польза не относится к нашим вратам. Врата определяют *пользу в настоящем* — то есть вы должны были пользоваться вещью последний год.

Не забывайте, что пытаетесь одновременно освободиться и от эмоционального хлама. Вопрос «Пользовался ли я этой вещью?» означает сожаления о прошлом. «Стоит ли ею воспользоваться?» говорит о чувстве вины из-за напрасной покупки. «Буду ли пользоваться?» сигнализирует о беспокойстве: не пригодится ли вещь в будущем?

И если вещь не пригодилась вам в течение последнего года, то она не проходит через врата.

Врата третьи: «Полезна ли эта вещь моей душе?»

Давайте вспомним о поглощающих эмоциях. Если вещь становится источником таких чувств, значит, она не приносит пользы, вам требуются восполняющие эмоции,

чтобы развиваться. Если в доме есть предметы, вызывающие чувство вины, горечь, сожаление, обиду, ревность, гнев, отчаяние, жалость к себе, тревогу или напоминающие о каком-то неприятном событии, они не должны пройти через третьи врата.

Эти врата — трудное испытание. Если использовать их добросовестно (неважно, избавляетесь ли вы от душевного, словесного или физического хлама), то вы обнаружите, что необходимо избавиться от большей части того, чем владеете, что таите в душе и что говорите себе и другим. Но если вы пройдете испытание, то останетесь с подлинными сокровищами жизни.

Нам свойственно держать при себе вещи, не помогающие ощущать себя счастливее. Мы склонны думать, что это мироздание лишает нас счастья, не позволяя получать желанных радостей. Но что если счастье и полнота жизни всегда были с нами? Просто они оказались погребенными под хламом.

Испытываем тремя вратами физический хлам

Для следующего упражнения вам понадобятся три контейнера — по одному для каждых врат. На первом напишите: «Соответствует ли эта вещь моим целям?», на втором: «Пользуюсь ли я этой вещью?», на третьем: «Полезна ли эта вещь моей душе?»

Для начала выставите контейнеры в ряд слева направо в указанном выше порядке. В крайний левый кладите предметы, которые хотите провести через все врата. За раз вам предстоит помещать по одному предмету в каждый контейнер и задавать себе соответствующий вопрос. Если ваш ответ «нет», вещь остается в контейнере, если «да» — переходит в следующий контейнер, к следующему вопросу. Если вы отвечаете «да» на все три вопроса, поздравляем. Вещь прошла испытание. Оставьте ее себе — это не хлам.

Это упражнение особенно действенно с теми предметами, по поводу которых трудно принять быстрое решение. Здесь требуется поразмыслить, так что запаситесь временем. Оно того стоит.

Испытываем тремя воротами душевный хлам

Как уже говорилось, умственный мусор проникает в нашу жизнь и обживаете в ней безо всяких оправданий. Навязчивые мысли появляются, минуя нашу естественную защиту от них. Например, мы думаем: «Моя жизнь — полный провал». Казалось бы, ничего особенного. Но представьте, сколько людей позволяют себе подобные мысли, не осознавая их вреда!

Всякому месту нужна надежная защита, и вы обеспечите ее при помощи трех врат. Мысль «Моя жизнь — полный провал» не пройдет даже через первые ворота. Получили штраф за парковку в неподобающем месте? Потеряли мобильный телефон? Закрыли ключи в машине? Да, такие моменты отвратительны. Тут мы с вами согласимся. Значит ли это, что вся ваша жизнь — сплошной провал? Нет. Так что этой мысли вход запрещен.

Какие мысли способны проделать весь путь? Скажем, кто-то из близких болен, и вы приезжаете в больницу, чтобы быть рядом. Если вы подумаете: «Жизнь несправедлива» — эта мысль может пройти первые врата. Потому что это правда. Но несет ли эта мысль добро, необходима ли она? Нет. Так и не позволяйте ей поселиться в душе. Не лучше ли сказать: «Как чудесно, что я могу быть сейчас рядом. Что мне для тебя сделать?» Пройдет ли эта мысль, это выражение заботы через все врата? Да! Вы говорите безусловную правду: оказаться рядом, когда любимый человек страдает, — облегчение для близкого. Предлагать

помощь — проявление доброты. И озвучивать свою готовность помочь необходимо.

Не всякая мысль заслуживает места в вашей жизни и является источником положительной энергии. Прежде чем озвучить, что у вас на уме, сделайте вдох и попробуйте провести мысль через тройку врат — и только после этого пускайте ее в сердце. Освобождайтесь от мыслей, которые вам не нужны.

Испытываем тремя вратами хлам в отношениях

Некоторые люди способны превращать свои страдания в мудрость, любовь, сочувствие. Другие воплощают собственную боль в страдания для окружающих. Все мы грешим этим в той или иной степени. Порой, когда усталость и напряжение слишком велики, мы не находим сил справиться с болью и навязываем ее другим.

Конечно, есть люди, не достигшие достаточного уровня самосознания, чтобы извлекать из страданий мудрость. Мы не говорим, что все вокруг должны быть духовно просвещенными или что вам нужно вычеркивать из жизни тех, кто не умеет преобразовывать боль в сочувствие. Используйте метод трех врат, чтобы решить, какое поведение стоит принимать близко к сердцу, а какое нет.

Вот ваши ориентиры:

1. Имеют ли действия человека объективные основания?
2. Несут ли эти действия добро? Если вы примете поведение человека близко к сердцу, подарит ли это счастье вам или ему?
3. Имеют ли эти действия значение? Приняв поведение другого близко к сердцу, поможете ли вы вашим отношениям выйти на новый уровень?

Когда с близкими, коллегами или знакомыми возникает недопонимание, наши поступки должны нести сочувствие и мир. Если ссора уводит нас прочь от этого, то мы все больше отдаляемся от собственного «я». Мы оказываемся в плену хлама, поддаемся обману, и нас ранят беспочвенные обвинения.

Цель практически любого взаимодействия в том, чтобы прийти к подлинному пониманию. Поэтому мы должны показать себя человеку во всей своей многогранности и таким же образом увидеть его. Мы обязаны желать мира себе и ему и стремиться не только быть понятыми, но и понимать другого.

Мы способны провести окружающих через врата правды, доброты и понимания. Однако если единственное устремление других — заманить вас в свой опасный мир, полный хлама, даже несмотря на то, что вы показали им лучший путь, оставьте их. Пожелайте им всего хорошего. Проявите сочувствие и дайте знать, что дверь к пониманию всегда открыта для них. Предложите им встретиться там, где нет хлама, когда они будут готовы. Но не позволяйте их мусору оказаться в вашей жизни.

Испытываем тремя вратами свои занятия

Вот трое врат для оценки того, чему вы посвящаете свое время:

1. «Соответствует ли занятие моим целям?»
2. «Приносит ли оно добро?»
3. «Значимо ли оно для моего личного роста?»

Все, что делается с благими намерениями, способно стать хорошим уроком. Любое повседневное занятие может быть значимым: нарезка овощей и загрузка белья в стиральную машину, копирование документов на работе и помощь

незнакомому человеку в поисках консервированной кукурузы в супермаркете.

Тем не менее наш запас времени на земле ограничен, пусть нам и кажется, что его еще полно. Романист и эссеист Энн Ламотт* любит рассказывать историю о том, как они с неизлечимо больной подругой ходили по магазинам:

«Она сидела в инвалидном кресле, носила парик и была почти невесома — и все же совершенно безмятежна, полна жизни. Мы гуляли по магазину, и я померила короткое платье, которое должно было понравиться моему мужчине, и спросила ее, не полнит ли оно в бедрах. Пэмми ответила с такой искренностью и простотой, на какую только способна женщина: “Энни, у тебя нет времени для такой ерунды”. И я впитала это всей душой».

Это правда. У нас нет времени на ерунду. Мы живем в иллюзии, что торопиться некуда. Полагаем, будто у нас есть время на ссоры с близкими, мелочную борьбу за власть, вздорные сплетни и интриги. По-нашему, впереди еще часы, дни, недели, месяцы и годы, которые можно потратить, выясняя, не слишком ли широки бедра, кто не убрал молоко в холодильник или чья прическа на вечеринке в пятницу выглядела ужасающе. Так мы пытаемся уклониться от рискованных, но стоящих шагов, способных изменить нашу жизнь.

