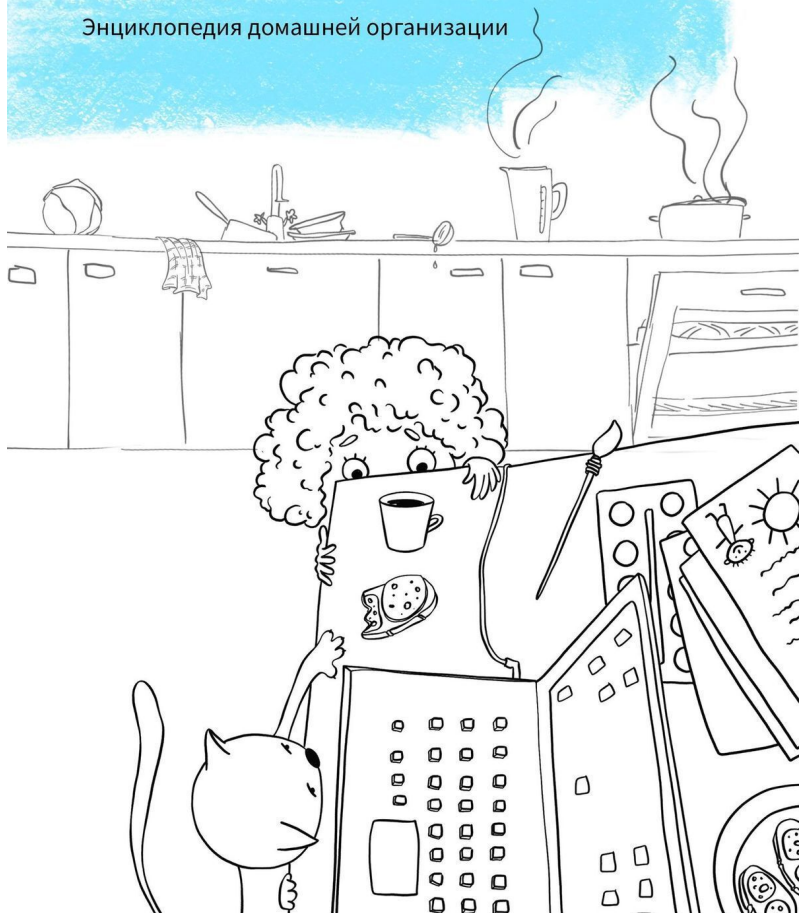


Юлия Смирнова

КАК СДЕЛАТЬ ДОМА УДОБНО

Энциклопедия домашней организации



Юлия Смирнова
Как сделать дома
удобно. Энциклопедия
домашней организации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43314269

ISBN 9785005016249

Аннотация

Эта книга поможет по-настоящему эффективно разобрать вещи, не попадаясь в ловушку круговорота – когда их перекладывают из одних случайных мест в другие. На конкретных примерах покажет, как организовать удобное хранение, чтобы вещи были под рукой, но не мешались под ногами. Подскажет лайфхаки, как сократить время на домашние дела, поднимет настроение и самооценку. А ваш дом станет не идеальным (в чьих-то глазах), а местом, где все так, как должно быть – лично для вас.

Содержание

О книге (от автора)	7
Вступление	14
Часть 1. Что за зверь – home organization?	17
Глава 1. Расхламление	17
Глава 2. Организация хранения	24
Глава 3. Организация рутинных процессов	30
Глава 4. Минимализм и экологическое сознание	33
Глава 5. Пофигизм vs перфекционизм	37
Часть 2. Расхламление	46
Глава 1. Как рождается хлам. Глобальные тенденции	46
Глава 2. Как рождается хлам. Внутренние причины	57
Глава 3. Как расхламляться	69
Глава 4. Альтернативные методы	87
Переезд	87
Для экстремалов	88
Рейтинг вещей	89
Для предусмотрительных	89
Благая цель	90
Встреча с собой	90
Временное хранение	91

От обратного	93
Помощь друзей	94
Конец ознакомительного фрагмента.	95

Как сделать дома удобно

Энциклопедия

домашней организации

Юлия Смирнова

Редактор Наталья Максимова

Дизайнер обложки Татьяна Навоян

Иллюстратор Мария Мальцева

Иллюстратор Теона Томи

Иллюстратор Лиза Махлина

Иллюстратор Татьяна Навоян

Иллюстратор Марьяна Романович

Иллюстратор Лера Кас

© Юлия Смирнова, 2021

© Татьяна Навоян, дизайн обложки, 2021

© Мария Мальцева, иллюстрации, 2021

© Теона Томи, иллюстрации, 2021

© Лиза Махлина, иллюстрации, 2021

© Татьяна Навоян, иллюстрации, 2021

© Марьяна Романович, иллюстрации, 2021

© Лера Кас, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0050-1624-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге (от автора)

Это не книга для домохозяек. Здесь вы не найдете инструкций по красивому складыванию полотенец или чек-листов для уборки. Я пишу не о том, как сделать, чтобы в доме всегда были идеальная чистота и порядок.

В моем понимании, порядок – это личная, сугубо индивидуальная система распределения предметов в пространстве. Скажем, я – художник и мне нравится, когда краски, бумага, кисти и прочие мелочи лежат вперемешку на столе. Они вдохновляют меня своим видом и помогают рождаться новым идеям, и это – то, что мне нужно.

Поэтому я не учу тому, как наводить порядок. Я помогаю сделать свой быт удобным лично вам, со всеми вашими особенностями и запросами. Даже если бюджет ограничен. Неважно, живете ли вы в комнате в общежитии или в доме с мансардой, вы сможете сократить время на уборку, внести эстетику в свой быт и освободить больше пространства для жизни.

Когда книга была уже написана и готовилась к выпуску, в поисках удачного названия я обсуждала ее с сестрой. И она мне сказала: «Помнишь, я жила у вас? Я тогда заметила, как легко у тебя делать уборку. Там чуть-чуть, здесь чуть-чуть, и в целом на это тратишь гораздо меньше времени, чем у себя дома».

Это было несколько лет назад, в Екатеринбурге, моем родном городе. У меня тогда было два кота, и сестра жила у нас пару недель, когда мы с мужем уехали в отпуск. Квартирка была небольшая, 40 «квадратов», но окна у нее выходили на оживленную улицу, как раз возле автомобильной эстакады, и противная черная пыль летела в дом зимой и летом, проникая через оконные щели даже при закрытых форточках. Так что уборку приходилось делать довольно часто.

Конечно, меня порадовал отзыв сестры. А потом я вспомнила еще один. Это было уже в Воронеже. После рождения сына я познакомилась с приятной компанией близких мне по духу молодых мам и однажды позвала их к себе в гости, когда из-за непогоды сорвалась наша встреча в парке.

«Ох, как у тебя чисто!» – удивилась одна из первых при-

шедших. И это не было дежурным комплиментом, я видела по ее глазам.

Единственное, что я тогда сделала непосредственно перед их приходом, – наскоро пропылесосила. Мыть полы я в принципе не люблю, всегда делала и делаю это крайне редко, по большому вдохновению. А тогда и вовсе было тяжело, потому что сын резво полз за мной, хватал и тянулся облизывать швабру. Так что уборку я тогда делала чисто символически. Между делом, «короткими перебежками». Помощников у меня не было. Муж много работал, а все родные и друзья были очень далеко.

Вспомнив все это, я задумалась, как же так получилось, что даже тогда наша квартира выглядела очень чистой. Правда, сама-то я думала, что у нас – так, средненько. Но оказалось, что я себя недооцениваю.

Ну что ж, я не буду уверять, что это все благодаря некой системе, внедрив которую, каждый может получить подобный результат. Нет, я честно скажу, что половина успеха в моем случае принадлежит моим природным склонностям. Я – сенсорик, говоря языком соционики (одной из популярных типологий), и моя психика в режиме автопилота держит внимание на материальном пространстве. А чистота для меня – одно из базовых условий комфорта, грязь я ощущаю,

как занозу в пальце.

Но одно дело – ощущать, а другое – действовать, особенно когда обстоятельства этому вовсе не способствуют (все, у кого есть дети, меня поймут). Так вот, вторая половина моего успешного хозяйствования – в удобной организации пространства. Где бы я ни жила, я настраиваю свой быт таким образом, чтобы все, чем я занимаюсь дома, можно было делать максимально легко, быстро, комфортно. В том числе и уборку.

Когда хозяйство организовано продуманно, уже не требуется каких-то сложных систем, чтобы поддерживать в нем чистоту и порядок. Признаюсь, я сама весьма непоследовательна, мне не хватает силы воли и даже просто внимательности, чтобы четко соблюдать какие бы то ни было правила и системы. Во всем – от приема лекарств до задач по саморазвитию. Так что в этом я как раз хаотик, и простое «надо» для меня не работает. Вот и уборку я делаю тоже довольно бессистемно, скорее интуитивно.

Сейчас я живу в доме площадью около 160 «квадратов». У меня двое детей в возрасте домашнего вандализма (младшей – два года, старшему – четыре), и с ними моя работа по дому больше напоминает сизифов труд: пока я в спальне меняю постельное белье, оставив детей доедать завтрак, они

устраивают фонтан из печенья на всю кухню-гостиную; пока я делаю уборку в кухне, они с визгом прыгают по кроватям в спальне, сбрасывая на пол все: от сонных игрушек и пижам до подушек и одеял... Честно скажу, я прилагаю великие усилия, чтобы воспринимать это с юмором.

Но если оставить за скобками ту работу, которую создают дети (просто бардак, моря и океаны на полу после игр с водой, грязь после еды...), то остальные – обычные рутинные – хозяйственные дела занимают у меня в среднем всего полчаса-час в день. Я считаю, что удалось найти баланс между чистотой и количеством затрачиваемых усилий.

Меня периодически спрашивают: «Как ты успеваешь прибирать такую площадь с детьми?» Хм, да все так же: там чуть-чуть, здесь чуть-чуть. Просто я всегда обустроиваю дом с целью по-максимуму облегчить домашнюю работу. И это все – вопрос организации.

Всем, что я знаю, пробовала, испытала на себе на эту тему, я делюсь в своем блоге и в книге. Еще раз повторяю: я не гарантирую, что после прочтения ее вы сможете «раз и навсегда» изменить свою жизнь и свой дом к лучшему. Но я предлагаю массу инструментов и у вас есть много шансов найти то, что окажется удобным лично вам. Читайте, берите на заметку и пробуйте! Заходите в мой блог yuliasmirnova.com

и рассказывайте о том, что у вас работает.

Эта книга была задумана максимально практической. Да и не было смысла выпускать ее без иллюстраций, ведь объяснять решения по организации хранения вещей только на словах – гиблое дело. А картинок, по самым скромным подсчетам, требовалось почти 300 штук!

Я не смогла бы реализовать такой проект только своими силами, но мне удалось собрать средства на иллюстрации с помощью краудфандинга. Более 150 человек поддержали выпуск книги деньгами. Я безмерно благодарна всем спонсорам моего проекта! Без вас этой книги просто бы не было.

Также я благодарна своим иллюстраторам, которые по-настоящему загорелись идеей сделать вместе такую книгу и всего за три месяца подготовили все необходимые изображения.

Вот моя команда иллюстраторов (вы можете найти их в Instagram):

- Мария Мальцева (@mari_marmadi)
- Теона Томи (@teonatomy)
- Татьяна Навоян (@tanya_navoyan)

- Марьяна Романович (@mari.romanovich)
- Елизавета Махлина (@lizamakhlina)
- Лера Кас

Выражаю благодарность редактору книги Наталье Максимовой, которая не только помогла привести текст в порядок, но и стала автором идеи для оформления обложки.

И наконец, я благодарна читателям, которые знакомились с книгой в процессе ее написания и давали мне обратную связь. Ваши отзывы придавали мне уверенности и сил, чтобы довести этот большой проект до конца. Я постаралась учесть все пожелания, чтобы книга стала максимально полезной.

