

ТИША МОРРИС

ХАОС- КОНТРОЛЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ УБОРКА
СВОИМИ СИЛАМИ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Тиша Моррис

**Хаос-контроль. Эффективная
уборка своими силами**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 646/649
ББК 37.279

Моррис Т.

Хаос-контроль. Эффективная уборка своими силами /
Т. Моррис — «Издательство АСТ», 2018 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-108080-8

Уборка – это не просто процесс избавления от хлама, это вечный поиск действительно важных вещей. Беспорядок – физическое воплощение наших ментальных и эмоциональных блоков, и стоит их удалить, перемены начинаются очень быстро. Мы выражаем свою жизнь через наше ментальное и эмоциональное тела. Избавление от хлама буквально освобождает застойные области нашей психики подобно открытию шлюза в плотине, позволяя воде снова течь свободно. Когда вы будете хорошо распознавать, что именно блокирует вашу энергию, то сумеете использовать свой дом как инструмент самовыражения, чтобы привлечь, притянуть в свою жизнь желанные перемены. Тиша Моррис – автор, лектор и тренер в области целительства. Она имеет дипломы по фэншуй, коучингу, биоэнергетике и йоге, работает, объединяя стили и знания, стараясь сделать дружелюбной нашу среду обитания. Основатель школ фэншуй «Земля – наш дом» и фонда «Фэншуй для планеты», организованного с целью создания комфортных для жизни пространств по всему миру.

УДК 646/649
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-108080-8

© Моррис Т., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Ваш дом – это зеркало: что в нем отражается?	11
Дом – это способ отобразить свою жизнь	12
Тени работают в пустоте	14
Из укрытия на свет	15
Боязнь пустоты	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Тиша Моррис

Хаос-контроль. Эффективная уборка своими силами

Tisha Morris

Clutter Intervention: How Your Stuff is Keeping You Stuck

© 2018 by Tisha Morris

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Эту книгу я посвящаю моим маме и папе. Моя вечная благодарность за вашу помощь в создании того фундамента, каким и должен быть дом. Теперь вы всегда со мной: где бы я ни была, я всегда дома.

Предисловие

В 2010 г. я выпустила свою первую книгу: «Живите по фэншуй: краткое руководство для уборки дома и обновления вашей жизни» (Feng Shui Your Life: The Quick Guide to Decluttering Your Home and Renewing Your Life), посвященную непосредственно практике уборки. Сумев отпустить прошлое через приведение в порядок своего дома, я приняла и оценила силу этого процесса и захотела поделиться преимуществами найденного способа.

В моих следующих книгах, «Разум, тело, дом: трансформируйте свой дом комнату за комнатой» (Mind, Body, Home: Transform Your Life One Room at a Time) и «Декорации из пяти стихий по фэншуй» (Decorating With the Five Elements of Feng Shui) я исследовала все возможные грани фэншуй и нюансы энергетики окружающего нас пространства. Я наслаждалась перерывом в писании книг на тему уборки и преподавания на семинарах и искренне надеялась, что больше никогда не вернусь в эту область. Так оно и было вплоть до 2016 г., когда скоропостижно скончалась моя мама.

Я выросла в идеально убранном, чистом доме. Умению наводить порядок и декорировать интерьер я научилась на примере своей мамы. Дом всегда был предметом нашей гордости: и как пример для декораторов, и как место для приема друзей. Фактически мне самой было странно, отчего тема уборки заняла такое большое место в моей работе. Всякий раз на семинаре по фэншуй, независимо от темы занятий, неизбежно возникали вопросы уборки дома. Я всегда с ответственностью относилась к своим вещам и периодически избавлялась от всего старого и ненужного, отдавая вещи в благотворительные фонды. Известно, что человек стремится учить других тому, чему хотел бы научиться сам. Но что еще мне нужно было выучить?

Мама ушла от нас в семьдесят шесть лет, всего через три недели после того, как ей поставили диагноз острой лейкемии. Помимо ужасного шока и горя, на нас с сестрой свалилось бремя маминых повседневных забот, в числе которых был и уход за папой с его серьезными проблемами со здоровьем. Как большинство детей, чьи родители внезапно скончались, на эти домашние дела мы тратили практически все силы.