У вас попросту нет времени на хлам. Ваша жизнь — сокровище. Время, отведенное вам на земле, ограничено. Так вкладывайте его в те дела, которые сделают вашу жизнь полезной и счастливой.

* См., например: Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Прим. ред.*

Принцип седьмой.

Показатели подлинной ценности: счастье, свобода, легкость

Помогая другим наводить порядок в домах, чаще всего мы слышим слово *но*. Например: «Но я отдала за это много денег», или «Но я купила это только что», или «Но это подарок лучшего друга», или «Но это досталось мне по наследству от бабушки». Мы заблуждаемся по поводу истинной природы ценности. Деньги сами по себе не являются ценностью. Вещи не становятся значимыми только потому, что кто-то заплатил за них, или потому, что им много лет. Они не обретают ценность, даже если многократно передаются из поколения в поколение.

Вещи имеют ценность, если приносят счастье, чувство свободы и легкость. Если предмет стоил вам больших денег, но вызывает сожаление всякий раз, когда вы смотрите на него, — значит, он не имеет значимости. Если подарок наполняет вас чувством вины — значит, он пустяковый. Если кто-то передает вам фамильную реликвию вместе с грузом ожиданий, — значит, она не имеет ценности.

Если вас постоянно терзают сожаления, вина и неоправданные ожидания, ваше нестабильное эмоциональное состояние гораздо страшнее потери денег. Ваша энергия — истинная ценность, способная улучшить вашу жизнь.

Если вы испытываете поглощающие эмоции из-за какой-то вещи, то она тянет из вас жизненную силу. Если вы смотрите на предмет и ощущаете, как энергия покидает вас, значит, он бесосновательно занимает место в вашем доме. Полезнее отдать это пространство для любви, счастья, радости и сочувствия.

Ничто — сколько бы оно ни стоило и от кого бы ни досталось — не имеет подлинной ценности, если занимает пространство, предназначенное для любви, счастья и свободы. Дышащее пространство гораздо важнее любого подарка, и оно обещает лучшее будущее, чем то, что вы получили по наследству.

Ищем настоящие ценности в доме

Следующее упражнение — противоположность большинству предложенных ранее заданий. В этот раз вам предстоит провести инвентаризацию определенной категории вещей и выявить из них самую ценную. Поскольку мы расчищаем духовный хлам, нас не интересуют вещи с самым высоким денежным эквивалентом или предметы старины, хотя по совпадению подобная вещь может обладать нужными нам качествами. Мы ищем предметы, соответствующие трем показателям настоящей духовной ценности: они должны вызывать ощущения счастья, свободы и легкости.

В каждой категории предметов (футболки, украшения, светильники, детские поделки, книги и так далее) выделите одну наиболее ценную вещь. Ту, что заставляет вас улыбаться, дарит ощущение гармонии и помогает дышать полной грудью.

Суть упражнения не в том, чтобы сократить число ваших вещей до одного экземпляра в каждой категории. Мы не склоняем вас к минимализму. Смысл в том, чтобы понять, почему эти предметы так ценны для вас.

Начнем, к примеру, с книг. Перебирая их, вы находите ту, что имеет для вас особое значение. Вы испытываете благодарность за то, что вам посчастливилось стать ее владельцем. Книга вызывает радостную улыбку и ощущение гармонии. Если бы вас спросили, что в ней особенного, вы бы ответили примерно так: «Она полна мудрости и дает силу жить. Она дарит ощущение глубины и настраивает на размышления. Показывает, что в жизни действительно важно». Отсюда следует, что для вас ценны книги, заряжающие энергией, заставляющие задуматься и указывающие на то, что для вас особенно значимо. Аналогично и с украшениями: возможно, вы цените вещи, придающие вашему образу изысканность или делающие его неформальным, либо «самое ценное» украшение напоминает вам о том, кого вы любите, или ассоциируется с важным событием.

Информация о наиболее ценном предмете в своей категории пригодится, чтобы ранжировать другие вещи. Что они значат для вас? Вернемся к примеру с любимыми книгами. Если эти издания придают вам сил, обладают глубоким содержанием, заставляют задумываться и подсказывают, что для вас важно, мы предполагаем, что у вас имеется много книг, не соответствующих этим параметрам.

Быть может, вы надеетесь, что они станут для вас значимыми в будущем, — однако некоторые книги просто не созданы для этого, и едва ли со временем что-то изменится. С тем же успехом можно хранить яблоко, рассчитывая однажды получить из него апельсиновый сок. Поэтому избавьтесь от книг, не обладающих тремя показателями подлинной ценности.

То же относится и ко всем остальным вашим вещам. Возможно, по ходу чтения у вас возникают мысли: «Я не читаю некоторые книги, но заплатил за них круглую сумму. И выложил немало наличности за одежду, которую не ношу». Бесспорно.

Вы могли купить книгу о спелеологии, прочитав о ней интригующую статью. Вы зашли в интернет-магазин и, следуя импульсу, приобрели книгу о самых захватывающих приключениях спелеологов. Но, прочитав первую главу, поняли, что пещеры — не интересная для вас тема. Так зачем держать у себя книгу о том, что вас совершенно не интересует? Неважно, сколько вы заплатили. Если вещь не обладает для вас духовной ценностью, ей стоит покинуть ваш дом.

И вот что важно: если для вас предмет не представляет ценности, это не значит, что он не окажется интересным для кого-то еще. Не все потеряно. Есть любители спелеологии, и они были бы счастливы прочитать ту самую книгу. То, от чего отказываетесь вы, станет настоящим подарком для других, и таким образом откроется подлинная ценность подобных вещей.

Теперь, когда вы понимаете принцип определения подлинной ценности и знаете, какие вещи особенно важны для вас в каждой категории, вы вряд ли станете впредь покупать то, что не соответствует вашим запросам. Поэтому, когда в следующий раз возьметесь изучать ассортимент книжного интернет-магазина и наткнетесь на книгу, лишь кажущуюся глубокой, оставьте ее на виртуальной полке. Ни к чему обменивать денежный эквивалент на то, что не обладает настоящей духовной ценностью.

Замечание доктора Грин

Одно из наиболее разительных отличий между настоящими мшелоимцами и людьми, чье накопление хлама не превратилось в патологию, заключается в том, что первые не различают свои вещи по степени значимости. Иногда они не видят разницы даже между своими вещами и отношениями с другими

людьми. Когда приходится выбирать между набором проволочных вешалок и альбомом с детскими фотографиями, мшелоимца охватывает паника. Для него практически невозможно сделать выбор. Одна женщина, страдающая мшелоимством, прекратила общаться с дочерью, когда та попыталась выбросить кучу проволочных вешалок! Но даже тех, чья захламленность принимает менее ужасающие масштабы, необходимость подобного выбора заводит в тупик. Если не осознаёшь, насколько разной духовной ценностью обладают вещи, то обречен испытывать подобную тревогу. А это показатель более глобальной проблемы: непонимания подлинных ценностей жизни. Большинство зрителей шоу Hoaders поражаются тому, как участники проекта ставят свое имущество выше отношений. Однако в той или иной степени все мы допускаем эту ошибку, если заблуждаемся относительно собственных жизненных ценностей. Привязанность ко всем вещам в одинаковой степени приводит к тревоге и растерянности, что, в свою очередь, влияет на отношения. Осознание того, что ты любишь в своем доме, приближает к пониманию того, что ценишь в жизни.

Ищем настоящие ценности в душе

Ваша душа полна сокровищ. А еще в ней много мусора. Каждый день вы получаете подарки и спотыкаетесь о разный хлам. Важно научиться распознавать накопившийся мусор и понимать, какие люди, ситуации, слова способствуют захламлению.

Найдите время, чтобы записать в дневнике ответы на следующие вопросы:

1. «Какие эмоции дарят мне счастье, легкость, ощущение свободы?»
2. «Какие люди и ситуации вызывают во мне эти эмоции?»

3. «Какие эмоции лишают меня счастья, легкости, ощущения свободы?»
4. «Какие люди и ситуации обычно лишают меня позитивных эмоций?»
5. «Что я могу сделать, чтобы чаще испытывать эмоции, обогащающие мою жизнь?»