Вступление

Знакомо ли вам такое: в Сети то и дело попадаются фотографии и ролики со всевозможными системами хранения, а ваши друзья захлеб рассказывают о том, как расхламляются по КонМари и складывают вещи вертикально?

При этом вы тратите много сил на поддержание чистоты и порядка в доме, но вещи все равно копятся «не там», а искать нужное приходится долго, по пути спотыкаясь о другие предметы. И от своего хозяйства в целом у вас есть ощущение неудобства.

А хочется, чтобы мысль о возвращении домой всегда вызвала радость. Поворачивая ключ в замке, предвкушать, как окунешься в приятные запахи своего дома и проведешь вечер с книгой, закутавшись в уютный плед, или с друзьями за красиво сервированным столом. И делать дома такие фото, которые захочется повесить на стену и опубликовать в соцсетях.

К этому можно прийти, если обустроить жилье продуманно. И здесь есть два пути.

Можно обратиться к профессиональному организатору

пространства, который сделает все за вас или вместе с вами – «за ручку»: от составления подробного плана действий до разбора вещей, покупки систем хранения и раскладывания по ним ваших сокровищ.

Но если вы любите все делать самостоятельно, то прочтите эту книгу. Я собрала для вас максимум информации, которая пригодится, чтобы сделать свой дом по-настоящему удобным.

Итак, что это за зверь такой – home organization, организация домашнего пространства? Давайте попробуем разобраться и из колонны, веревки и опухала собрать слона.

Вы наверняка уже много слышали о «расхламлении» (или «размусоривании»). Сейчас только ленивый не пишет про свой опыт разбора вещей по КонМари или хотя бы про избавление от хлама по методу FlyLady.

«Расхламление» – очень важный, но не единственный, а лишь первый этап домашней организации. За ним идет организация хранения вещей и рутинных процессов быта, без которой у вас может просто не остаться времени на раскладывание вещей по местам.

И в моем подходе есть еще два этапа: это «перезагрузка» сознания, то есть переосмысление своих привычек в потреблении с точки зрения философии минимализма и экологического подхода, и, наконец, выбор собственных жизненных принципов, позволяющих удержаться от крайностей пофигизма и перфекционизма в делах ведения домашнего хозяйства.

Здесь я должна оговориться, что организация домашнего пространства – тема обширная. Она включает в себя эргономику самих вещей и их взаимного расположения, психологию дизайна – визуальную грамматику. Интересующиеся древними эзотерическими знаниями могут добавить сюда фэншуй и васту – методики организации пространств с точки зрения энергетики. И много еще чего можно добавить. Но мы пока возьмем только то, что непосредственно влияет на порядок в доме.

Итак, в первой части книги мы поверхностно познакомимся с вышеназванными этапами, чтобы вы могли понять, нужно ли оно вам, интересно ли, хочется ли. Или это совсем не то, на что стоит тратить свои ресурсы. И во вторую часть отправимся уже с теми, кто решит: «Да, это все для меня», и будем разбираться, что и как конкретно делать на каждом этапе.

Часть 1. Что за зверь – home organization?

Глава 1. Расхламление

Однажды ко мне обратилась за помощью женщина. В ее сообщении слышался настоящий крик души (привожу цитату с ее разрешения): «Я – фанат хлама, и в итоге захлामीли с семьей – муж и двое детей – нашу трехкомнатную „хрущевку“. Всю. Каждый квадратный сантиметр. Мы друзей уже года три в гости не зовем, хотя я очень общительная. Ездим к ним или встречаемся на нейтральной территории, именно по причине хлама».

Это, конечно, случай радикальный, до такой крайности редко кто доходит. Гораздо чаще люди просто испытывают хроническое раздражение по поводу того, что вещи постоянно теряются в бардаке, уборка отнимает массу времени и сил и в целом дома им тесно и неудобно.

Когда у меня родился первый ребенок, я попросила маму привезти нам мои детские книжки – тонкие и большого формата. Я их очень любила и была уверена, что их сохранили.

Но, к моему удивлению, мама не смогла их найти и решила, что, видимо, кому-то отдала. И только спустя четыре года, когда родители затеяли ремонт, мама вдруг нашла книжки. За это время часть из них мой сын уже перерос.

Надеюсь, таких казусов с вами не случилось. Но я знаю, что ощущение недовольства состоянием своего дома весьма распространено, не зря на нем любят играть люди, продающие различные системы ведения хозяйства. «Научитесь наводить порядок, чтобы не сгорать со стыда, если неожиданно заглянула соседка!» – один из самых частых их аргументов.

К большому сожалению, я вынуждена признать: захламленность в той или иной степени – беда многих российских домохозяйств. Почему так сложилось – отдельная любопытная тема (и мы с вами об этом поговорим подробнее во второй части книги). Но мы не одиноки. В тех странах, где экономическое развитие позволило вырасти обществу потребления, рано или поздно возникает проблема захламления. К примеру, изучая историю интерьерных стилей, я узнала, что стиль «ар-деко» возник в 1960-х – *на волне отрицания роскоши и борьбы с захламленностью пространства*. Так что если для нас расхламление – это нечто новое, то для западного мира – уже давно знакомое.

Неудивительно, что симпатичные интерьеры американ-

ских и европейских фильмов смотрятся вполне естественно, тогда как в наших – либо неправдоподобно (если создатели фильма пытались сделать красиво), да так, что хочется воскликнуть на манер Станиславского «Не верю!», либо очень реалистично, но как-то не привлекательно.

Красивый и уютный дом, в который хочется приходить и где хочется оставаться, – это как выступление целого оркестра. Огромное количество факторов играет свою роль: от стиля в интерьере и правил визуальной грамматики до микроклимата, звуков и запахов. Но на мой взгляд, один из ведущих инструментов в этом оркестре – свободное пространство. Вернее, его достаточное количество – умеренность в быту, которая так легко дается скандинавам. Их любимое «лагом»¹.

Не зря скандинавский стиль в интерьере, с его простотой и лаконичностью, отсутствием пафоса и минималистичностью, покорила сердца миллионов людей. Я вижу в этом магию подхода «лагом». А еще я уверена, что «лагом» – один из ключей к загадке гармоничного пространства.

Именно «лагом», лишь не называя его (возможно, и не догадываясь), проповедует в своей «Магической уборке» япон-

¹ Если вы еще не познакомились с этим понятием, рекомендую книгу Ники Брантмарк «Что такое лагом».

ка Мари Кондо, которая прославилась на весь мир благодаря своей расхламительной деятельности.

Я сама не склонна наводить туман и представлять те или иные процессы как волшебство. Наоборот, предпочитаю исследовать, анализировать и вскрывать их механику, чем мы с вами и займемся дальше.

А сейчас хочу подвести вот к чему: если вас не устраивает то, в каком состоянии находится ваше домашнее пространство, если вам в нем неудобно, если вы себе в нем не находите места, если оно вас не наполняет энергией – это то, с чем можно работать. Это можно изменить к лучшему простыми шагами. И самый первый и главный шаг – это расхламление.

Как показывает практика, избавление от лишних вещей не просто расчищает пространство в доме, но и помогает навести порядок в голове, дает толчок к позитивным изменениям в жизни. Но нужно быть готовым к тому, что эта работа потребует много времени, внимания, сконцентрированности и большого эмоционального вклада. Будет непросто.

Если вы еще не пробовали проводить расхламление и вам трудно понять, как отличить действительно нужные вещи от ненужных, давайте сначала проведем предварительный «разбор полетов» и составим список всех путей, которыми

вещи попадают в ваш дом. Дайте себе пару минут, чтобы подумать, повспоминать.

А теперь давайте посмотрим пристально: процентов 90, конечно, – из магазина. И вроде бы это все должны быть нужные вещи, ведь мы за них платим деньги. Но не будем кривить душой и признаемся себе: очень многие из них сегодня нам не нужны.

То размер не подошел, а вернуть нельзя или просто лень. То купили лишнюю, забыв, что аналогичная вещь давно лежит в дальнем углу шкафа. То просто поддались сиюминутному настроению – вещь слишком понравилась, хотя не к лицу, или поддались модному поветрию. То снимали стресс шопингом, скупая все подряд. А то купили одну вроде бы нужную, а потом оказалось, что есть нечто лучше – современнее, функциональнее, удобнее. Бывает и так, что только купленная вещь немного испортилась, и мы уже бежим за новой такой же, хотя первую тоже не выбрасываем, ведь работает, в принципе, вдруг пригодится...

И еще один момент, касающийся покупок: за все ли мы платим добровольно? Миллион пакетов, сумочек, коробок, в которые наши покупки были упакованы и которые многие из нас хранят годами, хотя не могут найти им применения. На самом деле применение найти можно, но об этом погово-

рим отдельно.

А всевозможные подарки, призы и бонусы из магазинов и с разных мероприятий: брошюры, визитки, скидочные карты, мелкие игрушки, воздушные шары, бумажные пакеты, блокноты и ручки, которые вроде бы полезны, но по факту пылятся без дела – рука не поднимается выбросить.

Сувениры, которые мы сами привозим из путешествий, а также те, которые наши близкие зачем-то привозят нам (честное слово, вот это явление мне совсем непонятно: зачем магнитик из Парижа нужен человеку, который в этом Париже не был и, может быть, никогда не будет, если только он не коллекционирует магнетики!).

Ну и, конечно же, подарки от родственников, друзей и коллег. Об этом даже не буду пока говорить, для многих – это настолько большая тема, что все понятно без слов.

Да, и есть еще категория вещей, которые достались нам опять же от друзей-родственников, но не в качестве подарков. Скажем, какой-нибудь допотопный шкаф, который вам дали во временное пользование, когда вы въехали в новую пустую квартиру, а теперь не хотят забирать обратно, но и выбросить не разрешают...

Это все – первые кандидаты на расхламление. И если вы еще ни разу не пробовали массово выбрасывать (будем пока называть этим словом все пути избавления от хлама) такие вещи, то... вам предстоит испытать неопишуемое чувство облегчения и радости! Это как будто раскрыть все окна и впустить в дом поток свежего воздуха. Ну а сколько свободного места остается для того, чтобы по-настоящему удобно разместить оставшиеся, нужные вещи! В общем, расхламление стоит хотя бы один раз попробовать, чтобы решить для себя – на верном ли вы пути или вся эта тема вообще не для вас.

Глава 2. Организация хранения

Давайте теперь представим, что мы уже вынесли из дома весь ненужный хлам и переходим ко второму этапу – организации хранения. И снова задаемся вопросами: почему и зачем нужно как-то специально организовывать хранение вещей?

Первый аргумент – это место в доме. Квадратные и кубические метры нашего личного пространства – штука слишком ценная, чтобы бездумно заваливать их вещами. Ну-ка, во сколько вам обошелся один квадратный метр вашей квартиры (дома)?

Даже если жилье вам досталось по наследству, его стены уж точно не резиновые. И с каждой новой вещью доля занятого пространства растет, а доля свободного пространства – для движения, настоящей сиюминутной жизни – уменьшается.

Происходит это медленно, постепенно, исподволь. И этому процессу сложно противостоять. Да и глобально – не нужно, ведь вещи все-таки нам приносят радость. Но представьте, если бы вы вынесли из дома вот этот шкаф? Может, вы начали бы танцевать?

Фишка организации (секрет, волшебство, если хотите) – в том, что вещи, сваленные хаотично, занимают ощутимо больше места, чем они же, но сложенные продуманно.

Второй аргумент напрашивается сам собой: вещи, брошенные как попало, просто-напросто теряются. Причем теряются не только в буквальном смысле, когда приходится в последний момент искать ключи перед выходом из дома, но и в нашей памяти.

Вспомните, как, разбирая шкафы и завалы вещей, вы то и дело натыкались на предметы, о существовании которых уже благополучно забыли. Иногда такие находки приносят радость («Ого, сюрприз!»). Но чаще – усмешку («Эх, глупость-молодость...») или недоумение («Как это вообще у меня оказалось?»). Впрочем, мы ведь уже расхламились, значит, у нас – только радость. Но не лучше ли было бы такие хорошие вещи не забывать?