И по мере того, как мы с сестрой неизбежно запустили уборку и наведение порядка в доме, который при маме содержался в идеальной чистоте, я испытала настоящее потрясение, поневоле взглянув на свой дом с непривычной точки зрения. Я рассмотрела его с точки зрения ребенка, с точки зрения взрослого и с точки зрения фэншуй. Моя мама организовала свой дом и содержала его в полном соответствии с философией фэншуй, хотя и не осознавала этого. А когда она прочла мои книги, то лишь порадовалась тому, что все это время практиковала фэншуй. Но все, что оставалось скрытым за запетыми дверьми, было совсем иной историей.

Под слоями барахла прячется реальность, самая сердцевина боли. Это скрывает правду, прячет ее в темные углы, позволяя внешне отрицать ее существование.

Когда я распахнула дверцы шкафов и кладовых, как делала это сотни раз, теперь я увидела их как кладовые человека, чья жизнь была укрыта под бесконечными слоями вещей. Что же они скрывали? Будь мама моим клиентом, я бы настоятельно порекомендовала немедленную уборку. Все шкафы и кладовки оказались набиты под завязку. Порядок снаружи прикрывал полный хаос внутри.

Но на этом мои открытия не кончились. Без маминого организующего начала стали проявляться истинные черты папы. Газеты – стопки и стопки газет без конца и повсюду. Я невольно вспомнила, как в детстве оказалась у него в офисе – той области, на которую мамина власть не распространялась. Бумаги там были разбросаны как после взрыва. Иллюзию порядка, в которой я выросла, очень быстро вытеснила реальность с неукротимым ворохом бумаг.

Конечно, и я оказалась не без греха. Для человека, гордого своей свободой от необходимости убираться после того, как все распродал и переехал на другой конец страны, было настоящим шоком содержимое моей собственной детской кладовки. Она по-прежнему была полна старых скелетов и идентичностей. Былая иллюзия нормальной, вполне благополучной жизни расплзалась прямо на глазах, как аккуратно связанная одежда распускается, если потянуть за нить. Правда обнажила казавшиеся невидимыми швы.

Совершенно очевидно, что причиной застоя являются не беспорядок, разочарования, усталости или болезни – это всего лишь осколки того, что таится под горами хлама. Он укрывает наши слепые пятна. Так начинается порочный круг хранения хлама и как следствие – нашего застоя. Под слоями баракла прячется реальность, самая сердцевина боли. Это скрывает правду, прячет ее в темные углы, позволяя внешне отрицать ее существование. Чем дольше мы сохраняем это отрицание, тем дольше перекрываем доступ правде и развитию.

Беспорядок – лучший признак всего, что кажется нам слепыми пятнами, под которыми мы прячем неудачи и страхи прошлого, и ту устаревшую идентичность, к которой мы привязаны по-прежнему, хотя она давно перестала быть частью реального настоящего или желанного будущего.

Любой предмет в нашем доме является продолжением нас самих и дает подсказки о том, за что мы продолжаем держаться в незримом мире мыслей и чувств. Беспорядок – лучший признак всего, что кажется нам слепыми пятнами, под которыми мы прячем неудачи и страхи прошлого, и ту устаревшую идентичность, к которой мы привязаны по-прежнему, хотя она давно перестала быть частью реального настоящего или желанного будущего.

Как только обнажается скрытый мотив хранения какой-то вещи, становится легко ее отпустить. И, как только вы отпускаете ее, освобождаются привязанные к ней скрытые эмоции – решительно и моментально. Это и есть цель уборки и «Хаос-контроля». Осознание приносит трансформацию. Трансформация позволяет вам войти в ту жизнь, которую вы действительно для себя хотели, и которая принесет вам наибольшее счастье. Именно такое, как, я надеюсь, принесет вам моя книга.

За последние пятьдесят лет дом среднестатистического американца вырос примерно втрое и помещает в себя примерно 300 000 предметов¹. А если этого кому-то мало, к его услугам быстро растущая индустрия логистики и удаленных арендуемых хранилищ². Наверное, я не удивлю вас, если скажу, что вещи становятся большой проблемой. Скорее всего, поэтому вы и купили эту книгу. Однако чего вы не знаете до сих пор – это по какой причине вы храните те вещи, которые храните. Но как только вы поймете, *почему*, как станет очень простым.