Ответ на последний вопрос — ваш план действий. Если мы хотим полноценно жить, то должны приложить к этому усилия. Нельзя ждать, что нужные эмоции появятся сами. В противном случае мы будем постоянно бояться, что так никогда и не испытаем счастья. Важно самому стать источником счастья и радости. Это наделяет силой и помогает избавляться от хлама.

Ищем настоящие ценности в отношениях

Давайте обсудим разницу между привычками и ритуалами. Привычки бессознательны по своей сути. Это действия, которые мы выполняем не задумываясь. Привычки бывают хорошими и плохими. Мыть руки перед едой — хорошая привычка, а курение — плохая. Мы без раздумий делаем и то и другое, хотя первое полезно для здоровья, а второе — вредно.

Ритуалы, подобно привычкам, — действия, которые мы выполняем постоянно, однако они основаны на сознательном стремлении укрепить значимые для нас отношения. Слова «я люблю тебя» при телефонном прощании могут быть как привычкой, так и ритуалом. Они способны стать и символом особых отношений, и бездушным способом дать понять, что вам пора идти, потому что по телевизору начинается любимое ток-шоу. Все зависит от ваших намерений.

Ритуалы обогащают отношения. Привычки, даже хорошие, — убивают. Если мужчина в течение десяти лет каждый день приносит своей женщине розы, но не замечает, что она вот уже три года как без ума от маргариток, то его букеты заставляют партнершу чувствовать себя так, точно ее не замечают и не любят. В подобных ситуациях привычки — не больше чем хлам, потому что они мешают нам по-настоящему видеть друг друга. Искренние отношения полны жизни. Они преобразуются вместе с происходящими переменами, и каждый в паре видит партнера как постоянно меняющуюся личность. До замужества Лорен получила от отца одно из мудрейших наставлений в своей жизни: «Твой муж никогда не будет тем, за кого ты вышла. Если ты рассчитываешь, что он навсегда останется тем же человеком, которому ты сказала “Я согласна”, то тебя ждут вечное недовольство, разочарование и чувство того, что тебя обманули».

То, что мы особенно ценим в отношениях: любовь, доверие, взаимопонимание — может оставаться неизменным, но их проявления со временем меняются. Если когда-то вы с партнером ходили на рок-концерты, не думайте, что это навсегда. Если позже партнер разлюбит такую музыку, это не значит, что вас подвели. Просто люди изменились, вот и все. И вы изменились тоже. Это вполне ожидаемо. Если вы действительно цените отношения и хотите делить радость, любовь и понимание долгие годы, то должны позволить измениться вам и вашему партнеру.

Вот еще один совет, который Лорен получила от отца: «Это же человека, который дарит тебе розы и шоколад и нежно смотрит в глаза, будет выворачивать наизнанку в три часа ночи после испорченной китайской еды. А ты станешь держать его голову над унитазом. Это и есть настоящая любовь».

Любовь неидеальна. Вы безо всяких оснований считаете, что любовь имеет ценность лишь тогда, когда она совершенна? Такая мысль — тоже хлам.

Ищем истинные ценности среди своих социальных ролей и обязанностей

Ирония жизни заключается в том, что большинство людей занимаются чем угодно, только не своим любимым делом, которое также проливает свет и на жизнь других людей. Мы избегаем этих дел всеми силами. Мы готовы вычистить весь дом зубной щеткой, лишь бы не браться за то, что является воплощением нашего «я». Чтобы принять свою внутреннюю сущность, нужно освободиться от старых представлений о себе.

Это трудно, потому что мы охотнее идентифицируем себя с хламом, чем с погребенным под ним светом. Почему? Боимся отпустить привычное. Это полагает, будто история, которую мы привыкли рассказывать о себе, — наш страховочный трос. Бросить этот трос — смерти подобно. В своей книге Марианна Уильямсон* цитирует строки из другой книги — *A Course in Miracles* («Курс на чудеса»): «Оказаться недостойными — вовсе не самый большой наш страх. Гораздо сильнее мы боимся оказаться сильными сверх меры. Нас пугает не тьма, а внутренний свет». Уильямсон предлагает свое понимание этого утверждения: «Мы спрашиваем себя: “Кто я такой, чтобы претендовать на яркость, величие, талант, легендарность?” Но в сущности, что говорит против этого? Принижая себя, вы не делаете мир лучше».

Мы снова и снова видим, как люди скрывают свой внутренний свет. Нам доводилось встречать художников, прятавших свои мастерские в глубине подвалов, музыкантов, чьи ноты завалены горами нераспечатанных писем. Мы видели родителей, обещающих детям вместе поиграть на свежем воздухе, едва они разделаются с бессмысленными, неблагодарными делами. Так жить нельзя.

* Уильямсон М. Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса. — М.: АСТ, 2015. *Прим. перев.*

Нельзя говорить себе: «Я займусь любимым делом, как только расправлюсь с другими задачами, на которые мне вообще-то плевать». У вас нет другого времени, кроме настоящего. Нет времени на пустяки. Если бы каждый человек на земле решил избавиться от хлама, в каком прекрасном мире мы бы жили! Но этот мир не появится без наших усилий. Каждый должен взять ответственность за себя и вдохновлять на это окружающих. Как говорит Марианна Уильямсон, «выпуская собственный свет, мы бессознательно подталкиваем окружающих сделать то же самое. Освободившись от страхов, мы одним своим существованием освобождаем других».

Следующее упражнение — самое простое и самое трудное в книге. Готовы? Вот оно.

Закончите предложение:

«Я рожден, чтобы пролить свой внутренний свет через _____».

А теперь займитесь тем, о чем написали. Для вас и для всего мира нет ничего важнее.

Принцип восьмой. Формируйте свое наследие

Каким человеком вам хотелось бы остаться в памяти других после своей смерти? Когда все уже сказано и сделано, какой хотелось бы увидеть свою жизнь? Независимо от того, на каком отрезке пути вы находитесь, будет нелишним поразмышлять над этими вопросами. Избавление от хлама помогает найти ответ. То, что мы берем с собой, столь же важно, как и то, с чем расстаемся.

Ежедневные осознанные решения, даже, казалось бы, самые незначительные, — это способ самоопределения. Каждым осознанным выбором мы заявляем: *«Это важно для меня, а это нет»*.

Быть может, вам приходилось разбирать вещи близкого человека после его смерти, и, рассматривая их, вы гадали, какие из них имели для него ценность. Было трудно решить, как сбросить его наследие. Вы не решались что-либо выбрасывать, так как боялись, что именно эти вещи и были важны. Вам не хотелось предавать память человека, избавившись от значимых символов его жизни.

Определив, что для вас действительно ценно, вы формируете свое наследие. Ни к чему позволять подлинной сущности оставаться под завалами ложных представлений о вас. Не заставляйте никого строить догадки. Когда избавляешься от хлама с мыслью, что однажды покинешь этот мир,

и не притворяешься, будто на наведение порядка имеется целая вечность, освобождается место для познания жизни.

Вспомним о мудрецах, приверженцах разных религий: самым значимым, что они оставили после себя, было не их имущество, а их учения, их полные сочувствия и храбрости дела, их сила любви к человечеству. Они оставили только самое главное — отнюдь не материальные вещи. Они испытывали сочувствие к будущим поколениям и не желали заставлять нас искать в хламе подлинные ценности.

Поэтому избавление от хлама — акт любви и сострадания по отношению к настоящему и будущему, лишенный эгоизма. Каждый из нас должен решиться на него.

Наши вещи рассказывают, кем мы были, кто мы сейчас и кем хотим стать. Любой предмет отвечает за свою часть истории, однако не все они одинаково важны. Наши вещи различаются по значимости, равно как и истории об их появлении в нашей жизни.