Третий аргумент из области прекрасного – это эстетика. Я думаю, что расшифровка здесь не нужна. Все уже видели массу подборок с фотографиями тщательно и с любовью организованных рукодельных уголков, кухонь и детских и успели заметить, как это красиво, когда нитки разложены по цветам, мелочи спрятаны в оформленные в одном стиле

коробки и так далее, и тому подобное... Лично мне кажется, что у многих хозяек сильная мотивация организовать хранение возникает уже из одного только стремления к красоте.

Впрочем, кому-то это все может быть, как говорится, мимо кассы. И если вас не коробит, когда сметану к столу подают в магазинной упаковке, заботливо приоткрыв крышечку из фольги, а орешки с сухофруктами гостям предлагают есть прямо из пакетика или пенопластового поддона, с которого частично снята пленка, значит, эстетика для вас – не аргумент. Тогда поговорим о другом – минимизации времени на уборку.

Я знаю один дом, где принцип легкодоступности в хранении вещей возведен в абсолют. На виду, под рукой лежит все, что только можно. Естественно, все горизонтальные поверхности в доме – столы, полки, шкафы, холодильник – заставлены вещами. Причем это нельзя назвать бардаком: одежда аккуратно сложена на стул, диван или повешена на шведскую стенку, посуда всегда чистая или со специально положенной в нее едой/напитками, на столах – ни крошечки, полы моются ежедневно. Дом ухоженный, вот только хозяйка, имея кухню площадью 8 квадратных метров (не очень много, конечно, но жители «хрущевок» могут позавидовать) жалуется, что места ну совсем нет. А я могу сказать, что с таким подходом к хранению свободного места не будет и на 18 «квад-

ратах».

Так вот, об уборке. Нужно ли объяснять, что задача вытереть пыль в доме, где все горизонтальные поверхности заставлены вещами: от кастрюль до хозяйственных резинок, занимает в разы больше времени, чем в доме, где максимум вещей убраны в шкафчики/коробки/контейнеры?

Конечно, если вы с утра до вечера сидите и скучаете в полном одиночестве, занять уборкой несколько лишних часов может оказаться даже полезным. Но если для вас каждая свободная минута – на вес золота, то продуманная организация хранения поможет сократить время и силы, которые вы тратите на уборку.

Да и не только в уборке дело. Слишком большое количество вещей, лежащих на виду, создает визуальный шум, от которого устает наш мозг, ведь он вынужден обрабатывать информацию обо всем, что попадает на глаза. Каждую секунду снова и снова сканировать окружающее пространство, проверяя, не изменилось ли что: не исчезло ли что-нибудь, не появилось ли нечто новое, не колыхнулась ли трава, не крадется ли рядом тигр... Это одна из базовых функций нашего мозга, «вшитая» на глубинном уровне. Она обеспечивает наше выживание и отключить ее мы никак не можем.

Но мы можем снизить свою психическую нагрузку, визуально «облегчив» интерьер: во-первых, держать на виду как можно меньше предметов, а во-вторых, минимизировать количество промышленной упаковки – переливать, перекладывать в другие емкости или снимать этикетки. С этим немало мороки, я согласна, но если вы визуал, то есть у вас доминирует визуальный канал получения информации, такой минимализм в интерьере на вас скажется особенно благотворно.

И последнее. Очень часто мы о каких-то вещах помним прекрасно и даже готовы ими пользоваться, но не пользуемся. По дурацкой причине – нам лень их доставать. Потому, что путь к ним слишком сложен и требует вытаскивания и перекладывания других вещей. Примеры можно найти в любом доме:

- кладовка или балкон, где убранные на хранение вещи находятся в коробках, сложенных друг на друга,
- кухонный шкаф нижнего ряда с распашными дверцами и полками, где блендер спрятан в глубине за кастрюлями, а соковыжималка стоит за стопкой форм для выпечки,
- платяной шкаф с полками, где одежда сложена в стопки да еще и по две в глубину.

Продолжить этот список вы можете и сами, я уверена.

Для того чтобы вещью пользовались, путь к ней должен состоять максимум из трех простых действий – это один из базовых принципов организации хранения. И то три – это для тех вещей, которые мы достаём сравнительно редко. А для всего остального – не более двух. Например:

- открыть дверцу,
- выдвинуть ящик.

И следующим движением уже достать требуемую вещь. Надеюсь, что принцип понятен.

«Но что же делать? – спросите вы. – Не менять же вот так резко всю мебель в доме, это же бешеные деньги...». Честно скажу, самые удобные решения для хранения действительно стоят денег. Хотя нет необходимости менять всю кухню или платяные шкафы целиком. Корпусная мебель, как правило, имеет стандартные размеры. Достаточно заменить внутреннее наполнение: вместо полок повесить выдвижные ящики и корзины и т. п.

Конечно, и это тоже требует ощутимых вложений. Но если денег совсем в обрез, всегда можно найти бюджетные варианты с использованием недорогих приспособлений (типа самых простых хозяйственных пластиковых корзинок) или даже подручных материалов. Здесь есть где разгуляться фантазии, поверьте мне. Стоит только начать...

Глава 3. Организация рутинных процессов

Мы подошли к третьему этапу – организации рутинных процессов быта. По своей форме, методам – это, конечно, ближе к тайм-менеджменту. И вроде бы можно обойтись и без.

Но тогда получится, например, так: вернулись из магазина с несколькими сумками покупок, а сил разбирать уже совсем нет. Или некогда, потому что нужно куда-то еще срочно ехать. Наскоро закинули в холодильник скоропортящиеся продукты, а все прочее осталось лежать на полу грудями, через которые нужно перешагивать.

Или так: стирку долго откладывали (то забудешь, то некогда), а потом уже глядишь – грязные вещи не влезают туда, где их обычно складывают. И машинка все разом тоже не принимает, в несколько приемов стирать приходится, а потом это все не помещается на сушилке.

Или так: хочется что-то приготовить определенное, начинаете собирать на столе ингредиенты и вдруг обнаруживаете, что нет муки, которую ничем не заменишь. Зато есть кабачок, который вот-вот испортится, и, значит, надо срочно

его съесть. Приходится быстро придумывать, что бы сделать из портящихся продуктов, а свои личные кулинарные желания откладывать на другой раз.

Можно еще примеры приводить, но главное – этого всего можно избежать, используя методы организации рутин. Выгоды в каждом случае свои: где-то эстетические, когда дом не завален разными вещами, покупками или грязным бельем, где-то финансовые, когда вы не тратите деньги на продукты, которые в итоге испортятся и будут выброшены, где-то экономия времени, например, того, которое вы обычно тратите на ежевечернее придумывание, что бы приготовить на ужин, с перебиранием всех имеющихся в хозяйстве продуктов.

Соблазняют они вас или нет, решать вам. Мое личное мнение: если вы заинтересовались домашней организацией, потому что хотите сделать дом красивым, приятным глазу (цель – эстетика) или сократить траты времени на поиски нужных вещей, а также финансов на покупку аналогов вещей, давно забытых в углу шкафа (цель – эффективность), то организация рутин приблизит вас к желаемому. У нее могут быть и другие задачи – о них я напишу отдельно.

Для тех, кого напрягает разговор о тайм-менеджменте, подчеркну, что это лишь инструменты, которыми стоит

овладеть, чтобы применять при желании или в случае необходимости. Не нужно загонять себя в жесткие рамки, в которых вам будет неуютно.

Глава 4. Минимализм и экологическое сознание

В предыдущих частях мы совершили обзор практических этапов домашней организации и теперь переходим к философским категориям.

Принципы минимализма и экологическое сознание – это ценности, в достаточной степени определяющие наш образ жизни, а значит, и многое, с чем нам приходится иметь дело. Сейчас я не буду останавливаться на том, откуда растут ноги у этих явлений – это очень интересный, но долгий разговор. Пока же наша задача – понять, что это, зачем оно нам нужно и как может быть связано с домашней организацией.

Минимализм в его современном виде – совсем новое явление, недавно пришедшее к нам с Запада. И, на мой взгляд, даже там оно еще толком не сформировалось. Существует много его вариаций: от радикальных, когда человек отказывается от владения недвижимостью, автомобилем и ограничивает свою собственность 100 или даже 30 (!) вещами, до весьма свободных в плане ограничений, но включающих обязательства перед собой. Например, как у авторов сайта theminimalists.com Райана Никодемуса и Джошуа Миль-

берна², которые считают неотъемлемой частью минимализма личностный рост, содействие людям и следование за своей мечтой.

Я сформулирую свое видение минимализма, а вы, подумав над всем этим, возможно, привнесете собственные свежие идеи. Так вот, мне ближе всего понимание минимализма как принципа осознанности при принятии решений. Это значит, что я не буду слепо следовать каким бы то ни было течениям и авторитетам, а всегда буду задаваться вопросами:

– зачем мне это надо?

– какую пользу это мне принесет?

– а принесет ли пользу вообще или это совсем не для меня?

– правда ли то, что об этом говорят, или эта информация вводит меня в заблуждение?

– и так далее.

Такой минимализм позволит мне не терять себя в современном мире, заполненном информационным шумом, маркетинговыми кампаниями и социальными ожиданиями. Позволит мне жить своей собственной, уникальной жизнью, выстраивать ее так, как именно мне хочется, нужно, подходит. Кроить жизнь по своей мерке.

² Кстати, на русском уже вышла их книга «Минимализм. Важнейшие эссе».

Экологическое сознание – это, на мой взгляд, основа минимализма, потому что для меня его база – это принцип «не навреди». Жить так, чтобы своей жизнью, тем, что останется после меня, не навредить всей прочей жизни на Земле.

В моем понимании, минимализм помогает вычленять нужное-важное-полезное лично для меня и отбрасывать то, что мне точно не нужно и даже может нанести вред. Но в жизни нам не так часто приходится иметь дело с чем-то однозначно полезным или вредным. Гораздо чаще мы сталкиваемся с ситуациями, когда нужно принимать решение относительно вещей или действий, которые не являются для нас вредными, но и их необходимость при этом ставится под сомнение. Проще говоря, с чем-то лишним. Ну неужели мне навредит эта лишняя маечка? А эта лишняя встреча с подругой? А этот лишний поход в кино? Я намеренно добавляю слово «лишний», которое в таких ситуациях обычно не всплывает в нашем сознании, но если хорошо подумать, оно здесь как нельзя кстати.

Экологическое сознание позволяет в таких ситуациях думать не только о том, нравится мне это или нет, хочется или нет, вредно или нет, но и о том, как этот выбор повлияет на меня и окружающую среду в перспективе. Допустим, лишняя маечка мне явно не навредит, у меня есть на нее деньги, есть для нее место и разок-другой она меня пора-

дует... Но я успеваю подумать еще и о том, что носить я ее буду редко и легко могла бы без нее обойтись, а каждая лишняя покупка – это мои пять копеек в кассу глобального перепроизводства. Неразвитость же перерабатывающей промышленности практически гарантирует, что эта маечка завершит свой жизненный цикл на обычной городской свалке.

Кстати, маленький лайфхак: если вы во время шопинга легко поддаетесь эмоциям и забываете обо всем на свете, то можно положить в кошелек записку: «Ты правда хочешь это купить? Тебе это точно нужно? Может, отложить эти деньги на отпуск?».

Ну а что касается лишнего кино или встречи с подружкой, то, имея привычку к осознанности, я успею подумать о том, действительно ли я хочу общения и новых впечатлений или пытаюсь таким образом заполнить внутреннюю пустоту? Возможно, лучше вместо этого побыть наедине с собой, заглянуть в свою душу и открыть там что-то новое?

В рамках домашней организации минимализм и экологическое сознание, работая вместе, не допускают в дом лишние вещи, которые занимали бы место, отнимали время на уход за собой (а затем и на расхламление) и в итоге увеличивали объем отходов, попадающих на свалку.