Ликвидация беспорядка сродни похудению. Как это сделать, вам посоветует множество книг с лучшими методиками, но чтобы получить от них ожидаемый эффект, вам потребуется докопаться до самых корней, скрытых причин того, почему вы так держитесь за свой вес – или, в нашем случае, за беспорядок. Как терять вес, известно каждому: меньше есть, больше двигаться. Как ликвидировать беспорядок, известно каждому: вы складываете в мешок ненужные или нелюбимые вещи и несете в благотворительный фонд или на помойку. Но почему нам не удаются столь простые действия?

В качестве консультанта по фэншуй долгие годы моя работа заключалась в помощи людям, избавляющимся от ненужного хлама, так что я успела послушаться всех возможных оправданий тому, чтобы хранить баракло. При этом я постоянно замечала, что чаще всего люди искренне хотят избавиться от лишних вещей, ведь это естественный процесс, улучшающий самочувствие – и так оно и есть, но ровно до того момента, пока не подадут голос эмоции.

¹ Mary MacVean, "For Many People, Gathering Possessions Is Just the Stuff of Life," *Los Angeles Times*, March 21, 2014.

² John Moallem, "The Self-Storage Self," *The New York Times Magazine*, September 2, 2009.

Достаточно наткнуться на одну-две вещи с эмоциональной нагрузкой, чтобы остановить нас на полпути и не позволить открыть очередной ящик или дверцу шкафа. Наши усилия перебороть хаос внезапно буксуют на месте, и у нас возникает убеждение в том, что на уборку нет больше желания, сил или времени. И в результате мы по-прежнему храним прежнюю обузу в виде каких-то вещей.

Когда естественный процесс освобождения прерывается, мы оказываемся парализованы и пускаем дела на самотек. И надолго погружаемся в ощущение застоя: как у себя дома, так и по жизни. Под «застоем» я имею в виду «не ту» жизнь, какую мы бы хотели прожить. Наш дом и наши вещи – это зеркало нас самих. Когда мы чувствуем себя застрявшими среди избытка вещей, мы чувствуем, что застряли и в жизни, особенно в тех областях, которые связаны с вещами. Когда мы отпускаем те вещи, из-за которых возник этот застой, эти области жизни внезапно наполняются новой энергией. В следующих главах вы увидите, как определенные вещи соотносятся с определенными областями нашей жизни.

Но прежде всего: почему мы все-таки держимся за вещи?

Наши вещи – наше внешнее представление о том, кем мы являемся в этом мире. Они представляют нашу самооценку. Будь это фотоальбом, старые джинсы или старинная шкатулка с драгоценностями – это принадлежность идентичности, представления о том, кто мы есть. Проблемы начинаются тогда, когда наша идентичность меняется, а это неизбежно с каждой новой вехой и опытом в жизни. Однако когда происходит перемена, с помощью вещей мы цепляемся за прежнюю идентичность: нам хочется сохранить то ощущение себя, которые уже привычно и знакомо. Вот что происходит, когда возникает застой. Привязка к старой идентичности. Привязка к старой жизни.

Эта книга помогает распознать устаревшие идентичности, за которые мы так любим цепляться, и связанные с ними эмоциональные отражения, а также то, как они проявляются в беспорядке в нашем пространстве. Как только вы определяете их реальный источник, отпустить его будет совсем легко, и наведение порядка произойдет очень быстро, освободив вас для аутентичной жизни. Разобравшись в эмоциях, скрываемых под слоями хлама, вы найдете силы удалить из своего дома эти слепые пятна, укрывавшиеся там годами. И одного этого будет достаточно, чтобы вдохнуть в свою жизнь новую энергию.

В главе 1 вы увидите, как дом отражает вашу жизнь. Каждая вещь в доме демонстрирует какие-то аспекты вас самих: в прошлом, настоящем и будущем. И ликвидация хаоса равносильна анализу того, что следует отпустить из своего прошлого, а что сохранить. Каждый раз, принимая такие решения, вы все более осознанно видите все, от чего следует избавиться, а что принять в своей жизни. Уборка – это не просто список дел, но внедрение того, о чем вы искренне мечтаете, в свое будущее.

Глава 2 объясняет, как важные перемены в жизни запускают кризисы самооценки. Хотя это трудные моменты, такие перемены – нормальное явление, без них нет ни роста, ни развития. Получив более широкое представление об этих переломных моментах, вы сумеете преодолеть их с большей осознанностью и меньшим стрессом. Ведь пока вы не отпустите свое прошлое, вам не удастся сделать новый шаг на новом этапе жизни. Ликвидация элементов хаоса, связанных с устаревшей идентичностью, – обязательное условие для успешного перехода.