Когда вы читаете биографию знаменитости, автор не посвящает вас во все мельчайшие подробности каждого события. Иначе бы биография оказалась слишком длинной и вы едва бы поняли, какой же была жизнь человека. Вам пришлось бы самостоятельно отфильтровывать факты в надежде найти значимые детали. Задача биографа — проделать эту работу за вас и выбрать наиболее важные моменты, чтобы читатель постиг жизнь знаменитости во всей полноте. В книге *Full Bloom: The Art and Life of Georgia O'Keeffe* («Расцвет: творчество и жизнь Джорджии О'Киф») биограф Хантер Дрохожовска-Филп повествует о том, как юная Джорджия бродила по дорогам родного Сан-Прейри в Висконсине — там, где была ферма ее отца:

«Она могла часами гулять по тропинкам, но так и не увидеть ни одного здания или поля, которые не принадлежали бы ее семье. Весной и летом дикие цветы распускались у забора, сделанного из дерева и проволоки, а за ним до самого горизонта простирались равнины. Осенью и зимой она смотрела из окна

своей спальни на бескрайнее свинцовое небо. Эти земли подарили юной Джорджии ощущение пространственного величия, и она всегда признавала, что это сыграло важную роль в ее становлении как художника».

Несомненно, в юности Джорджия О'Киф не только любовалась из окна красотами природы. Она расчесывала волосы и чистила зубы. Училась прибавлять и вычитать. Ела овощи. Чистила кастрюли и сковороды. Падала и раздирала колени. Ссорилась с братьями и сестрами. Во многом она была такой же, как другие дети. Так почему биограф решила рассказать о том, как Джорджия гуляла среди полей, всей душой впитывая красоту окружающих пейзажей? Потому что это значимая часть ее истории, помогающая читателям понять взрослую Джорджию О'Киф. Эта деталь имеет большое значение — а другие события детства, возможно, нет. Биографы соединяют отдельные факты, чтобы показать нам цельную личность.

В вашей жизни тоже много значимых фактов, но, если вы погрязли в хламе, они наверняка оказались погребены под мусором. Со временем вещи перестают служить нам. Только некоторые из них при этом остаются по-прежнему важны. Жутко скучный научно-фантастический роман, который вы с возлюбленным перечитывали множество раз (почти заучив наизусть) и который помог завязаться первой беседе, когда вы поняли, что встретили родственную душу, — это историческая ценность. Первое любовное письмо — тоже. Такие детали появились бы в вашей биографии, правда?

А теперь представьте пару билетов на утренний киносеанс, не доставивший никому из вас удовольствия. Более того, вы оба пожалели, что потратили время и деньги. Эти билеты не говорят ни о вашей личности, ни о том, кого вы любите, ни о ваших интересах. Они неспособны рассказать ничего важного. Но если вы склонны к захламлению, билеты, скорее всего, валяются в одном ящике с любовным письмом, а также

канцелярскими резинками, просроченными купонами на скидку и сломанным ожерельем, которое вы чините вот уже два года. Если бы кто-то взялся разбирать вещи в этом ящике, он едва ли смог бы подобрать ключ к вашей жизни.

Вы биограф собственной жизни. *Это ваша задача — рассказать свою историю, найти и подчеркнуть самое главное.* Не ждите, когда другие сделают это после вашей смерти. Расскажите свою историю сейчас! Воспользуйтесь привилегией. Помните: избавление от хлама делает вашу жизнь понятнее не только для других, но и для вас.

* * *

Избавляемся от чувства вины. История Сандры

Сандра и ее муж Джеф называют его «Сарай» — произнося это слово точно название фильма ужасов: «Сараааааай».

Я стою у них на кухне и пью чай. Вокруг — символы духовной жизни Сандры и Джефа: ловцы снов и тотемы, вырезанные из дерева. Сандра и Джеф — шаманы, воспитанные на традициях духовного целительства коренных жителей Северной Америки. Они прекрасно понимают, насколько значима чистота энергии. Кроме прочего, они очищают помещения от негатива и осадка трагических событий. Но с сараем своя история. Сандра и Джеф делают вид, что его вообще не существует.

— Когда мне там что-то нужно, я стараюсь ни на что не смотреть, хватаю вещь как можно быстрее и выбегаю прочь, — рассказывает Сандра.

— Покажете его? — спрашиваю я.

— Вы уверены? — она морщится. — Сегодня, пожалуй, не самый подходящий день. Скоро дождь.

— Такой же день, как и все, — улыбаюсь я.

Сандра закрывает глаза, делает глубокий вдох и медленно выдыхает. Затем говорит:

— Хорошо, пойдёмте. Готовы?

— Всегда готова, — уверяю я.

Взявшись за ручку сарая, Сандра оборачивается и смотрит на меня вопросительно. Я киваю, и она медленно открывает дверь. Как в фильме ужасов.

Внутри оказалось совсем не так страшно, как я себе представляла. Типичный садовый сарай. Я говорю об этом Сандре, но добавляю: неважно, что думает сторонний наблюдатель, — важно, что чувствует она сама. Если ее здесь бросает в дрожь и мурашки бегут по спине, значит, это сигнал тревоги.

Кроме садового инвентаря здесь живут призраки прошлого. Вот лыжи, на которых Сандра каталась в подростковом возрасте, нарядные детские платья повзрослевшей дочери, костюмы на Хеллоуин, бабушкина коробка с фарфором, которому Сандра не может найти применение (а ее дочь заявила, что не возьмет посуду ни при каких обстоятельствах).

— Можно я покажу кое-что еще? — спрашивает Сандра.

— Само собой, — отвечаю я.

Вслед за Сандрой иду вглубь сарая. Она кладет руку на изголовье старинной кровати красного дерева. От этого прикосновения ее рот сжимается, а глаза превращаются в щелки: «Ненавижу ее. Правда. Ненавижу».

Она рассказывает, как летала на похороны бабушки. Ей предложили оставить себе какую-нибудь вещь из бабушкиного дома. Тогда вместе с Сандрой была ее десятилетняя дочь, которая выбрала кровать из красного дерева. Сандра сомневалась, стоит ли брать нечто столь габаритное. Сама она предпочла бы что-то миниатюрное — вроде броши. Но ей не хотелось расстраивать дочь, так что Сандра получила в наследство кровать. Отец арендовал грузовой автомобиль, чтобы доставить тяжелую вещь по месту назначения.

С этого дня кровать стала одной большой проблемой. Она обладала нестандартными размерами. Когда Сандра с мужем попыталась положить на нее матрас, тот не подошел. «Кровать постоянно разваливалась. Признаюсь, меня это жутко раздражало. Всякий раз, когда я заново соединяла части чертовой кровати, я думала, *почему же* никто не сказал мне, что из-за ее нестандартных размеров у нас будет столько проблем».

Когда дочь Сандры поступила в колледж и уехала, кровать отправилась в сарай.

— Почему вы просто не избавились от кровати, если испытываете столько негатива по отношению к ней? — спросила я, хотя уже знала ответ.

— Не могу себя заставить, — ответила Сандра, удрученно глядя на изголовье. — Я бы корила себя за это. Думала бы, что это проявление неблагодарности за подарок и за помощь людей, потративших время и деньги, чтобы доставить кровать сюда. Я считала бы, что предаю память бабушки.

Сандра вздохнула.

— Как, по-вашему, мне поступить? — спросила она.

Мнение доктора Грин

Говоря о наследии, важно убедиться, что между нами и предками сохранилась здоровая связь. Мы так много унаследовали от них: жизненную мудрость, но вместе с ней и открытое безрассудство. Любовь, а вместе с ней мелкую зависть и беспочвенные предубеждения. Храбрость, а вместе с ней необоснованные парализующие страхи. Все это в полном беспорядке свалено на чердаке нашего подсознания, как будто перечисленные качества имеют одинаковую ценность. Мы полагаем, что лучший способ чтить предков — хранить все, что они оставили после себя. Но когда физическое, эмоциональное или духовное наследство вызывает боль или дискомфорт, а вы продолжаете его хранить, тем самым вы не чтите предков.

Не позволяйте себе думать, будто вещь, видевшая несколько поколений, ценна сама по себе. Сохраняйте лишь то, что действительно хотите передать своим потомкам.

Мы заблуждаемся, думая, что чтить предков — значит придерживаться принятых ими решений, разделять принадлежавшие им мнения и хранить их имущество. Обрекая себя на страдания и чувство вины, вы предаете надежду предков на ваше счастье в настоящем и свободу в будущем. Ваши предки по-настоящему желали (и продолжают желать) вам счастья, свободы и безусловной любви к самому себе. Любите себя так, как они любили бы — и любят — вас.

