

Книга-тренд

Тиша Моррис

ХАОС-КОНТРОЛЬ
ЭФФЕКТИВНАЯ УБОРКА
СВОИМИ СИЛАМИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 646/649

ББК 37.279

М80

Tisha Morris

CLUTTER INTERVENTION: HOW YOUR STUFF IS KEEPING YOU STUCK

First published by Llewellyn Publications, 2018

Моррис, Тиша.

М80 Хаос-контроль. Эффективная уборка своими силами / Т. Моррис; перев. Е. Погосян. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 304 с. — (Книга-тренд).

ISBN 978-5-17-108080-8.

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

Тиша Моррис — автор, лектор и тренер в области целительства. Она имеет дипломы по фэншуй, коучингу, биоэнергетике и йоге, работает, объединяя стили и знания, стараясь сделать дружелюбной нашу среду обитания. Основатель школы фэншуй «Земля — наш дом» и фонда «Фэншуй для планеты», организованного с целью создания комфортных для жизни пространств по всему миру.

УДК 646/649

ББК 37.279

Подписано в печать 30.08.2018. Формат 60x84 ^{1/16}. Усл. печ. л. 17,67.

Тираж 2000 экз. Заказ № .

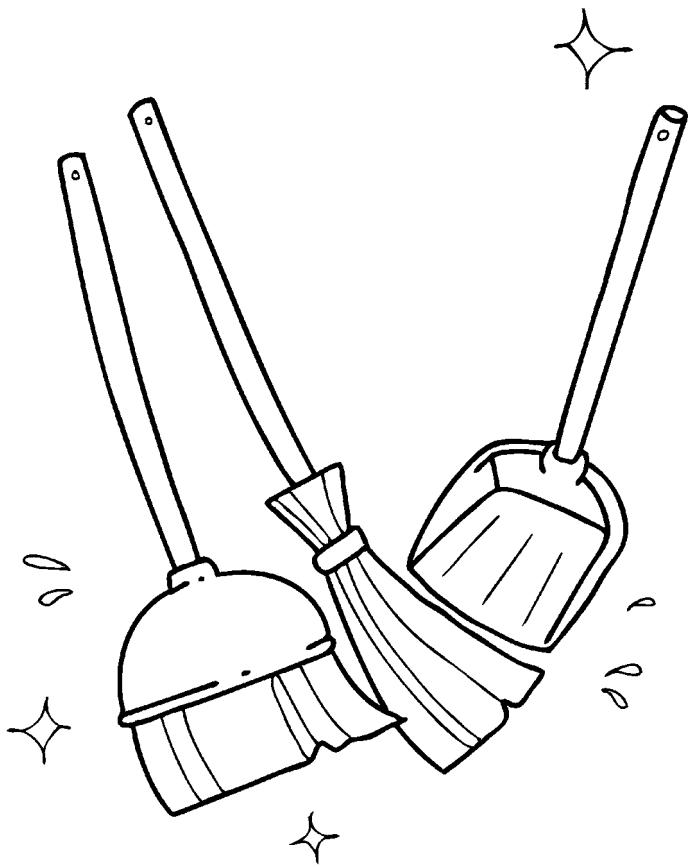
Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры

ISBN 978-5-17-108080-8.

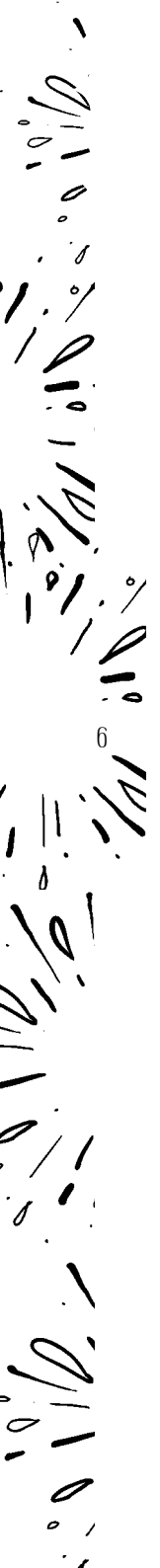
© 2018 by Tisha Morris

© ООО «Издательство АСТ»

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



ПРЕДИСЛОВИЕ



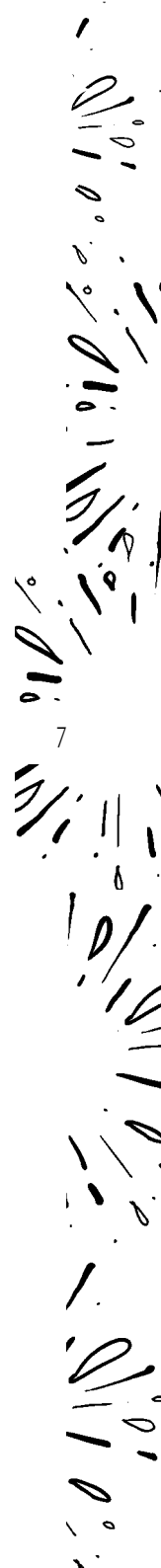
В 2010 г. я выпустила свою первую книгу: «Живите по фэншуй: краткое руководство для уборки дома и обновления вашей жизни» (Feng Shui Your Life: The Quick Guide to Decluttering Your Home and Renewing Your Life), посвященную непосредственно практике уборки. Сумев отпустить прошлое через приведение в порядок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