Главы с 3 по 6 описывают наиболее общие для нас примеры идентичности, от прошлых отношений до прошлых карьер и прошлых обид, за которые мы обычно цепляемся, и соответствующих разновидностей хлама, представляющих эти идентичности, из-за которых мы застреваем в прошлом.

Глава 7 посвящена идентичностям в настоящем времени, нарушающим эмоциональное равновесие. Вы никогда не задавались вопросом, отчего постоянно копите какие-то отдельные виды вещей, такие как журналы, косметику или аксессуары одежды? Это предметы, хотя и

представляют собой идентичность в настоящем, однако их избыток говорит о сверхкомпенсации, которую мы обсудим подробнее.

В главе 8 ваш поединок с хаосом продолжится развенчанием самых типичных отговорок, встающих на пути уборки. Что на самом деле творится у вас в голове, когда вы говорите про себя: «Я должна сохранить этот поломанный блендер *на всякий случай*» или «Не хочу перегружать городскую свалку»? Быть честным не так-то просто, когда дело касается собственных вещей. И вы действительно можете обманывать себя из-за них. Но если вы прочтете эту главу, у вас по крайней мере будет ключ к пониманию истинной причины такого самообмана. И он больше вам не понадобится.

Глава 9 исследует следующую важную проблему: – беспорядок в цифровом хозяйстве – и способы с ним бороться. Хотя свалку ненужной информации нельзя увидеть и потрогать руками, это не значит, что ее не существует. На самом деле она очень заметно добавляет в нашу жизнь хаоса. Хламом зарастают не только полки с файлами в офисе, но и диски наших ПК. А это и есть начало для бесконечно разрастающегося облака виртуального хлама.

К главе 10 у вас уже сложится вполне четкое представление о том, почему вы с таким упорством цепляетесь за какие-то вещи, а также о самых распространенных методах самооправдания и саботажа, позволявших вам сохранять этот хаос. Теперь пора закатать рукава и взяться за беспорядок на физическом уровне. Глава 10 предложит вам практические, пошаговые советы по уборке дома, вдобавок к интуитивному подходу, когда вы прислушиваетесь к собственному телу.

Когда речь идет о беспорядке, то чем яснее вы поймете скрытые под ним эмоциональные и психологические моменты, тем легче вам будет уложить вещи в мешок. И с каждой положенной туда вещью вы будете ощущать себя легче и свободнее. Как змея, сбрасывающая старую кожу, вы сможете шагнуть в новый этап своей жизни с легкостью и грацией, а ваш дом наконец-то отразит ваше истинное, желанное и взлелеянное «я».

Глава 1. Ваш дом – это зеркало: что в нем отражается?

В моей предыдущей книге «Разум, тело, дом...» я соотнесла каждую часть дома с ментальной, эмоциональной и физической составляющей его хозяина. Даже внешний облик дома часто обладает сходством с физиономией человека: передняя дверь – рот, окна – это глаза, а крыша – голова. И не случайно вот уже не одно тысячелетие именно дом служит метафорой для нашего разума или тела во многих религиях, мифологиях и толкованиях снов.

Наш дом – энергетическое продолжение нас самих, в котором находится место для всех аспектов нашей личности. И это проявляется особенно ярко в тех вещах, которых мы в нем храним. Каждый предмет – продолжение или отражение наших мыслей или эмоций. Именно это и делает уборку таким тяжелым занятием. Вам буквально приходится расставаться с какими-то ментальными или эмоциональными аспектами себя. Единственная разница может быть в том, насколько активна ваша эмоциональная связь с той или иной вещью. Не закончился ли срок ее годности для вашей жизни? Она действительно вам нужна или стала обузой?

Эти вопросы могут показаться преувеличением: подумаешь, какой-то перегоревший тостер завалился в кухонном шкафу, или в кладовой стоят давно заброшенные неоконченные картины. Но все окажется гораздо серьезнее, если подумать о том, что любая вещь занимает физическое пространство в доме и ментальное – в вашем разуме. Даже если она убрана с глаз долой, этот беспорядок проецирует свою энергию на вашу жизнь не хуже, чем устаревшая одежда или поломанный автомобиль.