Лорен помогает Сандре избавиться от хлама

Как шаманы Сандра и Джеф осознают, что значит сохранять связь с предками.

— Вы действительно думаете, что кто-то из предков пожелал бы вам долгие годы мучиться из-за пустяка вроде кровати? — спросила я Сандру.

— Нет. Но что мне с ней делать? Нельзя просто выбросить ее. Она жутко дорогая. Но и взять за нее деньги я не могу. Это будет выглядеть так, будто я продаю историю семьи.

Сандра понимает, что должна освободить себя от этой ноши, но не знает, как именно.

— Вот мое предложение, — говорю я. — Вы знаете, что бабушка желала вам и всем будущим потомкам только счастья, так?

— Да, — говорит Сандра, хотя ее интонация скорее вопросительная. Она не понимает, к чему я веду. Я желаю Сандре освободиться от хлама так, чтобы отдать должное прошлому, настоящему и будущему.

— Тогда продайте кровать. Любителя антиквариата вы тем самым только осчастливите. Кровать — все еще красивейший предмет мебели, и для чужого человека данный экземпляр не несет никакой эмоциональной нагрузки. Новый владелец

будет в восторге. А вырученные деньги отложите на колледж будущим внукам. Тогда вы преобразите дар прошлого поколения в счастье и просвещение будущего. Вы станете мостом между поколениями. Нет лучшего способа чтить память прошлого, чем позаботиться о будущем.

— Ничего себе, — ахнула Сандра, — какое облегчение!

Теперь она улыбается, а ее глаза сияют. В плечах больше нет напряжения, поскольку на них уже не лежит бремя прошлого.

Сохраняем наследие, избавляясь от хлама в доме

Вам предстоит освободить наследие от влияния всего незначительного. Вы расскажете свою историю — ради себя и будущих потомков. Неважно, чем вы сейчас заняты — только окончили университет и трудитесь на первом рабочем месте, или недавно заключили брак и планируете ребенка, а может, вы уже бабушка или дедушка, чьи дети и внуки приезжают к вам на выходные. Кем бы вы ни были, начните рассказ о себе сейчас и заведите привычку избавляться от несущественных деталей, как только осознаете их никчемность.

Для следующего упражнения вам понадобится большой пластиковый контейнер, который можно плотно запечатать. Вы сделаете коробку памяти. В контейнер вы будете складывать вещи, способные рассказать, как вы стали тем, кто вы есть.

Для начала ответьте в дневнике избавления от хлама на три важных вопроса:

1. «Кто я сейчас?»
2. «Кем я был до сегодняшнего дня?»
3. «Кем я хочу быть?»

Вопросы непростые. Возможно, у вас появится множество мыслей по каждому из них. Не исключено и то, что они вас

озадачат. И то и другое нормально. Это крайне важные вопросы, но в суматохе жизни мы редко задаем их себе. Однако отвечая на них, вы проясняете историю своей жизни и определяетесь с собственным наследием. Прямо сейчас мы попросим вас сконцентрироваться на том, кем вы были, и твердо решить, какие предметы соответствуют вашему «я», а какие нет.

Если вещь отражает вашу личность в настоящем или говорит о том, кем вы хотите быть, пусть она останется. Но будьте внимательны с предметами, представляющими ваше прошлое. Принять решение на их счет удивительно легко. Спросите себя: «Способна ли эта вещь рассказать нечто важное о том, кем я был раньше?» Если ответ отрицательный, предмет отправляется в мусор, на переработку или на благотворительность; если положительный — можно оставить вещь на виду или положить в коробку памяти. Или даже записать историю на карточке, а потом приколоть ее к вещи или положить вместе с ней в отдельный пакет.

Если вы не уверены в том, насколько значима эта история, расскажите ее тому, кому доверяете. Спросите, похоже ли на вас то, что человек услышал. Узнайте, стал бы он пересказывать кому-то такую историю о вас.

Повторим, неважно, сколько вам лет, — для подобных размышлений никогда не рано и не поздно. Они помогут лучше узнать себя и рассказать свою историю людям, для которых вы имеете значение.

Сохраняем наследие, избавляясь от хлама в душе

В этой главе вы смотрите на свою жизнь так, словно пишете автобиографию, а потому вам нужно решить: это история бесконечной и бессмысленной борьбы или победы над бессмысленностью? История сожалений или полноты жизни? Великий рабби

Абрахам Джошуа Хешель, бывший другом и союзником доктора Мартина Лютера Кинга-младшего, любил людей так, как только способен на это человек. Незадолго до смерти его спросили, какой совет он дал бы молодежи. И он ответил: «Помните, что во всяком абсурде есть смысл. Каждый поступок имеет значение, а каждое слово — силу. И самое важное: вы должны строить свою жизнь так, будто создаете произведение искусства».

Ваша жизнь — произведение искусства, берущее начало у вас в душе. Вы скульптор. Чтобы жизнь обрела форму и стала источником красоты, необходимо отсекай лишнее. Вы способны создавать свое будущее, действуя осознанно в настоящем. Это не значит, что мы больше не испытаем страха или ненависти, что у нас не возникнет захламляющих чувств и мыслей. Но вы окажетесь в силах решать, давать ли право на существование таким мыслям, действовать ли под влиянием подобных чувств.

Чем вы хотите наполнить свою жизнь и от чего желаете освободиться, чтобы главное оказалось на поверхности? Откройте дневник и закончите эти предложения:

1. «Я хочу, чтобы моя жизнь была полна_____».
2. «Я готов освободиться от_____, чтобы самое главное оказалось на виду».

Рабби Хешель сказал: «Начинайте работать над великим произведением искусства, называемым вашей жизнью».

Вся ваша жизнь перед вами. Начните превращать ее в произведение искусства прямо сейчас.

Сохраняем наследие, выражая благодарность за отношения — хорошие и плохие

Каждый встречал людей, оказавших на него сильное влияние. Одни оказались сторонниками, другие — противниками. Но все без исключения важны для становления личности.

Любому человеку, появившемуся на нашем пути, есть чему нас научить. Одни подают хороший пример, другие — плохой: последние показывают, кем не нужно становиться. В некотором смысле все эти люди — наши гуру. Гуру — это наставник, который служит отражением вашей личности. Он держит перед вами зеркало, говоря: *«Посмотри, кто ты есть. Посмотри, кем ты не являешься»*. Когда человек уничтожает иллюзии, все ложное отпадает, а истинное оказывается на виду.

Некоторые показывают вам, кто вы есть. Пусть они останутся рядом, идите с ними одной дорогой. Ваша благодарность выразится в желании держать их ближе к себе — как напоминание о том, кто вы сейчас и кем хотите стать. Другие наставники продемонстрируют, кем вы не являетесь и кем не желаете становиться. Поблагодарите их за полученное знание, а затем идите своей дорогой. Каждый способен чему-то научить. И в отдельных случаях величайший урок в том, чтобы понять, когда сказать «прощай».

Перечислите гуру, показавших вам, кто вы такой. Поблагодарите их за то, чему они вас научили и продолжают учить. Четко уясните, что за урок вы извлекли.

Теперь перечислите наставников из другой группы. Мысленно поблагодарите и отпустите их. Проанализируйте, какие именно уроки они преподнесли. Эти уроки не менее важны, чем те, что вы усвоили с «хорошими» гуру. Сделайте для второго типа гуру то, чему они вас научили: попрощайтесь с ними.

Сохраняем наследие, освобождая от хлама свое время

На что вы тратите свою жизнь? Достоин ли этот материал вашей биографии? Давайте будем честными и справедливыми. Большинство наших дел вовсе не судьбоносны. Но далеко

не все. И порой истории, повествующие о том, кто мы и кем становимся, теряются в потоке бестолковой болтовни, сплетен и жалоб на повседневный тяжкий труд. Мы хотим кое о чем спросить вас и надеемся на совершенно искренний ответ. Представьте, что вернулись домой с работы. Ваш возлюбленный или друг спрашивает, как прошел день. Вы поделитесь скорее радостью или недовольством? Расскажите о самом интересном происшествии или заведете пластинку о том, что вызвало у вас раздражение? Если второе, вы не одиноки. Большинство людей — даже если в целом день оказался хорошим — говорят о том, что пошло не так.