Глава 5. Пофигизм vs перфекционизм

Само собой, в крайности впадать не стоит, лучше искать золотую середину. И найти ее не так сложно, как кажется. Включаем осознанность и задаем себе вопросы:

- а зачем мне все это?
- что я хочу получить в результате?
- как я буду себя чувствовать, когда добьюсь цели?
- что еще произойдет тогда?
- как я узнаю, что цель достигнута?
- могу ли я достичь желаемого состояния, получить желаемые бонусы другими способами?

И последний вопрос – самый важный. Ведь чистый, красивый, опрятный дом – это не самоцель. Это лишь инструмент, позволяющий нам прийти в какое-то определенное состояние духа. И вполне вероятно, что не единственный, то есть истинной цели можно добиться и другими путями.

Попробуйте прямо сейчас поразмышлять над этими вопросами и поискать альтернативу. Потому что если текущее состояние дома вас не устраивает (а иначе вы бы не стали читать это, верно?), то, бьюсь об заклад, есть какие-то факторы, которые мешают вам просто взять и навести порядок, а затем поддерживать его. У кого-то это временные факто-

ры – привет семьям с маленькими детьми! У кого-то – постоянные, а у кого-то – сочетание тех и других.

Также они могут быть внешними: те же маленькие дети, рассеянные супруги, родители-плюшкины и прочие окружающие, и внутренними: привычка разбрасывать вещи, любовь к «творческому беспорядку» или просто непонимание, что делать с бардаком.

Давайте начистоту. Сейчас будет немного жестко, зато без иллюзий. Если у вас нет привычки всегда сразу класть вещи на место, ну или хотя бы почти сразу, стабильного порядка в доме не получится. Хоть урасхламляйся, хоть заорганизовывайся, все равно на всех горизонтальных поверхностях будут постоянно валяться вещи, создающие ощущение бардака. И только обустройством дома эту проблему не решить. Никакие самые красивые, удобные и дорогие системы хранения не смогут сами собирать вещи там, где вы их бросили, и складывать в себя.

Можно, конечно, делегировать эту задачу – нанять помощника по хозяйству. Но для того чтобы дом хотя бы большую часть времени пребывал в состоянии «как на картинке», этот человек должен проводить у вас весь день с утра до вечера и буквально ходить по пятам, подбирая каждый яблочный огрызок, кружку с недопитым чаем, грязные нос-

ки и смятые бумажки. Попробуйте представить себе такую жизнь в реальности. Готова поспорить, что вам было бы не очень уютно.

Если на это пойти вы не готовы – по финансовым или эмоциональным соображениям, остается только тернистый путь выработки новых привычек. Об этом подробнее я расскажу в четвертой части книги, а сейчас хочу заострить внимание на другом.

В принципе, выработать привычку можно. Но правда жизни состоит в том, что у человека, который не обладает способностью постоянно, в фоновом режиме держать внимание на материальном пространстве, то есть на окружающих предметах, это будет отнимать огромный психический ресурс. И если вы как раз из таких людей, не ставьте на себе крест. У вас есть другие преимущества, которыми как раз не обладают люди, способные непрерывно сканировать окружающую обстановку, – более сильное ассоциативное, образное мышление и более тонкое чувство времени и скрытых возможностей. Мы – разные, и в этом наша сила.

Людам с природной неспособностью помнить о возвращении вещей на место эффективнее сразу найти для себя альтернативу и сконцентрировать свои усилия на ней. Идеальный порядок в доме – это действительно не та цель, на до-

стижение которой есть смысл тратить большую часть своей энергии.

С другой стороны, я не считаю, что в этом случае стоит махнуть на свой быт рукой. Провести расхламление и организовать хранение вещей все равно имеет смысл, польза в любом случае будет. Просто не стоит ждать результата, который, например, обещает в своей книге «Магическая уборка» Мари Кондо (автор метода КонМари): «Вы можете привести свой дом в порядок – сейчас, раз и навсегда».

Как правило, люди, которые действительно это могут, не испытывают особых проблем с порядком в доме, даже если это мамы в декрете. Такие люди изучают методы наведения порядка, чтобы перейти со ступени «хорошо» на ступень «идеально». Можно им завидовать... Но если вы – хрупкая девушка, вы же не корите себя за то, что не способны забивать, как Роналдо?

Достаточно уже о грустном, давайте лучше о приятном. Мне импонирует идея блогера-минималиста Анны Черных об интуитивной уборке³. Это отличный способ расслабиться, если до сих пор вы размышляли о чистоте и порядке дома в понятиях норм и правил, следуя которым, например, надо обязательно отмывать раковину каждый вечер и осво-

³ <http://annachernykh.ru/intuitive-house-keeping/>

бождать все поверхности.

Анна сравнивает традиционный подход к уборке с диетическим сознанием в сфере питания и предлагает отпустить контроль, не пускаясь при этом во все тяжкие. То есть вместо «Ура! Не буду больше никогда мыть полы» мы чутко прислушиваемся к себе и дожидаемся, когда в душе накопится достаточно любви к своему дому и желания что-то для него сделать. И на этом эмоциональном подъеме делаем, но только то, что надо лично нам для нашего субъективного ощущения чистоты и порядка.

Мне кажется, очень важно разобраться со своими предпочтениями, потому что всегда есть большой соблазн добиваться каких-то внешних, на самом деле чужих целей. Например, ориентируясь на глянцевые журналы и интернет-ресурсы, которые бомбардируют нас фотографиями идеальных интерьеров с абсолютной чистотой. В них нет ни одного лишнего предмета и даже раскрытая книга на столе отлично вписывается. Посмотришь и невыносимо захочешь, чтобы твой дом был похож на вот эту сладкую картинку.

Но как не существует людей с идеальной внешностью (все ведь в курсе, что лица и прочие части тела фотомоделей на рекламных фотографиях тщательно отфотошоплены?), так же не существует и идеальных домов. Каждое интерьер-

ное фото в глянце и на сайтах об интерьере – постановочное. Даже резиновые сапоги и собачьи поводки в прихожей, так удачно сочетающиеся (вы верите, что это случайность?) с обоями и мебелью, – это, как правило, не настоящие вещи хозяев, а принесенные дизайнером или стилистом для съемки. Там, где люди живут по-настоящему, так красиво никогда не бывает. Даже если это дом дизайнера. И я это точно знаю, я бывала в домах дизайнеров.

Другая крайность поджидает фанатов минимализма. Не хочу много рассуждать о практике выставления жестких рамок по количеству вещей. Каждый сам найдет свое комфортное место между аскетизмом и эпикурейством. На этот счет мне очень нравится фраза персидского суфия, философа Абу Язида Бистами:

«Аскетизм не в том, чтобы ничем не владеть.
Аскетизм в том, чтобы ничто не владело тобой».

А еще мне резонирует цитата из повести Туве Янссон «Муми-папа и море»:

«Целой семье нужна целая куча вещей, чтобы прожить нормально хотя бы один день».

На мой взгляд, в этом и есть житейская мудрость: владеть, пользоваться вещами, приносящими радость, но не быть к ним чрезмерно привязанными.

Я думаю, что минимализм – это очень здорово, но в своих крайних проявлениях больше напоминает жизнь роботов или героев-спартанцев. А мы все-таки не роботы, а живые люди. И нам нужны эмоции, которые дарят и любимые вещи.

Есть еще одна сторона минимализма, которая как-то ближе и понятнее обладателям постсоветской ментальности, – это всевозможные способы продлевания жизни вещей. Например, когда человек стремится из каждой пластиковой бутылки сделать какую-то новую вещь в духе «Оч. умелых ручек» (помните эту рубрику в телевизионной передаче «Пока все дома»?). Само по себе «ручное» творчество, конечно, хорошо, но порой оно бывает не только неэстетично, но и нерационально, поскольку отнимает много нашего времени.

Подчеркну, я не считаю, что любой креатив из подручных средств – это плохо. Встречаются и по-настоящему оригинальные, красивые и практичные идеи. Но чаще, к сожалению, получается что-то такое, что не приносит настоящей радости и скорее портит интерьер.

Я твердо убеждена, что вкус и чувство прекрасного возвращаются в обстановке, наполненной красотой, эстетически гармоничной. Поэтому я – за тщательный, придирчивый отбор всего, что будет нас окружать.

Конечно, балансировать на тонкой грани между транжирством, безудержным потреблением и фанатичным ограничением себя и/или невыбрасыванием – действительно непросто. Но что просто в этом мире, если мы выбираем жить осознанно?

В конце первой части книги я хочу предложить вам ответить для себя на несколько вопросов. Не торопитесь, это не психологический тест, где нужно выбирать первое, что пришло в голову. Наоборот, поразмышляйте, покрутите вопросы в своей голове, поживите с ними, попробуйте рассмотреть их с разных сторон, под разными углами.

– Что мне сейчас нравится в моем домашнем пространстве?

– А что не нравится? Почему? Что мне хочется здесь изменить?

– Когда это будет сделано, что я буду чувствовать? Покой и наслаждение или удовлетворение от поставленной галочки и предвкушение, что кто-то другой восхитится и скажет «Ты – молодец!»? Какая истинная цель у этих моих желаний? Сделать хорошо себе или что-то кому-то доказать?

– А если забыть о других людях, то как я хочу себя чувствовать, какие ощущения испытывать, находясь дома?

– Что мне действительно нужно в обстановке, чтобы ис-

пытать эти чувства? Может быть, пустые поверхности, которые помогают сконцентрироваться? А может быть, творческий беспорядок, который помогает поймать вдохновение? Может быть, что-то еще?

Запишите ответы на эти вопросы. С большой вероятностью, размышляя над ними, вы начнете лучше понимать, что вами движет и как прийти к тому, что вам действительно нужно.

Часть 2. Расхламление

Глава 1. Как рождается хлам. Глобальные тенденции

Откуда вообще взялась проблема захламления и новая мода расхламляться? На мой взгляд, это стало неизбежным следствием нескольких глобальных причин, связанных с особенностями социального и промышленного развития стран первого эшелона в XX веке, – мы просто дошли до предела, и маятник теперь качнулся в другую сторону.

Где-то эти процессы шли медленнее, и, как говорят медики, картина заболевания стерта, а где-то – более жестко. Конечно, в каждой стране были и остаются свои особенности, но жители России могут найти много общего и с американцами, и с японцами – эти тенденции есть почти везде.

Во-первых, взрывной рост производства удешевил вещи в общей массе и сделал их легкодоступными. Достаточно сравнить наш образ жизни и стиль потребления с тем, как жили наши бабушки-дедушки и, особенно, прабабушки и прадедушки.

Это верно для всех развитых стран, даже в Европе сто лет назад (а это всего лишь три-четыре поколения) все было совсем по-другому. И опыт нищеты прежних, заставших войны и тяжелые экономические кризисы, поколений серьезно влияет на склонность к излишнему потреблению.

Это особенно важно для России, где нынешние 30-летние еще помнят, как в детстве шоколадки покупались только по праздникам. Мы все еще «заедаем» бедность, в которой жили наши родители, бабушки и дедушки и которая успела задеть многих из нас. Даже презрительно воротя нос от вымытых бабушкой пакетов из-под молока, мы неосознанно лечим их травму бедности, только уже по-своему.

Во-вторых, урбанизация кардинально изменила представления о возможном и невозможном, «разрешенном», привычном и «неправильном» в сфере социальных связей. Это отразилось на многом: от ставшей почти нормой послеродовой депрессии у женщин до того же самого перепотребления.

А конкретно произошло вот что: вместо больших (до нескольких десятков членов) семей, входящих в свою очередь в общину, мы стали жить в рамках нуклеарной семьи: папа, мама, ребенок. Даже бабушки с дедушками в большинстве случаев лишь иногда приходят в гости. И ес-

ли раньше практически все процессы семьи – от хозяйствования до воспитания детей – проходили на виду и в тесном контакте с соседями, членами общины, то сейчас мы замкнулись на себе⁴. Кому придет в голову постучаться к соседям по площадке, чтобы попросить, скажем, кухонный комбайн на день? Да мы в большинстве случаев даже по имени их не знаем, хорошо если узнаем в лицо.