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

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

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

И по мере того, как мы с сестрой неизбежно запустили уборку и наведение порядка в доме, который при маме содержался в идеальной чистоте, я испытала настоящее потрясение, поневоле взглянув на свой дом с не-





Предисловие ✨

привычной точки зрения. Я рассмотрела его с точки зрения ребенка, с точки зрения взрослого и с точки зрения фэншуй. Моя мама организовала свой дом и содержала его в полном соответствии с философией фэншуй, хотя и не осознавала этого. А когда она прочла мои книги, то лишь порадовалась тому, что все это время практиковала фэншуй. Но все, что оставалось скрытым за запетыми дверьми, было совсем иной историей.

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

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



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

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

Совершенно очевидно, что причиной застоя являются не беспорядок, разочарования, усталости или болезни — это всего лишь осколки того, что таится под горами хлама. Он укрывает наши слепые пятна. Так начинается порочный круг хранения хлама и как следствие — нашего застоя. Под слоями барахла прячется реальность, самая сердцевина боли. Это скрывает правду, прячет ее в темные углы, позволяя внешне отрицать ее существо-



вание. Чем дольше мы сохраняем это отрицание, тем дольше перекрываем доступ правде и развитию.

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

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

Как только обнажается скрытый мотив хранения какой-то вещи, становится легко ее отпустить. И, как толь-

ко вы отпускаете ее, освобождаются привязанные к ней скрытые эмоции — решительно и моментально. Это и есть цель уборки и «Хаос-контроля». Осознание приносит трансформацию. Трансформация позволяет вам войти в ту жизнь, которую вы действительно для себя хотели, и которая принесет вам наибольшее счастье. Именно такое, как, я надеюсь, принесет вам моя книга.

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

Ликвидация беспорядка сродни походу. Как это сделать, вам посоветует множество книг с лучшими методиками, но чтобы получить от них ожидаемый эффект, вам потребуется докопаться до самых корней, скрытых причин того, почему вы так держитесь за свой вес — или,

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

² John Mooallem, “The Self-Storage Self,” *The New York Times Magazine*, September 2, 2009.



в нашем случае, за беспорядок. Как терять вес, известно каждому: меньше есть, больше двигаться. Как ликвидировать беспорядок, известно каждому: вы складываете в мешок ненужные или нелюбимые вещи и несете в благотворительный фонд или на помойку. Но почему нам не удаются столь простые действия?

В качестве консультанта по фэншуй долгие годы моя работа заключалась в помощи людям, избавляющимся от ненужного хлама, так что я успела послушаться всех возможных оправданий тому, чтобы хранить барахло. При этом я постоянно замечала, что чаще всего люди искренне хотят избавиться от лишних вещей, ведь это естественный процесс, улучшающий самочувствие — и так оно и есть, но ровно до того момента, пока не подадут голос эмоции. Достаточно наткнуться на одну-две вещи с эмоциональной нагрузкой, чтобы остановить нас на полпути и не позволить открыть очередной ящик или дверцу шкафа. Наши усилия перебороть хаос внезапно буксуют на месте, и у нас возникает убеждение в том, что на уборку нет больше желания, сил или времени. И в результате мы по-прежнему храним прежнюю обувь в виде каких-то вещей.

Когда естественный процесс освобождения прерывается, мы оказываемся парализованы и пускаем дела на самотек. И надолго погружаемся в ощущение застоя: как у себя дома, так и по жизни. Под «застоем» я имею в виду «не ту» жизнь, какую мы бы хотели прожить.



Наш дом и наши вещи — это зеркало нас самих. Когда мы чувствуем себя застрявшими среди избытка вещей, мы чувствуем, что застряли и в жизни, особенно в тех областях, которые связаны с вещами. Когда мы отпускаем те вещи, из-за которых возник этот застой, эти области жизни внезапно наполняются новой энергией. В следующих главах вы увидите, как определенные вещи соотносятся с определенными областями нашей жизни.

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

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

Эта книга помогает распознать устаревшие идентичности, за которые мы так любим цепляться, и связанные с ними эмоциональные отражения, а также то, как они проявляются в беспорядке в нашем пространстве. Как



только вы определяете их реальный источник, отпустить его будет совсем легко, и наведение порядка произойдет очень быстро, освободив вас для аутентичной жизни. Разобравшись в эмоциях, скрываемых под слоями хлама, вы найдете силы удалить из своего дома эти слепые пятна, укрывавшиеся там годами. И одного этого будет достаточно, чтобы вдохнуть в свою жизнь новую энергию.

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

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



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

Глава 7 посвящена идентичностям в настоящем времени, нарушающим эмоциональное равновесие. Вы никогда не задавались вопросом, отчего постоянно копиете какие-то отдельные виды вещей, такие как журналы, косметику или аксессуары одежды? Это предметы, хотя и представляют собой идентичность в настоящем, однако их избыток говорит о сверхкомпенсации, которую мы обсудим подробнее.

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