Прежде чем рассказать о проблемах, приглядитесь: не жалуетесь ли вы на собственные блага? Вот как размышляет об этом Лорен:

«Я счастлива или нет?

У меня есть дом, требующий уборки. Дети, снующие под ногами. Работа, на которую нужно ходить. Деньги, которыми нужно получше распорядиться. Много друзей, с которыми некогда поддерживать связь. Временами я едва держусь на плаву. Поверьте, чувство не из приятных.

Вчера я собиралась пожаловаться в соцсетях на свою занятость.

Но сделала паузу и поняла, что, если убрать вторую часть каждой жалобы, останется вот что.

У меня есть дом. У меня есть дети. У меня есть работа. У меня есть деньги. У меня много друзей.

На что я жалуюсь? Это не бремя, а счастье.

Да, я занята. Да, временами слишком перегружена. Но если подумать, причина моей занятости кроется в том, что я щедро одарена. Может ли эта награда напрягать? Иногда может. Но хочу ли я, чтобы все было наоборот? Никакой работы? Никаких друзей? Никакой семьи? Никаких денег? Никакого дома?

Оказывается, что, когда мы недовольны, мы часто жалуемся на свои же блага.

Когда у моих детей сильно отрастают волосы, за челками я не вижу их глаз. Это не значит, что глаза потеряли свой блеск, просто они закрыты волосами. Небольшая стрижка — и я снова вижу сияние их глаз. Достаточно так же подрезать свои жалобы, чтобы увидеть, как сквозь бремя светится наше счастье. Поработайте ножницами — и созерцайте свои блага».

Принцип девятый.

Больше никаких потайных мест

У каждого в доме и в жизни имеются такие места, где мы прячем хлам от посторонних взглядов. Это делают все без исключения. Такое поведение — замкнутый круг, полный иронии. Каждый из нас думает, будто только ему есть что прятать. Мы приходим в гости и видим, что у хозяев нет никакого хлама. На поверхностях — ничего лишнего, все вещи — по местам. И мы думаем: «Только у меня все иначе». К чему приводят такие мысли? К тому, что мы прячем свой хлам.

Все прячут барахло, ошибочно полагая, будто у других его нет (потому что другие его тоже прячут!). Послушайте, если бы каждый набрался смелости вывалить свой хлам посреди гостиной, достав его из чуланов, выдвижных ящиков, шкафов, из-под кроватей и с полок, мы бы увидели, как дела обстоят на самом деле. Реальность в том, что мы люди, и время от времени жизнь любого из нас похожа на неуправляемый хаос.

То же касается и душевного хлама. Страхи, тревоги, неуверенность и разочарования есть у всех. Может казаться, будто вы единственный, кто испытывает негативные эмоции, а остальные совершенно счастливы и живут в гармонии. Находясь под таким ложным впечатлением, мы делаем с душой то же самое, что и с домом: прячем мусор куда подальше. Может быть — и многие знакомые барахольщики тому пример, — мы затолкали в укромное место так много хлама, что успели о нем

забыть. Об эмоциональном мусоре мы знаем не больше, чем о домашнем хламе.

Из-за подобных тайников мы становимся скрытными, ведь нам так хочется внешней чистоты и порядка.

Мы призываем вас открыть эти укромные уголки, чтобы их осветили лучи солнца. Нужно провести честную инвентаризацию вашей жизни. Впечатление о себе, которое мы внушаем миру, — всего лишь впечатление. Таковым оно и останется, пока мы не перестанем прятать истинную сущность и делать вид, будто в наших домах и душах полный порядок и никакого хлама. Если постоянно беспокоиться, что окружающие вот-вот узнают правду о нас, по-настоящему расслабиться не получится. И поверхностное наведение порядка не поможет избавиться от страха.

Запомните главное: вас любят не только за ваши лучшие качества, но и за те черты характера, что выглядят неотшлифованными, потрепанными, небрежными и неоднозначными. Нас любят, всех без исключения, за нашу человеческую натуру со всеми присущими ей несовершенствами.

Нам не за что извиняться перед окружающими. Теперь нужно суметь простить самого себя. Откройте потайные места. Невозможно справиться с хламом, не сделав этот смелый шаг и не проявив безусловного доверия.

Больше никаких потайных мест в доме

Чем дальше вы скрываете свои потайные места, тем опаснее они становятся. Вспомните чулан, который чуть-чуть приоткрываете, только чтобы затолкнуть внутрь вещь и поскорее захлопнуть дверь. Вспомните замусоренный выдвижной ящик, где не хочется ничего искать, потому что рискуешь порезаться или уколотся обо что-то острое. Вспомните гараж или чердак, где достаточно сделать одно неверное движение, чтобы гора коробок

обрушилась прямо на голову. Когда вы только начали пользоваться этим укромным местом, оно не было столь опасным. Тогда вы думали: *«Не знаю, оставить эту вещь или выбросить. Даже если лучше оставить, места для нее все равно нет. Отнесу пока в гараж»*. Что ж, «пока» затянулось на годы. Одна вещь превратилась в сотни — если не тысячи — отложенных решений.

Поэтому нужно освободить потайные места и постараться больше ничего не прятать. И для этого, друзья, нет никакого особого способа. Вы должны вытащить наружу содержимое тайника и посмотреть на эти вещи.

Мы знаем, что вы там найдете. Вы обнаружите свидетельства своих тревог, страхов, чувства вины, сожаления, неуверенности и горя. Откуда мы знаем? Но ведь вы это *прячете*. Человек никогда не скрывает то, что любит. Он прячет то, с чем боится оказаться лицом к лицу, с чем страшно иметь дело.

Если это выдвижной ящик, вытряхните его содержимое. Если кладовая — вытащите все и разложите на полу. Если чердак, подвал, балкон или гараж — настройтесь разбирать по коробке в день и не отступайте. Что бы в ней ни лежало, вы должны ее опустошить. Да, это пугает. Да, это последнее, чем вам хочется заниматься. Но это необходимо, чтобы разобраться в себе, чтобы жить открыто и честно в согласии с собой и окружающими. А это самое большое облегчение.

Теперь, когда ваша гора хлама на виду, вам предстоит сказать себе следующее:

1. «Я больше не стану прятать от себя и других свой страх».
2. «Я больше не стану прятать от себя и других свою неуверенность».
3. «Я больше не стану прятать от себя и других свои тревоги».
4. «Я больше не стану прятать от себя и других свое чувство вины».
5. «Я больше не стану прятать от себя и других свою скорбь и грусть».

Вы должны решить раз и навсегда, что не намерены жить с перечисленными чувствами. В предыдущих упражнениях вы научились определять вещи, источающие негативную энергию. Как мы уже говорили, в укромных местах негативной энергии окажется много, а потому нужно избавиться от сомнительных вещей свой дом и свою жизнь. Мало убрать их с глаз долой. Они останутся в мыслях. Даже если никто не знает об их существовании, эти вещи будут поглощать вас. Приготовьте два больших мешка: на благотворительность и на выброс.

Перебирая прятавшиеся вещи, вы должны четко понять, какие поглощающие чувства они вызывают. Важно знать, что за эмоции в первую очередь заставляют вас отправить вещь в дальний угол. Помните, что физический хлам — олицетворение хлама эмоционального. Если вы обнаружите, что чаще всего прячете вещи, вызывающие чувство вины, значит, нужно признать, что подспудно вина оказывает слишком большое влияние на вашу жизнь. Если вы прячете вещи, вызывающие тревогу, значит, это то чувство, которое вы стремитесь подавить. Поэтому, складывая вещи в мешок, нужно произносить что-то подобное: «Эти нарядные платья носила моя дочь, и они пробуждают тоску по прошлому. Я не хочу больше тосковать по былому. Я хочу жить в настоящем — только так я смогу быть счастлива». Или: «Эти галстуки бывшего мужа вызывают чувство обиды из-за его предательства и скорбь по утерянной любви. Я не желаю больше обижаться на прошлое». Что бы вы ни прятали, эти вещи отнимают у вас счастье. Так что пришло время раскрыть все секреты, чтобы ваше счастье поселилось в настоящем — во времени, которым вы действительно распоряжаетесь.