Уборка – это серьезное мероприятие на энергетическом уровне, ничем не уступающее энергетическому целительству, акупунктуре, занятиям йогой и любой другой исцеляющей работе. Именно потому уборка обладает такой силой и так меняет жизнь. Во всех испытанных мною холистических практиках именно уборка оказалась самым быстрым способом добиться значительных перемен. Вы буквально избавляетесь от старой, застойной энергии, освобождая место для новой, свежей. Например, если в поисках новой работы вы рассылаете резюме и ходите на собеседования, можно ускорить процесс, сделав уборку в офисе. Получив новое пространство, звонки и предложения не заставят себя ждать.

Беспорядок – физическое воплощение наших ментальных и эмоциональных блоков, и стоит их удалить, перемены начинаются очень быстро. Мы выражаем свою жизнь через наше ментальное и эмоциональное тела. Избавление от хлама буквально освобождает застойные области нашей психики подобно открытию шлюза в плотине, позволяя воде снова течь свободно. Когда вы будете хорошо распознавать, что именно блокирует вашу энергию, то сумеете использовать свой дом как инструмент самовыражения, чтобы привлечь, притянуть в свою жизнь желанные перемены.

Дом – это способ отобразить свою жизнь

Закон притяжения стал основной концепцией самовыражения среди сообществ, занимающихся духовными практиками и аутотренингом. Самовыражение – это процесс облечения идей и мыслей в физическую форму. Как существа с духовным началом, пребывающие в физическом теле, мы владеем алхимическим искусством преобразования нефизических концепций в физические объекты, необходимые нам для выживания и получения удовольствия от существования на Земле. И благодаря закону притяжения нам удастся создавать свою собственную реальность – от дома, в котором мы живем, до машины, на которой мы ездим и отношений, привлеченных нами в нашу жизнь.

В основе закона притяжения лежит энергия, или вибрации. Как энергия притягивает к себе подобную энергию? Если ваши вибрации соответствуют мерседесу, значит, вы и привлечете к себе мерседес. Точно так же закон работает на уровне эмоций. Например, если ваши вибрации соответствуют отторжению, возникшему в результате детской травмы, то и в дальнейшей жизни вы привлечете такое же отторжение в отношениях. И это будет продолжаться до тех пор, пока контраст не сделается настолько очевидным, что вы сумеете осознанно пожелать чего-то иного. Как только желание станет осознанным, вы привлечете к себе правильных людей и такие ситуации, которые исцелят травмы прошлого.

Вы выражаете все это в своем доме, через мысли и эмоции. Вы хотите обзавестись удобным кожаным диваном и добываетесь своего, выбрав его в магазине, купив и оплатив доставку. Все в вашем доме так или иначе соответствует вашим вибрациям, и вы привлекаете это к себе. Да, даже своего супруга или соседа по комнате. Ваш дом – гигантская композиция вас самих. А еще это гигантский излучатель вашей энергии. Представьте его как живую карту желаний.

Карта желаний – популярный инструмент для активации или усиления закона притяжения. Вы можете сделать карту желаний, разместив картинки или ключевые слова своих желаний в двухмерном пространстве рабочей доски. Кроме того, что это помогает осознанно определить, чего вы хотите от жизни, ваше бессознательное хорошо откликается на образы на доске, делая их подсознательными посланиями. Ваш дом обладает тем же эффектом. Если вы хотите понять, что пытаетесь выразить, вам достаточно просто взглянуть на собственный дом.

Представьте, что вы приклеили свой дом со всем его содержимым на плоскую доску. Разверните его, как карту мира. Украшения, картины, книги, шкафы, кладовки, спальни, кухню – все это овеянные производные энергии, излучаемой вами в мир. Наш мир – это голограмма, он отражает для нас то, что мы выпустили сами. Все, что вы выдали, возвращается к вам, и равным образом это справедливо и для вашего дома.

Постарайтесь взглянуть на свой дом объективно: не только на самые приятные места, но и на уборную, кладовку и беспорядок. В чем ваш дом *не* отвечает вашим желаниям? Что необходимо сделать? Что в нем устарело, сломалось, стало ненужным? Что стало бы лучшим выражением для вас? Вдохновляющие картины, занавески, на которые приятно смотреть, а не терпеть, новые книги, удобные комнаты? Находитесь ли вы в переходной зоне, служащей вам в настоящее переходное время, или вам хочется чего-то более постоянного? Не пора ли поменять какие-то объекты на вашей воображаемой карте желаний?

