

Лорен Розенфилд, Мелва Грин

# ДЫШИ СВОБО



**Мелва Грин  
Лорен Розенфилд  
Дышите свободно. Как  
беспорядок в доме поможет  
разобраться в себе**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12219996](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12219996)*

*Дышите свободно. Как беспорядок в доме поможет  
разобраться в себе / Лорен Розенфилд, Мелва Грин: Манн,  
Иванов и Фербер; Москва; 2016  
ISBN 978-5-00057-774-5*

### **Аннотация**

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.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	6
Предисловие	7
История Лорен	9
История Мелвы	12
Введение	16
Доктор Грин о жестокой любви и преображении	18
Как читать и использовать эту книгу	19
Шаг первый: остановитесь и прислушайтесь	20
Шаг второй: сформулируйте цели	21
Шаг третий: высвободите энергию	23
1	26
Природа дышащей комнаты	28
Естественное неприятие дышащей комнаты	29
Истинное назначение дома	31
Природа эмоционального хлама	33
Поглощающие эмоции и потребительские привычки	36
Дорога к дышащей комнате	37
Сочувствие	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Лорен Розенфилд,  
Мелва Грин  
Дышите свободно.  
Как беспорядок  
в доме поможет  
разобраться в себе**

**Lauren Rosenfeld**

**Melva Green**

**Breathing Room**

**Open Your Heart by Decluttering Your Home**

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

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».*

© Lauren Rosenfeld and Melva Green, 2014.  
All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском

языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2016

\* \* \*

# Эту книгу хорошо дополняют:

## Пирамида эффективности

Тамара Майлс

## Как привести дела в порядок

Дэвид Аллен

## Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр и Тони Шварц

*Посвящается Джейми, любовь которого – настоящее сокровище.*

**Лорен Розенфилд**

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

**Мелва Грин**

# 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<sup>1</sup>, 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 му-

---

<sup>1</sup> Голубой хребет – цепь горных хребтов и массивов на востоке США вдоль юго-восточной окраины Аппалачей. *Прим. ред.*

зыканти. 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 *Hoaders*<sup>2</sup>. Благодаря чуткому отношению к людям, честным советам и готовности смело сочетать научные знания с силой интуиции она завоевала любовь пациентов и телезрителей.

---

<sup>2</sup> *Hoaders* – серия документальных фильмов о профессиональной помощи людям, страдающим от мшелоимства – патологического стремления к накопительству. *Прим. перев.*



# 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<sup>3</sup> целителя.

---

<sup>3</sup> Холизм – философия целостности, опирающаяся на слова Аристотеля: «Целое больше, чем сумма его частей». *Прим. перев.*

# 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 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 одиноче-

ство. 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 высыхала? 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 Hoarders. 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 преобразении

Сочувствие может принимать разные формы. Некоторые говорят, что в моем подходе проскальзывает принцип «жестокой любви»<sup>4</sup>. Один из поклонников проекта Noarders 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.

---

<sup>4</sup> 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.*

# 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, 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 вернутся злоба, 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 следую-

щим 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.

# 1

## 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 отноше-

ния, 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 освобождает 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 одева-

емся – возможно, перебирая множество вещей и жалуюсь, 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 «снимают» 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 копили 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 высоконравственным 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 поглощаю-

щие 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 заслужили материальной компенсации за свои душевные раны. Наша неврастения находит физическое воплощение повсюду.

В итоге вещи, которые мы покупаем, чтобы упро-

стить 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, счастьее 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 пробирается сквозь ошибочные суждения. Если вы все делаете с сочувствием, то, что казалось сложным, вдруг становится простым.

Отнесись 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



объятья 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.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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