Больше никаких потайных мест в душе

Заглядывать к себе в душу бывает еще страшнее, чем в захлащенный чулан или сырой подвал. Нагромождения эмоций

кажутся опасной территорией. Случалось ли вам делиться с кем-то воспоминаниями из детства — не трагическими, а лишь малоприятными, — например, о том, как за ужином ваш брат всегда забирал лучший кусок мяса или учительница в начальной школе никогда не давала вам слово, как бы отчаянно вы ни тянули руку?

Рассказывая об этом, чувствуете ли вы, как внутри поднимаются злость и раздражение, будто вы переживаете эти события заново? Они могли происходить двадцать, тридцать, сорок лет назад, но вы все еще ощущаете, как краска приливает к лицу. Вам до сих пор хочется высказать брату и учительнице все, что вы думаете. Но затем вы понимаете, что этих людей нет рядом и выплескивать гнев не на кого (и даже будь они рядом, с претензиями вы запоздали). И вы затапливаете негатив обратно в чулан своей души. Что неприятно: если продолжать прятать такие эмоции, они выползут наружу в самый неподходящий момент.

Скажем, ваш возлюбленный тянется за самым большим куском пирога, не предложив его вам, и тут вы теряете контроль над эмоциями. Вы говорите, что он самый эгоистичный человек на свете. А он смотрит на вас так, словно вы не в своем уме. Или руководитель не спрашивает вашего мнения на деловой встрече, и от этой несправедливости вы выходите из себя. Но вы злитесь не на возлюбленного или босса. Вы злитесь на брата и учительницу.

Вы должны перестать отталкивать неприятные чувства, будто то раздражение, злость, грусть или страх. Вам предстоит научиться выманывать их из укромных уголков, чтобы показать: вы пришли с миром.

Вот простой совет. Обратитесь к своей эмоции точно к маленькому ребенку, который лезет из кожи вон, желая привлечь внимание: «Привет, [неприятное чувство]. Вижу, ты тут как тут. Знаю, ты страдаешь. Я готов о тебе позаботиться».

Больше эмоции не станут сидеть в чулане и проявляться в самый неподходящий момент. Вынесите свои чувства на свет, где их будет хорошо видно, примите их. Помните: мы работаем не с монстрами, которым нужно дать бой. Мы имеем дело с напуганными детьми, жаждущими внимания. Не отталкивайте их.

Больше никаких потайных мест в отношениях

— Что случилось?

— Ничего.

Сколько раз вам приходилось вести такой диалог? Что-то явно не в порядке, но вы этого не признаёте. В здоровых отношениях нет потайных мест, никогда не было и не будет.

Одна из причин, по которой нас тянет играть в прятки в отношениях, заключается в таком убеждении: если человек любит, понимает и заботится о нас, он должен интуитивно понимать наши чувства. Знаете, как это называется? Домыслы. А знаете, в каком качестве домыслы предстают в отношениях? Правильно. В качестве хлама. Любовь не учит читать мысли.

Мы прячемся, потому что отчаянно хотим быть услышанными. Странная игра. То же самое, что играть в прятки, не сообщая другому, что играешь. Разумеется, никто не станет искать вас, если не знает, что вы прячетесь. Перестаньте играть. Если желаете, чтобы вас нашли, покажитесь. Не ждите от окружающих доказательств их любви в виде погони за вашими чувствами.

Ты обиделся / обиделась? *Ответьте, что обиделись.*

Чувствуешь себя одиноко? *Ответьте, что чувствуете себя одиноко.*

Ты боишься? *Ответьте, что боитесь.*

Больше никаких оправданий

Выбирая, чему посвящать время, мы открыто выражаем свою сущность. Другой способ выразить себя — решить, на что не стоит тратить времени. Часто мы накапливаем хлам недопонимания, оправдываясь, почему не желаем участвовать в каком-то мероприятии или брать на себя новые обязанности. В отказах нет ничего дурного. Конечно, говоря «нет», мы боимся ранить чьи-то чувства. Мы не хотим, чтобы отказ приняли как личное оскорбление. Чаще всего в отказе и нет ничего личного, но не сомневайтесь: он будет понят превратно, если вас поймут на попытках оправдаться. На страницах этой книги мы призывали учиться говорить «нет», и надеемся, вы тренировались. Теперь пора научиться отказывать без поиска предлогов. Это еще одно проявление вашей врожденной смелости и готовности предстать во всем великолепии своего «я».

Говоря «нет», важно честно и решительно признавать свои приоритеты и причины, по которым определенное занятие или роль не вписываются в вашу жизнь в конкретный момент. Частично духовный рост связан с умением быть откровенными с собой и окружающими. В ваших словах есть сила, формирующая вашу личность. Так что не стоит больше прятаться за оправданиями.

Вот простая формулировка, которую можно использовать для прямого отказа: «Спасибо, что попросил меня _____. Сейчас все мое время и силы сосредоточены на _____, поэтому я вынужден ответить “нет”. Но благодарю за предложение».

А какие варианты есть у вас? Ответить «да» и остаться с чувством досады и сожаления? Мы уже знаем, что это эмоциональный хлам. Солгать и быть пойманым на обмане или жить в страхе, что он раскроется? Это тоже хлам! Все, кроме честности, оборачивается мусором в душе или в отношениях. Вы не можете позволить себе ни того ни другого.

Допустима только честность — с собой и с другими.

Принцип десятый.

Дом без хлама — это естественно

Под горами хлама скрывается ваше жилище. Прежде чем вы поселились в доме, он был совершенно пуст. Это его подлинное естественное состояние: быть просторным и обладать потенциалом. Переезжая, вы взяли с собой то, что нужно для здоровой счастливой жизни. Затем вы начали накапливать хлам. Теперь у вас слишком много мебели. Возможно, вы думаете, что раз не чувствуете себя отдохнувшим, значит, вам не хватает правильной мебели. Вы коллекционируете кухонные принадлежности, полагая, что не ощущаете сытости из-за неподходящих предметов. У вас залежи косметики, потому что вам недостает чувства свежести и уверенности в своей природной красоте — значит, вы еще не нашли подходящий гель для душа или идеальный оттенок тонального крема.

Заваленный этими вещами, ваш настоящий дом ждет, когда его увидят просторным, сияющим, чистым, способным сделать вашу жизнь счастливой и безопасной. Желая получить отдых, мы только создали больше работы. В попытках обеспечить быстрое питание лишили себя подлинных удовольствий. В поисках привлекательности проглядели врожденную красоту. В погоне за мудростью и вдохновением забыли, что мы сами — источник вдохновения и мудрости. В страхе упустить то, что нам нужно для счастья, потеряли дорогу к счастью.

Со временем наши жизни, как и дома, погрязли в хламе убеждений, историй, эмоций, которые не только бесполезны, но и опасны. Под этим слоем неуверенности, неудовлетворенных потребностей и неоправданных надежд и находится ваша душа, красивая, чистая и ждущая, когда ее раскопают.

Такова красота избавления от хлама. Это похоже на поиски клада в нашей жизни. Мы освобождаемся от ненужного и заново открываем то, что было здесь всегда: потенциальную поддержку и красоту.

Привычка видеть мусор повсюду мешает жизни без хлама. Мы и не представляем, что может быть иначе. Считаем, что выдвижной ящик по своей природе должен быть полным, платяной шкаф должен хранить одежду, маленький шкафчик должен содержать... хм... содержимое. В действительности по своей природе все эти пространства совершенно пусты. Мы хотим, чтобы вы освободили какое-то пространство и сохраняли его свободным — только для того, чтобы увидеть, что это реально.

Очень важно, чтобы в доме имелось место, служащее свидетельством вашего намерения оставить пространство открытым для себя. Придерживайтесь мысли, что *не каждое место должно быть заставлено или заполнено чем-то*. Иногда мы соглашаемся с данным утверждением на словах, но наше поведение говорит об обратном. Готовы поспорить, что ваш дом — будь то квартира-студия площадью двадцать семь квадратных метров или огромный особняк — набит вещами. Каждая ровная поверхность уставлена предметами. Каждый ящик набит разной мелочью. Каждый шкаф полон. Ничего удивительного. С малых лет мы видим, что именно так используются эти пространства. Кажется противоестественным делать иначе. Мы привыкли к этому настолько, что инстинктивно заполняем любое пустое пространство.