Если вам приходилось работать с картой желаний или другим методом, использующим закон притяжения, у вас мог возникнуть вопрос: почему вы предпочитаете одни вещи другим? Независимо от того, насколько искренним кажется вам какое-то желание, как правило существует еще и подсознательный блок, и он намного сильнее. Наши подсознательные мысли и убеждения, скрытые под поверхностью, не менее важны осознанных мыслей – если не более. На долю подсознательного приходится 95–98 % наших мыслей и поступков, хотя мы даже не всегда подозреваем об их существовании. Они состоят из прошлого программирования, вли-

яния коллективного сознания и теневых областей нашей личности. Иногда нам говорят о них как о «слепых пятнах» или «теновой зоне» из-за такого скрытого от сознания состояния.

И чем больше мы будем знать и взаимодействовать со своей теневой зоной, тем более цельной личностью будем себя ощущать и тем успешнее самовыражаться. Вопрос лишь в том, как узреть то, что невидимо? Здесь нам позволит сила, которую вы получите, работая над своим домом – трехмерной проекцией нашей личности. Вся ваша теневая зона заключена в вашем доме. Вам интересно, кто вы на самом деле? Или правильнее будет спросить: где в доме спрятано ваше истинное «я»?

Тени работают в пустоте

Поскольку каждая комната в доме представляет какой-то из аспектов личности, кладовые символизируют все, что вам хотелось бы утаить. Именно там мы прячем свои тени. Вполне логично, что для таких тайн существует выражение «скелеты в шкафу». А когда человек перестает скрывать свою слабость, о нем говорят «он вышел из шкафа» (англ. coming out of the closet).

Каждый из нас таит свои тени или теневые стороны. Эти аспекты идентичности как правило мы стараемся задвинуть как можно глубже внутрь себя или попросту отрицаем их существование, потому что когда-то в детстве было опасно их обнажать. Их так и называют *тени*, или *теневые зоны* из-за нашей неспособности их видеть. Также вы можете относиться к ним как к слепым пятнам, или своей темной стороне, или к подсознанию. Наше коллективное сознание тоже имеет твою теневую зону, обычно именуемую темной силой, темной энергией, или даже дьяволом.

Такая двойственность света и тьмы, или инь и ян, превалирует во всем сущем и составляет основу философии дао. Она превращается в проблему лишь тогда, когда мы начинаем считать что-то плохим или неправильным и прячем эти аспекты личности от самих себя, испытывая от этого стыд. И чем глубже мы их прячем, тем темнее они становятся. Это приводит к расщеплению личности. Это заставляет нас чувствовать себя неполноценными и глубоко разочарованными в жизни. Вместо цельности мы расщепляемся на части.

Психолог Карл Юнг был первым ученым, открыто заявившим о влиянии темных сторон личности на психику человека. С тех пор многие учителя и тренеры используют работу с теневой зоной для духовного развития, включая Дипака Чопру, Дебби Форд и Тил Суон. Обретение цельности и согласия со своей душой – вот главная цель любой духовной практики. Но чтобы этого добиться, нам нужно принять свои тени. Парадокс в том, что тени скрываются как раз там, где нас ждут самые бесценные дары. Карл Юнг даже назвал наши тени ни много ни мало как «корень нашей креативности». Потому что именно эти теневые зоны делают нас уникальными, а мир только того и желает: видеть нашу уникальность.

Как же можно работать с чем-то невидимым? Я снова процитирую здесь Юнга: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью и вы назовете это судьбой». Наши тени проявляются в повседневной жизни, включая наши проекции на других людей. Черты, которые могут раздражать вас в окружающих – верный признак вашей собственной тени. Например, если вам неприятен какой-то чересчур нескромный тип, то скорее всего вы сами скрываете похожую склонность в себе. Возможно, в детстве вас грубо наказали за какой-то откровенный поступок, и с тех пор на таком поведении появился ярлык плохого. В таком случае более откровенное и оживленное поведение не только поможет вам исцелить эту травму, но и сделает не такой нудной ежедневную рутину.

Бессознательные тени также проявляются и в вашем доме. Мы можем вытащить их на свет, работая по дому, особенно избавляясь от хлама, скопившегося в кладовой или в любых других местах. Ведь на самом деле мы прячем вещи в шкаф не только от посторонних, но и от самих себя. И если у человека нет подходящих размеров кладовки, он все равно найдет такое пространство: подвал, сарай или же ячейку в платном хранилище. Я сама лишь недавно сумела обнаружить такие тени из собственного детства, открыв кладовку со своими детскими вещами.