Любопытно, что, примени мы в нашей жизни опыт предков в одалживании вещей, нам не пришлось бы держать у себя дома огромное количество предметов, которыми мы пользуемся лишь периодически.

В-третьих, современная экономика и культура занятости вкуче с бешено развивающимися технологиями, порождающими огромную конкуренцию (как в бизнесе, так и на рынке труда) и практически полное отсутствие возможности уединиться, отложить дела, выдохнуть и расслабиться, привели к тому, что нормой жизни стал перманентно высокий уровень стресса. Наш мозг вынужден искать способы как-то этот стресс снимать, хотя бы симптоматически, по аналогии с действием обезболивающих препаратов.

⁴ Для тех, кому интересна тема культурных и социальных особенностей повседневной жизни русских людей на сломе эпох (конец XIX – начало XX века), очень рекомендую книги фольклориста и антрополога Светланы Адоньевой.

И если такие легкодоступные способы, как еда, выпивка, драка, обществом порицаются в большей или меньшей степени, то шопинг даже рекомендуется на уровне популярной психологии (вместо булочки пройдишь лучше по магазинам).

Что ж, по сравнению с обжорством и другими видами зависимостей шопоголизм выглядит действительно безобидно. И, главное, работает: пусть очень ненадолго, но мы получаем иллюзию контроля над собственной жизнью – я сам выбираю, что мне надеть и чем обставить дом, и просто радость обладания новой вещью.

В-четвертых, пресловутый маркетинг, который многие до сих пор недооценивают, в действительности управляет нами. В области нейропсихологии сделано столько открытий, что при грамотном подходе можно срежиссировать потребительское поведение даже искушенных людей. «Кукол дергают за нитки» – это горькая правда о нашей повседневности.

Аромаркетинг, партизанский маркетинг, приемы НЛП (нейролингвистического программирования) и многое другое применяют осознанно и неосознанно повсюду: от гипермаркетов до овощных ларьков. Это реалии нашей жизни, от которых никуда не деться. Можно только повышать свой уровень осведомленности о маркетинговых уловках и осознанности в целом. Чтобы на каждом шагу сверяться с со-

бой: я покупаю, потому что мне действительно нужны лишние 300 грамм орехов или потому что продавщица сказала, что это у нее последнее, а мне неловко отказываться?

В-пятых, экономика потребления дошла до того этапа, когда не только производителям, но и правительствам государств невыгодно, чтобы вещи служили долго, и их намеренно делают такими, чтобы мы как можно скорее были вынуждены менять их на что-то новое. Это проникло во все сферы: от одежды до IT и автомобилестроения. Рекомендую поискать в Сети мини-фильм «История вещей с Анни Леонард»⁵.

Кроме этих глобальных трендов, общих для всех развитых стран, существуют еще природно-географические и культурные причины накопления вещей. О них скажу коротко, потому что, на мой взгляд, они сами по себе не всегда приводят к появлению лишнего в доме. Я не считаю лишними вещи, которыми хозяева пользуются с удовольствием, пусть и редко.

Собственно, это климат, вынуждающий нас иметь несколько комплектов одежды, а также спортивного и туристического снаряжения для разных сезонов года. А также традиции огородничества и заготовок, которые переходят постепенно в сферу увлечений. Все чаще ими занимаются

⁵ Больше материалов по теме можно найти на сайте storyofstuff.com

по велению души, а не из экономической необходимости. И раз так, то я не вижу принципиальной разницы между заготовками и, скажем, живописью как хобби.

Складывается ощущение, что раз все эти причины поистине глобальны, мы с вами ничего не можем с этим сделать. Но в действительности как раз этим факторам достаточно легко противостоять, включая осознанность в ситуациях потребления. Гораздо сложнее справиться со своими личными привычками, склонностями и комплексами, способствующими накоплению лишних вещей. А их, между прочим, гораздо больше, и мы поговорим о них в следующей главе.

А пока попробуйте оценить, сколько новых вещей у вас появляется за неделю и сколько из них фактически можно отнести к лишним.

Разделите лист на три части по вертикали. Первая колонка – «План». То, что вы планируете приобрести. Сюда будем записывать все: от продуктов до электронных книг и курсов. Для удобства можно делить по дням или категориям. Но разделяйте пока только этот столбец, не заходя на следующие, иначе в них потом может не хватить места, если вы пишете на бумаге.

Вторая колонка – «Факт». То, что вы в итоге купили (или

взяли в подарок, или нашли на фримаркете и т. д.) и принесли в дом. Этот столбец тоже можно разделить горизонтально на дни недели или категории, если хотите, но для этого лучше создавать электронную таблицу или рисовать на большом листе бумаги, чтобы в итоге вам хватило места. Если вы выбрали бумажный блокнот небольшого размера, лучше записывайте все подряд сплошным списком. Для более подробного анализа покупок потом можно будет переписать данные в другую таблицу.

Кстати, колонки «План» и «Факт» можно дополнительно разделить по вертикали, добавив в правой части каждой из них узкую колонку для записи потраченной суммы. Но это не обязательно, потому что основная цель наших записей – оценить количество вещей, а не затраты. Ведь затраты могут быть и небольшими, а вещей появляться в доме – много, особенно если вы – любитель сообществ типа «Отдам даром», фримаркетов и прочих мероприятий с раздачей подарков.

А теперь самое интересное: третья колонка – «Почему». Для нее нужно отвести побольше места, потому что здесь мы будем записывать причины, по которым мы взяли незапланированные вещи. Если хотите, можно в этой колонке анализировать каждый пункт из колонки «Факт», включая те, которые были запланированы.

Но можно ограничиться анализом незапланированных. Потому что очень редко встречаются ситуации, когда мы планируем покупать совсем уж лишние вещи. Даже если это, например, сумка или кофточка, которые вам вроде бы чисто логически не нужны, одежды хватает, но так зацепили, что вы уже неделю ходите и только о них и думаете. Значит, они вам действительно нужны! Они будут выполнять эмоциональные задачи, проще говоря, дарить радость.

Внутри этой колонки также сделайте узкий столбец в правой части, в нем мы будем оценивать незапланированные приобретения по 5-балльной шкале. Ставьте по одному баллу за соответствие каждому из критериев:

- польза для здоровья,
- польза для развития,
- поднимает настроение, дарит удовольствие,
- вещь длительного использования,
- решает проблему, закрывает потребность.

Вот пример:

ПЛАН		ФАКТ		ПОЧЕМУ	
Крем для рук и тела	500 р.	Крем для рук и тела	500 р.		
		Крем ланолиновый	300 р.	Регенерирующие свойства	3
		Подушечка-мочалка	200 р.	Увлекло описание, захотелось «домашнего SPA»	1
		Иван-чай	500 р.	Захотелось сменить привычный вкус чая	3
		Сушеная клубника	500 р.	Захотелось попробовать	2

Как это может выглядеть? Разберем на примерах. Примеры настоящие, из моей жизни. Я планировала сегодня заказать крем. Крем одного вида, для рук и тела, которым пользуется вся моя семья. Мне нужен был только он, но фактически я заказала:

- крем для рук и тела (тот, который был нужен),
- крем ланолиновый, потому что прочитала, что он обладает регенерирующими свойствами, восстанавливает пересушенную кожу, а это актуально для меня и детей (оценка – 3 балла: польза для здоровья, вещь длительного использования и решение проблемы),
- подушечку-мочалку с травами для ароматической ванны – увлекло описание, захотелось устроить себе «домашнее SPA» (оценка – 1 балл: поднимает настроение),
- иван-чай, потому что захотелось сменить привычный вкус чая на что-то новое (оценка – 3: польза для здоровья, так как не содержит кофеин, дарит удовольствие, мне нравится его вкус, вещь длительного использования),
- сушеную луговую клубнику, потому что впервые увиде-

ла, прочитала в отзывах, что это очень вкусно, и захотела попробовать (оценка – 2 балла: польза для здоровья, дарит удовольствие).

А вот такие записи я бы сделала вчера – в моем списке покупок было:

- 4 ручки для шкафчиков,
- панель с крючками для одежды,
- насадка для швабры,
- средство для стирки мембранных тканей.

Я купила все это и еще:

– пятновыводитель, потому что он был в комплекте со средством для стирки (оценка – 1 балл: вещь длительного использования),

– скребок для мытья окон, потому что вспомнила, что нам нужен новый скребок (оценка – 1 балл: закрывает потребность),

– букет цветов, потому что захотела порадовать себя и дать заработать бабушкам, продающим цветы из своего сада на улице (оценка – 1 балл: поднимает настроение),

– порцию салата, потому что проголодалась (оценка – 1 балл: закрывает потребность),

– пирожок, потому что проголодалась (оценка – 1 балл: закрывает потребность),

– кусочек торта, потому что очень давно не ела торта

и захотела порадовать себя (оценка – 1 балл: дарит удовольствие),

– чашку чая, потому что хотела пить (оценка – 1 балл: закрывает потребность).

Заполняйте таблицу в течение одной недели (если захочется, эксперимент можно продолжить), а потом перечитайте свои записи в третьей колонке. По прошествии нескольких дней обычно уже удастся объективно увидеть причины, побудившие к покупке. Особенно внимательно присмотритесь к пунктам, которые вы оценили на 0—2 балла. Что это за приобретения? «Мусорная» еда? Подарок от промоутеров в магазине? Онлайн-курс, рекламу которого вы случайно увидели и соблазнились «специальной скидкой, действующей только сейчас»?

Опыт подробного анализа помогает постепенно научиться более осознанно подходить к приобретениям и покупать меньше ненужных вещей. Хотя спонтанные покупки – вовсе не абсолютное зло.

Как насчет того, чтобы порадовать себя букетом цветов?

Глава 2. Как рождается хлам. Внутренние причины

Сугубо личностных причин захламления довольно много. Постараюсь рассказать о них коротко, чтобы ничего не упустить и при этом не растягивать разговор на целый том.

Я бы разделила эти причины на три группы:

- черты характера,
- личные комплексы, страхи,
- временные обстоятельства.

Начнем с последней группы: это различные ситуации, приводящие к тому, что **человек длительное время живет с крайне низким уровнем энергии**. У него объективно не хватает сил на такие маловажные задачи, как уборка и раскладывание вещей по местам.

Почти гарантированно в этой ситуации оказываются мамы маленьких детей, в особенности на первом году жизни ребенка, и люди, потерявшие своих близких. Также это знакомо страдающим некоторыми хроническими заболеваниями (например, запущенная анемия) и тем, кто ухаживает за тяжело больными родственниками. Высокий уровень стресса, связанный с работой и финансовыми обстоятель-

ствами, способен привести человека в депрессивное состояние, а депрессия – это не шутки.

Во всех таких ситуациях ставить цели в духе «полное расхламление дома за один день» – неразумно. Если есть желание и хотя бы какие-то силы, можно двигаться маленькими, даже крошечными шажками. Главное – радоваться каждому из них и не корить себя за низкую результативность, даже если получилась затяжная пауза.

Уборка в жизни – и правда, не самое важное. Но интересно, что на каком-то этапе работа по расчищению и организации своего жилого пространства может окрылять и придавать энергии.

Теперь о личных особенностях, способствующих захламлению. Как ни странно, это может быть **любовь к хозяйству и упорядочиванию**. Некоторые люди покупают огромное количество средств для уборки, предметов для хранения вещей и ухода за ними.

Прекрасно, если все это действительно используется. Но, во-первых, большинство узкоспециализированных средств бытовой химии может быть заменено самыми обычными подручными, которые и так есть в каждом доме (и более экологичными к тому же). А, во-вторых, зачастую очередной

красивый органайзер пылится без дела. Мари Кондо в своей книге «Магическая уборка» признается, что тоже была подвержена этой страсти, пока не открыла для себя простой принцип: не стоит упорядочивать то, что вообще не нужно хранить.

С тем, что нужно, а что не нужно хранить, мы будем разбираться уже в следующей главе. Если совсем коротко, то это вещи, которыми мы не пользуемся и которые не приносят радость. А пока поехали разбирать дальше то, что внутри нас способствует захламлению.

