

Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди
Марі Кондо

Чи бувало таке, що ви цілий день невтомно прибирали, а невдовзі побачили, що ваше помешкання чи робоче місце знову захаращене непотребом? Якщо так, дозвольте поділитися своїм секретом успіху. У цій книжці я зробила висновок, як навести лад у вашому просторі так, щоб це змінило ваше життя назавжди. Гадаєте, це неможливо? Це звична реакція – і не дивно, адже майже кожен із нас переживав «ефект зворотної дії» хоча б раз, якщо не кілька разів, після прибирання дому.

Метод КонМарі – простий, розумний, ефективний спосіб позбутися безладу назавжди. Почніть викидати непотріб. Тоді організуйте свій простір – ретельно, повністю, за один раз.

Марі Кондо

Викинь мотлох із життя!

Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди

© Marie Kondo, 2011

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Передмова

Чи бувало таке, що ви цілий день невтомно прибирали, а невдовзі побачили, що ваше помешкання чи робоче місце знову захаращене непотребом? Якщо так, дозвольте поділитися своїм секретом успіху. У цій книжці я зробила висновок, як навести лад у вашому просторі так, щоб це змінило ваше життя назавжди. Гадаєте, це неможливо? Це звична реакція – і не дивно, адже майже кожен із нас переживав «ефект зворотної дії» хоча б раз, якщо не кілька разів, після прибирання дому.

Метод КонМарі – простий, розумний, ефективний спосіб позбутися безладу назавжди. Почніть викидати непотріб. Тоді організуйте свій простір – ретельно, повністю, за один раз.

Якщо ви засвоїте цю стратегію, то більше ніколи не повернетеся до безладу. Хоча цей підхід суперечить загальноприйнятій думці, кожен, хто дотримується методу КонМарі, успішно тримає свій будинок у порядку – та ще й із несподіваними результатами. Порядок удома позитивно впливає й на інші аспекти життя, враховуючи роботу та сім'ю. Присвятивши 80 відсотків свого життя цій темі, я справді знаю, що прибирання може змінити й ваше життя.

Вам усе ще здається, що це не може бути правдою? Якщо ваш метод прибирання полягає в тому, що ви викидаєте одну непотрібну річ щодня і потроху прибираєте свою кімнату, тоді ви маєте рацію. Це суттєво не вплине на ваше життя. Однак, якщо ви зміните свій підхід, прибирання може мати неймовірний ефект. По суті, саме це й означає привести свій дім до ладу.

Я почала читати журнали для домогосподарок у віці п'яти років, і саме це надихнуло мене, уже в п'ятнадцятирічному віці, серйозно взятися за пошук ефективного методу прибирання. Так я винайшла метод КонМарі (КонМарі – це мій псевдонім, утворений з перших складів мого імені та прізвища). Зараз я працюю консультантом і більшість свого часу проводжу, відвідуючи помешкання та офіси, даючи практичні поради людям, яким важко вдається прибирання, або які страждають на «ефект зворотної дії», або які просто не знають, з чого почати.

Кількість речей, яких позбулися мої клієнти, – від предметів одягу та спідньої білизни до фотографій, ручок, вирізок із журналів та пробної косметики – уже давно перевищила позначку мільйон. І це не перебільшення. Я консультувала клієнтів, які викидали двісті 45-літрових мішків сміття за один раз.

Зі свого величезного досвіду дослідження мистецтва організації простору та допомоги незібраним людям стати акуратними я можу з упевненістю сказати одну річ: кардинальна реорганізація вашого дому спричиняє такі ж кардинальні зміни в стилі вашого життя та світогляду. Вона змінює ваше життя. Я серйозно. Ось декілька відгуків, які я отримую щодня від своїх клієнтів:

«Після вашого курсу я покинула свою роботу, відкрила власний бізнес і тепер займаюся тим, про що мріяла з самого дитинства».

«Завдяки вашому курсу я зрозуміла, що справді мені потрібне, а що ні. Тому я розлучилася зі своїм чоловіком. Тепер почуваюся набагато щасливішою».