Из укрытия на свет

Прежде чем я начну делиться с вами своим опытом, хочу заметить, что нет ничего плохого в хранении вещей в шкафу. Это и полезно, и удобно. Мы же не хотим, чтобы одежда валялась по всему дому, или гости спотыкались о стопки чистых полотенец или запасные рулоны туалетной бумаги. Шкафы и полки незаменимы для того, чтобы содержать дом в чистоте и порядке, не говоря уже о том, что такие зоны, где можно на время спрятать вещи, очень нужны в переходные периоды жизни. Но когда шкаф превращается в незыблемый мавзолей, где заключено наше прошлое – это уже сигнал опасности: значит, мы храним вещи, с которыми не желаем связываться.

В обычной речи выражение «вышел из шкафа» (англ. coming out of the closet) как правило объявляет, что чья-то сексуальность идет вразрез с обычными «нормами». Но само слово «вышел» – не просто объявление для остального мира. Это заявка личности о себе. По сути своей – это самоприятие. Вы только представьте себе, как это будет удивительно, если все мы выйдем из своих шкафов и примем себя такими, какие мы есть!

Я коротышка, и я собой доволен.

У меня рот до ушей, и я считаю себя совершенством.

Я так пою в душе, что стены трясутся, и мне нравится эта музыка.

Я одеваюсь в женское платье и выгляжу потрясающе.

Я не пошел в колледж и знаю, какой я умный.

Я могу бить чечетку, играя на гармонии, и никого нет круче меня.

Мы прячем многие аспекты своей личности не только от мира, но и от себя. А вдруг именно эти стороны вашего «я» и составляют в вас самое интересное? Скорее всего, так и есть. Однако мы с упорством верим в то, что эти традиционные идиосинкразии делают нас сильнее или не позволяют нам получать удовольствие от жизни. В результате мы через силу стараемся их компенсировать или даже начинаем их стыдиться.

Когда из-за ухода мамы мне пришлось вернуться в Нэшвилл, я гораздо больше времени проводила в родном доме, чем делала это раньше. Казалось бы – самый подходящий момент для того, чтобы разобрать те немногие вещи, что я здесь оставила. Каково же было мое удивление, когда я открыла кладовую и увидела коробку с аккуратной этикеткой «Тишин хрусталь». Как я могла про нее забыть?

Это был ни разу не использованный хрустальный сервиз, подаренный мне на свадьбу в 1998 году. Брак был недолгим и распался уже в 2001 году. С тех пор я переезжала из одного дома в другой раз десять, постоянно избавляясь от вещей, связанных и с этими отношениями, и со многими другими. И все-таки, несмотря на все предпринятые мною чистки, распродажи онлайн и переезды, эта коробка устояла на протяжении целых пятнадцати лет! Но правильнее было спросить: почему эти вещи, никоим образом не подлежащие хранению, по-прежнему лежат в моей детской кладовке?

Я подняла крышку на шкатулке Пандоры. Она была полна винных бокалов, еще в магазинной упаковке, с прикрепленными к ним поздравительными карточками. Это были реликты из времени, о котором я думала как о пройденном и пережитом сполна, но вот же другая история, до поры заключенная в коробке с надписью «Тишин хрусталь»:

Чувство вины. Подарки. Неудачный брак. Свидетели. Праздник. Мое разочарование. Разочарование моих родных. Неудача. Стыд. Попытка побега. Сожаление. Попытка побега. Сожаление. Приятие себя. Выход из тени. Отторжение. Несправедливость. Стыд. Толерант-

ность. Отторжение. Новые попытки. Несогласие. Приятие себя. Любовь к себе. Еще большие любви к себе. Безусловная любовь.

Здесь, на полке в старой кладовой, все еще укрывался последний осколок прежней идентичности. Это было как глоток свободы: избавиться от коробки – той, что никогда бы мне не подошла. Это отличный пример тому, как мы можем считать проработанными какие-то вещи – только чтобы докопаться до новых слоев, еще только ждущих своей очереди. Я поделилась с вами этой историей, чтобы показать, как хранимые нами вещи могут представлять тот последний процент эмоциональной энергии, что еще ждет своего завершения и принятия. Вместо целой упаковки вы можете обнаружить какую-то важную мелочь, с которой давно пора уже было расстаться.