Неспособность отказаться от халявы – это тоже, кстати, черта характера, часто присущая людям рачительным, хозяйственным. Они с одной стороны легко ведутся на маркетинговые призывы «купить три по цене двух» или «купить то и получить в подарок это». Бывает даже, что обычно они этот продукт не покупают, но тут такая скидка... А с другой стороны они же склонны хватать и тащить в дом все, что только можно унести: подарки с рекламных акций и прочих мероприятий, вещи, оставшиеся без хозяина (например, давно забытые в офисе уволившимся коллегой).

Еще один вариант: **патологическая рачительность**, когда человек закупает продукты, средства уборки и прочие расходные материалы в больших объемах, чем ему реально

потребуется до следующего похода в магазин. У него не просто всегда есть упаковка в запасе, у него их штук десять сразу.

Стоит ли за этим страх оказаться в ситуации голода и нищеты или это просто гипертрофированная склонность «подстелить соломки», здесь сложно сказать. Например, я знаю человека, который достает из упаковки новый рулон туалетной бумаги и ставит рядом со старым еще в тот момент, когда старый израсходован едва ли на две трети. При этом упаковка туалетной бумаги хранится не где-нибудь далеко, а рядом – только руку протяни.

Возможна и совсем другая картина. Например, банальное **неумение ухаживать за вещами**, связанное с индивидуальными особенностями психики и часто идущее рука об руку с неспособностью помнить о возвращении вещей на место, о чем мы уже говорили раньше. У многих людей вещи слишком быстро портятся и выходят из строя просто из-за невнимательности, неаккуратного обращения. И если такой человек еще и не выбрасывает сразу испорченные вещи, а откладывает на черный день, «для дачи» или на случай «вдруг починю», то хлам накапливается очень быстро.

Страсть к новинкам и гаджетам – когда человек каждый год меняет свой телефон на усовершенствованную мо-

дель и не может устоять перед очередной выдумкой маркетологов: айпод, айпад, электронная книга, «умные» часы, беспроводная техника... Это касается не только электроники, но и бытовой техники, и программ и приложений, и даже еды. Кстати, на еде, как мне кажется, «отрываются» те любители новинок, которые не могут себе позволить часто совершать дорогостоящие покупки. Призыв рекламщиков «Теперь банановый!» – это для них.

Очень близко к этому находится **стремление максимально облегчить себе быт** с помощью новой техники и приспособлений. Посудомойка, мультиварка, робот-пылесос, робот-полотер, соковыжималка для цитрусовых, нож для яблок... Можно продолжать очень долго. Опять же я не считаю все эти вещи бесполезными. Просто есть дома, в которых они действительно используются и упрощают жизнь, а есть такие, где становятся лишь очередным предметом для пререканий (кто будет сегодня загружать и разгружать посудомоечную машину) или просто занимают место.

Любители домашних украшательства: всевозможных картин и постеров, вазочек и статуэток, предметов «для фэн-шуй» и просто интерьерных штучек. Они не могут пройти мимо магазинов «Все для дома» и выйти оттуда без очередной шкатулки или красивого крючка, хотя даже не представляют, что будут туда складывать или вешать.

Жертвы моды, не мыслящие жизни без обновления гардероба в каждом сезоне, думаю, знакомы всем.

Творческие личности, склонные к рукоделию, часто обрастают вещами для проектов, которые они так никогда и не реализуют («Из этого старого стула я когда-нибудь сделаю конфетку»).

Ну и, наконец, всем известный **синдром бережливых людей** «хранить для особого случая», когда в доме годами и десятилетиями лежат коробки с подаренными еще на свадьбу сервизами и постельным бельем, а полшкафа занимает одежда «на выход», которая никогда или почти никогда не надевается.

Последняя группа – это страхи и прочие психологические комплексы. Например, **застревание в роли подростка**, бунтующего против родительского давления по поводу уборки. Человек уже давно взрослый и живет отдельно от родителей, но все еще по привычке разбрасывает вещи. Здесь ситуация связана уже не с накоплением вещей, а с неорганизованностью. Такие люди могут создать ощущение захламленности даже с небольшим количеством предметов.

Дальше уже о страхах. Например, это может быть **страх**

начинать что-то новое, который проявляется в виде стремления купить все, что только может понадобиться для нового занятия, прежде чем попробовать, действовать.

Страх потерять воспоминания свойственен многим людям. Почти у каждого человека есть свои коробки со старыми письмами и открытками, исписанными ежедневниками, полки, забитые сувенирами из путешествий, толстые фотоальбомы или огромные фотоархивы в электронном виде, милые подарки от возлюбленных и просто разные вещи, напоминающие о каких-то людях или событиях прошлого. Конечно же, не стоит совсем отказываться от предметов, связанных с воспоминаниями. Но их даже у молодых людей бывает очень много. А сколько этого накопится за всю жизнь? К тому же большинство таких вещей никогда или почти никогда из коробок и дальних ящиков не достается, не пересматривается и не перечитывается.

Впрочем, у сентиментальности есть и другая сторона. В мультсериале «Смешарики» есть замечательный сюжет про Бараша, который никак не хотел расстаться со старым дырявым зонтиком. Друзья подарили ему новый, но тот совершенно не радовал до тех пор, пока Бараш с этим зонтиком не попал в очередное приключение. Зонтик слегка испортился, но благодаря ярким воспоминаниям стал приносить радость. Я хочу подчеркнуть, что герой пользовался ве-

щью, дарящей воспоминания, даже несмотря на то, что она была испорчена, а не просто хранил в углу.

Еще бывает **страх перед выбрасыванием старых вещей, тесно связанный с чувством вины**. Обычно это касается детских рисунков, тетрадок и поделок: а вдруг дети захотят все это найти, когда вырастут? Для многих родителей – это проблема, потому что объем детского творчества растет очень быстро. Если юный художник рисует по пять шедевров в день, нетрудно прикинуть, сколько накопится за ближайшие пять лет, если он не сбавит темпы.

Страх отпустить прошлое знаком многим, в особенности женщинам. «А вдруг я снова похудею?» – под этим девизом в шкафах хранятся стопки «студенческих» джинсов и прочей одежды. Да, смириться с новыми формами очень трудно. И кажется, что если все выбросить, последняя надежда вернуться к прежнему весу будет окончательно потеряна. Я не хочу здесь распространяться на тему принятия себя и общественных мифов в отношении веса и форм. Лучше порекомендую всем, для кого эта тема актуальна, блог Светланы Бронниковой, директора Института интуитивного питания IntuEat.

Последний страх, который я хочу отметить, – это **тревожность по поводу будущего**: а вдруг будет туго с день-

гами, а вдруг случится так, что именно вот эти вещи понадобятся, и прочие сомнения в духе «а вдруг война». Такие люди могут подолгу хранить совершенно неиспользуемые вещи и специально закупать всевозможные продукты длительного хранения и расходные средства в огромных количествах. У многих представителей того поколения, чья молодость пришлась на «Перестройку», есть коробки с детскими вещами, которые они хранят для своих внуков.

Когда у меня родился первый ребенок, мама передала мне несколько больших пакетов с детскими вещами, которые носили мы с сестрой, а кое-что – еще она сама в младенческом возрасте. Даже если бы эти вещи не приобрели неприятный запах старости, я бы все равно не стала их использовать, потому что по качеству материалов они не шли ни в какое сравнение с современными.

Если честно, я была просто в ужасе от того, ЧТО мне приходилось носить в детстве. Да, такие были времена, тогда это считалось хорошими вещами. Но сейчас-то есть гораздо лучше! И даже тратить много денег не нужно: от подруг, чьи дети подросли, мне досталась масса чудесных современных детских вещей.

Наверняка вы могли узнать себя во многих описаниях. Для меня самой актуально большинство этих проблем. И я

призываю не посыпать голову пеплом и срочно «искоренять», а всего лишь быть внимательнее к себе, своим привычкам и вещам. Чтобы настроить себя на это, можно выполнить еще одну письменную практику.

Возьмите блокнот с ручкой, разделите страницу на три части по вертикали. Пусть первая колонка будет средней ширины, вторая – совсем узкая (для одной цифры), а третья – самая широкая. В первой колонке запишите столбиком все возможные причины захламления, которые я привела в этой главе, начиная с пункта «временные обстоятельства». Во второй поставьте оценку к каждому пункту по 10-балльной шкале: насколько это для вас характерно? Выделите цветом строки, где вы поставили 5 баллов и выше, с ними поработаем в третьей колонке.

Здесь мы будем записывать «обходные пути», попробуем посмотреть на ситуации потребления немножко под другим углом, поискать альтернативу. Задайте себе вопросы:

– что я могу сделать, если у меня закончится тот или иной продукт или расходный материал? Чем я могу это заменить? У кого я могу это попросить?

– могу ли я взять желаемую вещь (технику, книгу, одежду и т. д.) во временное пользование?

– нужно ли мне хранить все это или достаточно выбрать часть?

– может быть, я могу перевести что-то в электронный формат: оцифровать, сфотографировать?

Вот пример:

ЧТО ПРИВОДИТ К ЗАХЛАМЛЕНИЮ		ОБХОДНЫЕ ПУТИ
Временные обстоятельства (маленькие дети)	8	Планировать отдых, уделять время себе, пока дети не со мной. Завести ритуал уборки игрушек перед сном. Составить для бабушек и дедушек списки желательных и нежелательных подарков детям.
Любовь к хозяйству и упорядочиванию	9	Покупать аксессуары для хранения только предварительно составленному списку (с размерами емкостей). Покупать средства для уборки только в интернет-магазинах, чтобы не торопиться с решением.
Неспособность отказаться от халявы	5	Делать покупки только по предварительно составленному списку. Не брать корзинку в магазине, если в плане лишь 1-3 пункта.
Патологическая рачительность	2	
Неумение ухаживать за вещами	5	Погуглить рекомендации по уходу за одеждой и обувью.
Страсть к новинкам и гаджетам	3	

Это лишь ориентировочный список вопросов, которые можно задавать себе в разных ситуациях. Запишите свои ответы на вопросы в третью колонку. Постарайтесь для каждого пункта с высокой оценкой найти хотя бы парочку решений: как можно поступить иначе, не так, как вы привыкли. Изменения в жизни часто начинаются со смены повседневного маршрута.

И самое главное – без фанатизма! Покупать и хранить вещи – это совсем не плохо. Это хорошо, потому что мы – существа не только духовные, мы живем в материальном мире. И окружающие нас вещи формируют нашу реальность. Влияют на нас – в том числе и позитивно.

Проблемы начинаются в двух случаях. Во-первых, если человек не способен расставаться с вещами, уже сыгравшими свою роль. И во-вторых, если человек приобретает вещи неосознанно, грубо говоря, тащит в дом все без разбора или просто слишком много (примеры я уже привела выше).

И напоследок – цитата, приписываемая Джерому Клапке Джерому:

«Люди загружают себя массой предметов, по их мнению, необходимых, для того чтобы иметь вес в обществе и чтобы их уважали окружающие. Они не понимают того, что эти предметы тянут их ко дну, так как у них нет времени любоваться природой и наслаждаться настоящей жизнью, они становятся рабами вещей, которые их же и губят». Звучит довольно мрачно, но об этом стоит поразмышлять.

Глава 3. Как расхламляться

Пойдем от противного: сначала выясним, как не надо расхламляться. Я опишу типичную ситуацию бессистемного разбора вещей, когда мы лишь впустую тратим время. Вместе найдем ошибки и перейдем к рекомендациям – пошаговому плану расхламления.

Вот как это обычно происходит: у вас выдался свободный день или полдня, когда вы чувствуете, что наконец-то настало время для свершения больших дел. Вы выбираете какое-то помещение или зону в доме, например, рабочий стол, и начинаете перебирать предметы. Берете первое, на что упал взгляд, крутите в руках, прикидываете, нужно ли вам еще это и куда бы убрать, если нужно, так, чтобы и не слишком далеко, и не оставлять на виду. Зачастую при этом сразу решение не находится, вы откладываете вещь в сторону, чтобы вернуться к ней позже, и переходите к другой.