Представьте, как просыпаетесь однажды утром и узнаете, что у вас есть еще один пропадающий даром чулан, о существовании которого вы не подозревали. Что вы предпримете первым

делом? Заполните его! Если вы обнаружите ничем не занятое пространство, первое, что вы сделаете, — найдете, чем его занять или еще хуже: бездумно завалите его кучей хлама.

Непревзойденная Марла Силли (она же Флайледи)* — писательница и мастер избавления от хлама — называет те места в доме, что хранят следы нашей нерешительности, рассеянности и тревоги, «горячими точками». Там скапливаются вещи, на которые нам не хватает времени и сил (или которых мы боимся как огня). Это памятники нашего легкомыслия.

Созданное вами свободное пространство станет самым осмысленным в доме. А раз так, оно будет и самым гостеприимным, ведь *вы освобождаете место не для вещей.*

Впрочем, есть одна вещь, которую мы советуем поместить на ваш пустой стол, или в свободный ящик, или на ничем не занятую полку. Пусть это будет напоминание о мудрости, красоте и любви, присущих жизни от природы. Например, живые цветы. Или фотография ушедшего члена семьи — человека, который любил и принимал вас безо всяких условий и сомнений.

И это сработает. Поставив на пустой стол фотографию бабушки (от которой всегда пахло розовой водой и свежее испеченным хлебом, которая обнимала вас, зарывалась лицом в ваши волосы и говорила, что вы солнце), сможете ли вы бросить перед ней нераспечатанное письмо? Бездумно высыпать перед ней горсть мелочи из кармана? Рассеянно кинуть меню с едой на вынос, которое нашли в почтовом ящике, возвращаясь с работы? Ни за что. Вы не ответите на доброту, заботу, вечную любовь и сочувствие бабушки бездумным захламливанием. Ведь это священная территория.

* Марла Силли разработала максимально эффективную систему ведения домашнего хозяйства, нашедшую последователей во многих странах мира. *Прим. ред.*

Примите хаос жизни

Теперь вы полны решимости избавиться от хлама в доме и жизни. Вы увидели, как много в жизни возможностей для счастья, легкости и свободы. Дорога к такому простору ведет через ваше жилище. Возможно, вы уже начали очищать его и чувствуете, как меняется ваша жизнь. Вы думаете: *«У меня получается. Меня ждут идеально чистый дом и новая жизнь»*.

Мы рады вашей энергии и поощряем ваш энтузиазм, но важно уяснить вот что: *не бывает идеальной чистоты — ни на каком уровне бытия*. Ни на физическом, ни на умственном, ни на эмоциональном, ни на духовном. Ее и не должно быть.

Захламляющие вещи, мысли, эмоции будут появляться. Будто рекламная рассылка у вашего порога или дешевые пластиковые игрушки с детской вечеринки; мысли, отвлекающие от созерцания текущего момента, мелкие недовольства на работе и дома или соблазны, — хлам найдет лазейку. Он будет приходить в вашу жизнь снова и снова.

Избавляемся от перфекционизма

Наша задача не в том, чтобы уничтожить хлам. Сделать это — значит уничтожить саму жизнь. Именно она приносит нам хлам. Она кладет его к нашим ногам и спрашивает: «Что тебе действительно нужно для процветания?» Выбор — истинное счастье. Знать, в чем мы нуждаемся и что любим, принимать это и радоваться ему — подлинный дар человечеству. Поэтому уничтожение хлама свело бы на нет силу проницательности

и самопознания. Полное отсутствие хлама лишило бы нас возможности выбирать, какой сделать свою жизнь. Мы не извлекли бы важных уроков. А усваивая эти уроки, мы развиваемся и строим гармоничные взаимоотношения с близкими. Пусть это покажется вам пустяком, но когда вы смотрите на надоевшую вашему ребенку пластиковую машинку или испытываете негативные эмоции и понимаете, что этим вещам не место рядом с вами, значит, вы знаете цену своей жизни. Каждый раз, решая освободиться от чего-то, вы будто говорите: *«Мне это не нужно. Это не способствует личностному росту и не помогает мне преуспеть в любимом деле»*. Такое решение — ни в коем случае не пустяк. Нам необходимо сталкиваться с хламом, чтобы не терять способности рассуждать подобным образом.

Избавление от хлама учит интуитивно понимать, чем вы по-настоящему дорожите, и делать все, чтобы эти ценности оставались на виду. Оно позволяет постоянно открывать все самое важное, волнующее и значимое. Всякий раз, выбрасывая хлам из дома или из жизни, вам суждено переживать приятные минуты осознания истины. Теперь вы можете сказать себе и миру: *«Да, вот что имеет значение. Вот что важно. Вот для чего я живу»*.

Поэтому не нужно думать: *«Я избавлюсь от хлама раз и навсегда!»* Для чего вам это? Так вы лишь упустите величайшую возможность для саморазвития.

Продолжаем трудиться

Не отступайте. В некоторые дни будет легче, чем в другие. Иногда вы будете делать успехи. Часто достижений вовсе не будет. Самое главное — не останавливаться.

А в минуты сомнений помните о *сочувствии*.

Пусть душа вашего дома согревает всякого, кто входит в него.

И пусть дом, которым является ваша душа, станет счастьем для каждого, кто встретится вам на пути.

Благодарности

Эта книга — результат упорного труда и искренней самоотдачи множества бесценных для нас людей.

От всего сердца мы благодарим борцов с хламом, чьи истории легли в основу книги. Вы пустили нас в свой дом и свою жизнь, и мы знаем, что ваш опыт вдохновил наших читателей. Есть много других людей, поведавших о своем захламлении, чьи истории не попали в книгу. Спасибо вам за готовность открыться нам.

Благодарим Стефани Эванс из литературного агентства FinePrint Literary Management за то, что моментально разглядела потенциал этого проекта и с таким энтузиазмом поддержала нас. Спасибо Беки Винтер за то, что помогла объединить наши творческие силы с потенциалом идеального для нас издательства.

Как же нам повезло оказаться в атмосфере семейной поддержки издательства Beyond Words! С самого начала ваша вера в проект придавала нам сил. Вы сделали напряженный процесс радостью. Благодарим Анну Ноак за контроль над процессом написания книги, за поддержку и чуткое руководство. Спасибо команде редакторов: Линдси Браун, Эммалисе Спэрроу, Гретхен Стельтер, Клэр Фостер и Линде Майер, — которые избавили рукопись от хлама и помогли нам сделать свои мысли кристально прозрачными. Мы так благодарны вам за то, что вы вложили свою пронизательность, свою душу, свой непревзойденный профессионализм в эту книгу.

Мы бесконечно благодарны почтенному Тхичу Нхату Ханху, чьи наставления о необходимости создания дышащего пространства вдохновили нас на работу.

И спасибо нашим семьям.

Лорен хотела бы сказать своим родным: «Вы — душа моей души. Этого уже достаточно, чтобы испытывать вечную благодарность. Но есть еще кое-что. Спасибо за многие часы наших семейных трапез, за совместный отдых в гостиной, за время, проведенное в дороге в нашем фургоне, когда вы слушали мои рассуждения о будущей книге. Спасибо вам, Мира, Алек, Тамар и Аскар, за то, что исправно выполняли свою часть домашних обязанностей и готовили еду в те дни, когда я с головой уходила в писательство и редактирование. Вы с удовольствием наводили порядок в нашем жилище, чтобы создать свое дышащее пространство, доказать, что это возможно, и показать, что оно творит чудеса. Джейми, спасибо за то, что для меня ты — спутник во всех начинаниях, а твоя душа — мое постоянное пристанище».

Мелва хотела бы сказать любимому сыну Джеффри (Джей Би) Брауну: «Мой дорогой сын, с той секунды, когда я впервые взяла тебя на руки, ты показал мне, что я рождена летать. Спасибо за то, что сопровождаешь во всех жизненных приключениях и являешься для меня истинным духовным учителем. За последние два года ты помог мне очистить душу от огромной горы хлама, и в процессе мы оба обрели много важных ценностей».

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Розенфилд Лорен, Грин Мелва

ДЫШИТЕ СВОБОДНО

Как беспорядок в доме поможет разобраться в себе

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Ксения Вострухина*

Литературный редактор *Юлия Ремизова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлия Молокова*