Чтобы попытаться что-то изменить, необходимо сперва вытащить это на свет – иными словами, осознать это. Мы должны увидеть это, распознать и принять. Именно потому наше эго так старательно замечает наши тени в темноту полок и кладовых – куда угодно, лишь бы с глаз долой. И чем глубже, тем лучше. Ведь тогда мы сможем отрицать само существование эмоций, с которыми не желаем иметь дело. Оставаясь скрытыми, наши тени со временем начинают разлагаться и превращаются в чувство сожаления, обиды, раскаяния и отторжения. Эти ядовитые эмоции – приемные дети вины и стыда. Их мы подробно обсудим в главе 6.

Боязнь пустоты

В дополнение к склонности складировать свои эмоции в шкафах мы еще и готовы моментально забить всяким хламом любое обнаруженное нами пустое пространство. Для современной культуры очень характерна доминирующая эмоция перегрузки, и наши дома в большинстве своем отражают этот «модный» тренд. Практически любой из нас готов пожаловаться на нехватку времени в течение дня или места в своем доме. Наша жизнь лишается порядка с новыми временными рамками и технологиями, и попытки справиться с этим отражаются в наших домах. Мы все оказались жертвами культурной эпидемии беспорядка на всех уровнях. Но главное здесь не наши вещи. Главное – что эти вещи скрывают.

Без конца сетуя на отсутствие времени или пространства, мы упорно стараемся заполнить их еще плотнее. Никто не способен устоять перед соблазном немедленно заполнить любое свободное пространство: будь то пауза в разговоре, пустая стена, картина всего с одним мазком краски, ежедневник без записей. Для большинства из нас пустое пространство кажется угрозой.

В искусстве пустое пространство называют «негативным пространством». В музыке это будет пауза перед крещендо. В доме – это место, где пространство дышит. В медитации это пауза между вдохом и выдохом. В японском искусстве (одной из немногих культур, традиционно уважающих пустое пространство), пустота имеет титул *та* и пользуется особым почтением. Во всех видах искусства красота лежит в пустоте. Так почему пустота так смущает нас, в то же время оставаясь желанной?

Но главное здесь не наши вещи. Главное – что эти вещи скрывают.

В пустоте прорастают наши страхи. Ведь именно там мы можем услышать свои мысли. Она заставляет нас внимательно взглянуть на свою жизнь. Нам приходится оценить сделанные нами выборы. Мы вспоминаем неоплаканное прошлое. И чтобы избежать этого, мы наполняем хламом свой дом и свою жизнь. Мы испещряем заметками ежедневник. На пустой стене мы вешаем полку. Мы ищем утешения в бессмысленной болтовне или телешоу. Мало-помалу сама наша жизнь превращается в беспорядок, порожденный подсознательными попытками избежать пустоты.

Иным названием для пустоты может быть *пропасть, бездна, запредельность* или *ничто*. И это пугает нас до глубины души. Сталкиваясь с таким ужасом, эго в отчаянии требует получить подтверждение того, что оно существует. И возникает порыв заполнить пустоту чем угодно, пусть даже это совершенно не удовлетворяет нашу душу. Лишь бы не видеть этой черной дыры, отражающей наше существо. Это похоже на бесконечный бег по темному туннелю. И так мы заполняем свой ежедневник и дом людьми, местами и предметами. Постепенно наша жизнь становится настолько хаотичной, что мы чувствуем себя погребенными под этим ненужным бессмысленным хламом. Наше эго самоутвердилось, но какой ценой: «Меня погребает хаос – значит, я существую».

Но ведь пустота – это еще и место, где зарождается креативность. В том самом месте, где таятся наши страхи, обитает и наша душа. Последуйте за своим страхом – и вы обнаружите свое истинное «я». Вот чего мы и боимся на самом деле. Поиски своего истинного «я» означают необходимость покинуть зону комфорта, отказаться от традиционных ценностей, отважиться на риск, на то, что тебя увидят, и ты почувствуешь свою уязвимость. И чем больше вас пугают одни эти слова, тем глубже вы зарываетесь в собственный мусор. Беспорядок мелок и ненадежен, пустота бездонна. Попытка заполнить пустоту так же безнадежна, как попытка дышать воздухом из воздушного шара.

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.