Периодически вы отвлекаетесь от уборки на пролистывание старого ежедневника или рассматривание фотографий, или перебирание сувениров... В лучшем случае вы просто перекладываете вещи в другие места, порой не слишком удачные, просто чтобы освободить наконец этот стол. В итоге у вас, может быть, и получилось расчистить его, но зато

вы до отказа забили книжный шкаф. И во время следующей уборки, когда вы займетесь этим шкафом, вполне вероятно, что вещи перекочуют из него обратно в ящики стола. Круговорот вещей в доме таким образом может продолжаться бесконечно.

Выделим две основные ошибки: фокусировка на зоне дома вместо выбора одной категории вещей и застревание на «лирических паузах» – на перечитывании и пересматривании.

Почему категории, а не зоны? На самом деле уборка по зонам – это тоже хороший инструмент. К примеру, разбор «горячих точек», который предлагает система FlyLady, очень эффективен. Но им имеет смысл пользоваться уже тогда, когда пройдены первые этапы – расхламление и организация хранения. Пока из дома не убрано все лишнее, а нужные вещи не имеют своих четких мест, любой разбор по зонам будет приводить только к перекладыванию из одних случайных углов в другие. Конечно, в случае форс-мажора, когда вот-вот нагрянут гости, можно по-быстрому распахать хлам с открытых поверхностей в шкафы, чтобы создать видимость порядка. Но мы-то с вами говорим о том, как сделать честную уборку.

Второй вопрос, который напрашивается: как же не пере-

читать и не пересматривать, если без этого сложно принять решение – выбросить или оставить? И опять же мы не запрещаем себе этого делать вообще. Вся соль в том, когда и как этим заниматься. Если вы поставите себе задачу разобрать конкретно фотографии, то именно на этом этапе их будет нужно пересматривать. Но если в данный момент вы делаете уборку зоны, то просто разнесите вещи по категориям: книги – к книгам, фотографии – к фотографиям, украшения – к украшениям и т. д.

Итак, для серьезного расхламления эффективен метод разбора по категориям, который популяризировала японский специалист по организации пространства Мари Кондо. Сейчас его называют методом КонМари. В его рамках расхламление начинается с личных вещей, которые делят на пять больших категорий:

- одежда,
- книги,
- документы,
- разное,
- вещи, имеющие сентиментальную ценность.

Я считаю, что эта структура не универсальна, а лишь только показывает направление. Для кого-то имеет смысл выделить дополнительную категорию «Хобби» или «Работа», или даже две отдельных категории для двух (трех и т.д.) видов

хобби или рабочей деятельности, не связанных между собой, но занимающих большую часть в жизни, что характерно для людей-«сканеров»⁶.

Разумеется, категорий вещей в домашнем хозяйстве в целом гораздо больше и можно начинать с любой. Но если вы живете не одни, то с разбором всего прочего, что относится уже к вещам общего пользования, могут начаться сложности. Не факт, что члены семьи легко согласятся выбросить то, что вы сочли ненужным.

Мелкие стычки из-за хлама могут сильно испортить настроение и остудить ваш пыл. Поэтому я рекомендую все же начинать с личных вещей. А там, глядишь, и родственники проникнутся идеей избавления от лишнего.

Мари Кондо настаивает на том, чтобы проводить разбор личных вещей именно в том порядке, который указан выше, потому что он позволит идти от простого к сложному. Но на мой взгляд, это уже субъективно.

Одежду, пожалуй, действительно разобрать в большинстве случаев проще всего, потому что она вызывает, как

⁶ Если вам это знакомо и вы думаете, что с вами что-то не так, раз вы никак не можете «определиться» и остановиться, рекомендую книгу Барбары Шер «Отказываюсь выбирать!»

правило, меньше эмоций и ностальгических воспоминаний. С документами тоже сравнительно легко. Сложности могут возникнуть только со студенческими конспектами и материалами с различных курсов.

Книги лично для меня разбирать почти так же сложно, как сентиментальные вещи, я – большой книголюб и мне тяжело отрывать их от сердца. С категорией «разное» кому-то может оказаться просто, а кому-то очень тяжело, потому что в нее попадет и все, связанное с хобби. А с этими предметами расставаться ох как непросто.

И для большинства людей самая трудная задача – разобрать категорию сентиментального: это сувениры, фотографии, старые дневники, подарки от близких людей и прочие малофункциональные, но тесно связанные с воспоминаниями вещи.

Конечно, эта схема – лишь приблизительный план, намеченный в общих чертах. На практике может оказаться не под силу разобрать даже одну большую категорию за один день. Тем более, мало кто имеет возможность целый день посвятить уборке. Поэтому сначала лучше сесть и составить более детальный план: каждую из этих категорий разбить на подкатегории.

- Для примера приведу список подкатегорий для первого пункта – одежды. Он будет одинаковым практически у всех:
- топы (майки, футболки, рубашки, свитеры, толстовки и т. д.),
 - низы (брюки, шорты, юбки),
 - одежда, которую нужно хранить на плечиках (платья, жакеты, костюмы),
 - верхняя одежда,
 - чулочно-носочные изделия,
 - нижнее белье,
 - одежда для дома и сна,
 - сумки,
 - прочие аксессуары (платки, солнечные очки, пояса и т. д.),
 - дополнительные предметы для холодного сезона (шарфы, перчатки, шапки и т. д.),
 - специализированная одежда (купальники, форменная одежда и т. д.),
 - обувь.

Одежду для спорта имеет смысл выделить в самостоятельную подкатегорию, только если вы никогда не надеваете свои спортивные майки и брюки на пикник, на дачу, дома или где-то еще. Так же точно с одеждой «для походов в лес», «для ремонта» и т. д.

Что касается обуви, то если ее у вас не меньше, чем у главной героини сериала «Секс в большом городе», то она тоже подлежит делению на подкатегории. Но для большинства людей в этом нет необходимости.

Думаю, что принцип понятен. Аналогично нужно поступить с остальными большими категориями. Не торопитесь на этом этапе. Постарайтесь учесть все типы предметов, которые у вас есть, чтобы ничего не упустить из виду. Иначе может оказаться, что какие-то мелочи, которые вы сочли совсем не важными, у вас лежат буквально по всему дому, и с ними все равно придется разбираться. Это могут быть упаковки от бытовой техники и электроники, чеки, блокноты и ручки, зарядники и наушники, и прочее, и прочее...

Списки для всех остальных категорий, кроме одежды, у каждого будут свои. Но поскольку многим проще отталкиваться от конкретного примера, то можете взглянуть на список категорий, который я помогала составлять в ходе консультации по расхламлению молодой семье с одним ребенком.

1. Одежда:

- белье,
- носки,
- верхняя одежда,

- топы,
- низы,
- вещи, хранящиеся на плечиках,
- домашнее,
- детская одежда,
- обувь,
- сумки,
- аксессуары,
- детская одежда, которая уже мала.

2. Книги:

- философия,
- психология,
- литература,
- книги жены,
- книги мужа,
- детские книги,
- прочее.

3. Бумаги:

- инструкции и гарантийные талоны,
- конспекты,
- научные материалы,
- личные документы.

4. Разное:

- рисование А.,
- рисование В.,
- провода,
- батарейки и мелкая техника,
- вещи для спорта и отдыха,
- декупаж,
- ткани,
- шитье,
- вязание,
- мелочи для волос,
- бижутерия,
- косметика,
- аптечка,
- все для растений,
- диски,
- все для бани,
- игрушки,
- природные материалы,
- новогодние украшения,
- музыкальное,
- постельное,
- интерьерные вещи (свечи, картины и т. п.),
- сувениры,
- канцтовары,
- коляски/санки/беговел и прочее.

5. Сентиментальное:

- фотографии,
- билеты,
- диски,
- подарки от мужа,
- прочие подарки,
- дневники,
- личные бумаги,
- вещи со свадьбы.

Если вы живете отдельно от родственников и распоряжаетесь всеми предметами быта в доме, то для полноценного расхламления вам следует добавить большие категории «кухня», «гигиена», «уборка». В каждой из них будет множество подкатегорий, причем некоторые могут совпадать по названию, например, «электроприборы». Рекомендую разбирать их отдельно – кухонные, «для красоты» и для уборки, потому что дублировать друг друга они явно не будут.

Не торопитесь на этапе составления списков. Насладитесь этой прелюдией к танцу освобождения от лишних вещей. Но не стоит и разбивать категории слишком подробно, «разбирать на атомы». Достаточно конкретизировать настолько, чтобы вы смогли выложить все вещи каждой отдельной подкатегории перед собой, например, на столе или на диване,

так, чтобы окинуть их все одним взглядом. Это поможет вам провести расхламление эффективно.

Наконец, у вас составлен подробный план категорий и вы готовы приступить к разбору вещей. Порядок внутри больших категорий уже не столь принципиален, вы можете начать хоть с белья, хоть с верхней одежды. Главное – разбираться с каждой подкатегорией отдельно, не смешивая. Закончили с одной и лишь затем переходите к другой.

Как конкретно разбирать? Допустим, вы сейчас хотите заняться верхней одеждой. Пройдите по дому и соберите в одном месте ВСЮ верхнюю одежду, которая у вас есть. Все шубы, дубленки, пуховики, сноубордические куртки, плащи, ветровки... Вспомните, не осталось ли еще чего-нибудь в дальних закромах. Разложите свое богатство так, чтобы все вещи оказались перед глазами. И только теперь начинайте перебирать.

Почему именно так? Пока вы не увидите все разом, сложно будет оценить, насколько вам действительно нужна та или иная вещь. Но когда все имущество у вас перед глазами, часто становится очевидно, что вот эта курточка не нужна, потому что она функционально повторяет вот ту, да еще

и по цвету/размеру не очень хорошо подходит.

В ситуациях, когда определиться с решением сложно (а для начинающего расхламителя так будет наверняка), полезно использовать метод группировки вещей с точки зрения их функциональности и эмоционального содержания. Им пользуется большинство организаторов пространства. Этот метод особенно хорош для одежды, но может работать и с другими вещами.

Если вы изучали темпераменты или тайм-менеджмент с его приоритезацией дел по важности/срочности (этот метод известен как матрица Эйзенхауэра), то принцип схватите легко.

Итак, мысленно (или на бумаге, как вам больше нравится) рисуем таблицу из четырех секторов: две строчки и два столбца. Вертикальная линия отделяет высокофункциональное от низкофункционального, горизонтальная – высокоэмоциональное от низкоэмоционального.



У нас получились четыре группы, мы можем для простоты и удобства дать им названия. Например:

- «сокровища» («драгоценности», «супер-вещи») – вещи, обладающие высокой функциональностью и приносящие истинную радость,
- «мусор» («отбросы», «негодное») – вещи, вышедшие

из строя и не вызывающие эмоций,

– «инструменты» («дельное», «полезное») – очень нужные, полезные вещи, не обладающие высокой эмоциональной ценностью,

– «игрушки» («забавы», «веселое») – вещи, которыми мы почти или даже никогда не пользуемся, но которые заряжают нас очень яркими эмоциями.

Совсем не обязательно, что вы найдете в своем гардеробе вещи всех четырех типов. Но давайте представим, что это может быть.

В категорию «сокровищ» попадают те вещи, которые вы часто носите и при этом очень любите, которые идут вам и хорошо на вас сидят, в которых вы предпочитаете фотографироваться.

«Мусор» – это дырявые носки и колготки, растянутые майки и прочие вещи, пришедшие в негодность, которые легко заменить новыми.

«Инструменты» – это, например, удобные теплые штаны, в которых вы зимой гуляете с детьми, или комплект офисной одежды, если у вас на работе строгий дресс-код.

«Игрушки» – это всевозможные «странные» вещи, кото-

рые вы можете надеть разве что на карнавал или фотосессию – для создания образа, а может быть, вы увлекаетесь ролевыми играми... Сюда же отнесем свадебное платье, если вы не планируете его перешивать во что-то другое.

Понятно, что легче всего разобраться с группой негодных вещей. Как правило, их все можно просто выбросить. Затем переходим к «Инструментам»: среди них чаще всего попадаются «дубли», скажем, две почти одинаковые черные водолазки или трое джинсов. Оцениваем, какие предметы нам действительно нужны, излишки откладываем в сторону (о том, что делать с вещами, от которых вы решили избавиться, поговорим отдельно). Наверняка, какие-то вещи требуют мелкого ремонта, их откладываем в другую сторону.

Кстати, удобно завести специальную корзину или коробку для вещей в починку, так проще не забывать о них.

Идем дальше. «Сокровища», как правило, немногочисленны и редко повторяются, хотя и такое может быть.

Самое сложное – разобраться с «Игрушками». Можно решить, что вещи, которые от сердца никак не оторвать, вы будете носить дома, когда остаетесь наедине с собой. Если ваши «игрушки» – это футболки с дурацкими рисунками и надписями, которые вас веселят, но вне дома их носить

некуда, то почему бы и нет. А вот если это платье с корсетом, которое вы покупали для фотосессии, то я бы рекомендовала подумать насчет продажи – оставьте себе только фотографии в нем.

А что делать с вещами, которые не попали ни в одну из четырех групп? Это могут быть вещи, которые вы купили второпях и только дома разглядели, что они вам не к лицу или размер не тот, или, поносив немного, поняли, что в этом вам неудобно и вообще «не ваше». Все это – точно лишние вещи, от которых пора избавляться.

Не буду призывать, как Мари Кондо, оставлять только вещи, вызывающие радость, выбрасывая все остальное. В реальной жизни вещи-«инструменты», к которым мы вполне ровно дышим, выполняют действительно важную роль. Главное – научиться отделять действительно нужные от лишних. И даже если в ближайшее время вы не сможете приобрести радующий аналог какому-то унылому «инструменту», который уже выбросили, то шансы 9 к 1, что вы и без него как-то выкрутитесь.

В сложных ситуациях вспоминайте о том, что выбор вещей – это маркер отношения к себе. Того, насколько вы себя любите, цените, уважаете. Если вы заметили склонность к решениям в духе «Вот партнеру/детям/младшей сестре

(нужное подставить) уже пора новое купить, а сама в старом пока похожу, мне не привыкать...», то стоит сделать паузу и исследовать свои желания и потребности, потому что слишком долго подавлять их рискованно – это может, рано или поздно, привести к внезапному взрыву с непредсказуемыми последствиями.

Познакомиться с собой поближе можно, например, с помощью письменных практик. Это инструмент, доступный всегда и всем, нужны лишь бумага и ручка или карандаш и чуточку времени наедине с собой (для некоторых практик достаточно и пяти минут). Путеводители по письменным практикам можно найти на сайтах психолога Дарьи Кутузовой⁷ и домашнего издательства Skrebeyko⁸.

На словах все это выглядит довольно легко, но на деле расхламление – серьезная и очень эмоциональная работа. Не пугайтесь, но готовьтесь к тому, что она займет у вас много времени и в конце вам захочется себя вознаградить за труды. Уверена, что вы этого достойны.

Кстати, если вы склонны вознаграждать себя вкусень-

⁷ <http://www.pismennyepraktiki.ru/>

⁸ <https://skrebeyko.ru/pismennye-praktiki-2/>

ким, но хотите изменить эту привычку, попробуйте заранее составить список альтернативных вариантов. Вот несколько наводящих вопросов на случай, если будет сложно придумать:

– Чем вы можете себя порадовать спонтанно, не выходя из дома?

– А что можно сделать, если заранее подготовиться?

– Что хорошо пойдет, если вы обнаружите себя в состоянии сильной усталости?

– Сколько денег вы готовы выделить себе на празднование Большого расхламления?

– Вы готовы рассказать о своем опыте друзьям и показать им свои результаты?

– Если вы предпочитаете отмечать такие события в одиночку, что вы больше всего любите делать наедине с собой?

– Что вы давно хотели, но все откладывали, потому что для этого нужен был какой-то особый случай?

Глава 4. Альтернативные методы

Вы честно попробовали свершить расхламление в своем доме, но потерпели фиаско? Такое вполне может быть. Есть люди, легко расстающиеся с вещами, а есть те, кому это делать ну очень сложно. Кому кажется, что каждой пустой коробочке обязательно найдется применение... Не вешайте нос. Кроме классической стратегии «от пункта А к пункту Б» есть еще другие варианты – расхламительные лайфхаки.

Переезд

Представьте себе, что вам предложили работу вашей мечты в другом городе или даже стране. Только пусть это будет такое место, где климат примерно тот же, что и у вас. И оно настолько далеко, что оставить часть вещей у друзей и родственников, а потом забирать во время поездок в гости, увы, не получится. Тарифы на перевес багажа у авиакомпаний кусаются. В общем, на это не рассчитывайте.

А теперь составляем список вещей, которые вы возьмете с собой. Вдумчиво подходите к каждой. Если предмет ценен воспоминаниями, попробуйте придумать, как можно иначе их сохранить. Может быть, оцифровать? Отсканировать фо-

тографии, сфотографировать любовные записки и смешные подарки и т. д. Если это материалы для творчества, которые вы не используете, то прикиньте их общую стоимость. Может быть, вы готовы заплатить эту сумму за понимание, что вы на самом деле хотите этим заниматься, или ваши интересы уже изменились и лучше вложиться во что-то новое.

И между прочим, жизнь – штука непредсказуемая. Даже если вы сейчас не решитесь выбросить все, что не вошло в список, сохраните его. Кто знает, может, он вам когда-нибудь пригодится для реального переезда.

Для экстремалов

Любители пощекотать себе нервы могут попробовать задачки типа «вы убегаете от бандита» или «у вас пять минут, чтобы спастись от стихийного бедствия». Естественно, с условием, что все, в чем вам неудобно будет убегать и что вы не успеете взять с собой в спасательную лодку, вы в итоге выбрасываете.

Понятно, что это лишь стратегии выживания в экстремальных ситуациях, которые к повседневной жизни никакого отношения не имеют. Впрочем, они хороши тем, что помогают разобраться, действительно ли вам так дороги те или иные вещи. Начав строить новую жизнь на другой планете,

вы правда будете вспоминать вот эти кружки и кроссовки?

Рейтинг вещей

А вот практичный метод для ситуаций, когда сложно определить, нравится ли на самом деле та или иная вещь: представьте, что вы – жюри на конкурсе, и выберите в одной категории три самые-самые, такие, которые вы хотели бы купить вновь. В ваш личный Топ-3 однозначно попадут вещи-«сокровища». К остальным подходите с жесткой меркой «удобно/неудобно» (здесь можно использовать задачу про бандита).

По-настоящему удобные вещи – это ваши «инструменты». А все остальные явно лишние, которые нужно либо выбросить сразу, либо в ближайшее время заменить на более качественный, радующий, удобный аналог.

Для предусмотрительных

Реалии таковы, что лишь небольшой процент людей всю свою взрослую жизнь живет на одном месте. Люди среднего возраста должны быть готовы к нескольким переездам в будущем. А переезд – это деньги. Почти наверняка вам придется нанимать грузовую машину и грузчиков. Узнайте цены, прикиньте объемы вашего имущества и посчитайте,

во сколько вам обойдется переезд. Прагматичных людей эти цифры могут мотивировать избавиться от всего, что лежит «на всякий случай».

Благая цель

Возможно, от расставания с ненужными вещами вас удерживает мысль «Пусть еще послужат, ведь выбрасывать – это не экологично». Если для вас важно продлить жизненный срок вещей, а не просто отправить их на помойку или сдать на переработку, то варианты легко найти. В следующей главе мы будем подробно разбирать, куда и как можно отдать ненужные вещи.

Встреча с собой

Частая проблема при расхламлении: вещей, которые не нравятся, так много, что если взять и выбросить все сразу, то жилье будет напоминать комнату студента Иванопуло в общежитии имени монаха Бертольда Шварца (если вы забыли, пересмотрите фильм «12 стульев»). А все-таки надо же на чем-то сидеть, из чего-то есть и что-то носить каждый день и в разных ситуациях. И если вы не можете прямо сегодня купить все новое, то пойдем другим путем.

Методично занесем в список все вещи, которые вам хо-

телось бы заменить. Скорее всего это будет даже несколько списков для разных категорий вещей. Не пугайтесь, что пунктов получится много. Вполне вероятно, что многие из них – это мелочи, которые вы можете себе позволить купить сразу. Например, мыльницу или полотенце.

Другие вы поставите в план покупок на ближайшие месяцы. А если точно не можете заменить что-то крупное в обозримом будущем, можно подумать, как это отреставрировать или декорировать. Например, для дивана можно сшить красивый чехол, а холодильник раскрасить так, что он превратится в арт-объект.

Временное хранение

Один из самых распространенных советов по расхламлению – раскладывать вещи по разным коробкам, в зависимости от того, как вы собираетесь решить их судьбу. Набор коробок может быть у каждого свой.

Например, такой:

- «оставить»,
- «не знаю»,
- «отдать/продать»,
- «выбросить».

Коробку «не знаю» в итоге предполагается оставить где-нибудь в кладовке или на даче на определенный срок – полгода или год, а по истечении этого срока все, что не доставалось оттуда ни разу, смело выбрасывать.

Есть и противники этого метода. Мари Кондо считает, что это неуважение к вещам: если уж не готовы выбросить сразу, то храните, как положено. Но лично мне этот взгляд, уходящий корнями в синтоизм и потому такой естественный для японцев, совсем не по душе.

Я считаю, что если раскладывать сомнительные вещи обратно по полкам, то привычка возьмет верх и мотивация разобраться до конца исчезнет. А вот временное хранение позволяет четко маркировать лишнее. По-моему, самое лучшее доказательство ненужности вещей – это когда вы через год не можете вспомнить, что конкретно лежит в коробке.

Я убеждена, что наша память – самый лучший инструмент для сортировки хлама. Для себя я вывела два принципа:

– как только я понимаю, что не помню всех вещей, лежащих в конкретном ящике/коробке и т. д., пришла пора расхламлять,

– если я забыла про какую-то вещь, то 9 к 1, что она мне не нужна.

От обратного

Способ временного хранения имеет свои недостатки. Во-первых, страшновато убирать вещи куда-то далеко. Ведь если они вдруг понадобятся, то могут возникнуть трудности. Во-вторых, в принципе отсортировать сомнительное от нужного не всегда просто.

Можно пойти обратным путем: выделить полку (коробку, корзину, вешалку), куда вы будете складывать то, что используете. Проще всего с одеждой: после каждой стирки убирать не на обычное место хранения, а в вашу корзину «Нужное» (условно, это может быть несколько корзин или ящиков, коробок). И так какое-то время.

В среднем двух недель может быть достаточно, разве что с одеждой придется повторять такую практику каждый сезон. По окончании срока ваши вещи естественным образом окажутся рассортированными на две части: то, что вы реально использовали, и то, что пролежало без дела.

Этот способ наиболее хорош для одежды, домашнего текстиля, кухонной утвари и уборочного инвентаря. Понятно, что для вещей, которые используются несколько раз в году, но от этого не перестают быть нужными, он не подходит. Хо-

тя и здесь могут быть исключения. К примеру, если вы в этом году не использовали часть новогодних украшений, вряд ли вы будете использовать их в следующем.

Помощь друзей

Неожиданно действенный способ качественно расхламиться – позвать на помощь друзей. Часто в сложной ситуации не хватает взгляда со стороны. Вы привыкли к своему имуществу, ваш взгляд «замылен». И как любому тексту нужен редактор, так и вещам требуется человек, способный оценить их беспристрастно.

И между прочим, совсем не обязательно их будут только критиковать. Может быть, подруга, помогая вам разобрать гардероб, внезапно придумает, с чем носить вот эту яркую кофточку, или покажет, как повязать платок, который вы еще ни разу не носили, потому что не знали, что с ним делать.

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.