«Нещодавно мені зателефонувала людина, із якою я так хотіла познайомитися».

«Із радістю повідомляю, що після того, як я суттєво прибрала у квартирі, мої продажі пішли вгору».

«Тепер ми з чоловіком набагато краще ладнаємо».

«Викинувши весь непотріб, я здивувалася, як змінилася сама».

«Нарешті я скинула три кілограми».

Мої клієнти почуваються такими щасливими, а результати показують, що прибирання змінило їхній спосіб мислення та підхід до життя. По суті, воно змінило їхнє майбутнє. Чому? Детальнішу відповідь на це запитання ви прочитаєте в моїй книжці, але в основному, коли приводите свій дім до ладу, ви також впорядковуєте свої справи та своє минуле. У результаті ви чітко бачите, що вам потрібне в житті, а чого слід позбутися, чим варто займатися, а чим ні.

Зараз я пропоную курс занять для клієнтів у них удома, а для власників компаній – у їхніх офісах. Це приватні заняття, які проходять віч-на-віч із клієнтом, але кількість охочих дедалі зростає. Сьогодні мій список клієнтів розписаний на три місяці наперед, і щодня до мене звертаються люди, яким про мене розповіли колишні клієнти або ж які почули про мої курси від когось іншого. Я їжджу з одного кінця Японії до іншого, часом буваю за кордоном. Квитки на одну з моїх лекцій для домогосподарок та матерів були розпродані за одну ніч. Було складено список очікування не лише на випадок відмови від моїх занять, але й список охочих просто потрапити до списку очікування. Жоден із клієнтів не звернувся до мене більш ніж один раз. З бізнесової точки зору це може здатися фатальним недоліком. А що, коли саме в цьому й полягає секрет популярності мого підходу?

Я вже згадувала на початку, що люди, які використовують метод КонМарі, ніколи не повертаються до безладу знову. Через те, що вони тримають свій простір у порядку, їм не потрібно знову проходити мої заняття. Часом я навідуюсь до тих, хто закінчив курс, і цікавлюся, як їхні справи. Майже в усіх випадках будинки та офіси моїх клієнтів приведені до ладу. До того ж вони продовжують вдосконалювати організацію свого простору. Фотографії, які вони мені надсилають, свідчать про те, що зараз у них ще менше речей, ніж було після закінчення курсу, і вони придбали нові штори та меблі. Їх оточують лише ті речі, які вони справді люблять.

Чому мій курс змінює людей? Тому що мій підхід не просто технічний прийом. Процес прибирання складається з низки простих дій, у результаті яких речі

переміщуються з одного місця в інше. Це означає класти речі на свої місця. Здається, усе настільки просто, що навіть шестирічна дитина могла б це зробити. А втім, більшість людей не можуть впоратися з цим завданням. Невдовзі після прибирання їхній простір знову перетворюється на хаотичний безлад. Причина полягає не у відсутності навичок, а у відсутності розуміння та здатності прибирати ефективно. Інакше кажучи, корінь проблеми у свідомості. Успіх на 90 відсотків залежить від нашого умонастрою. Лише невелика кількість людей володіє природним хистом до організації простору, а для решти, якщо ми не візьмемося за це питання, «ефект зворотної дії» неминучий, незалежно від того, скільки речей вони викинули та як продумано розмістили інші.

Отже, як же досягти цього правильного умонастрою? Вам допоможе лише один спосіб, і, як би парадоксально це не звучало, він полягає в застосуванні правильного методу. Пам'ятайте: метод КонМарі, який описано в цій книжці, не зводиться лише до набору правил, як сортувати, впорядковувати та зберігати речі. Мій метод – це інструкція з досягнення правильного способу мислення, який допоможе вам стати охайною людиною, а також підтримувати порядок.

Звичайно, я не можу стверджувати, що всі мої учні вдосконалили мистецтво прибирання. На жаль, дехто так і не завершив курс із тої чи іншої причини. А деякі учні покинули мої заняття, сподіваючись, що я виконуватиму роботу замість них. Як прихильник і професіонал з організації, можу вас запевнити: як би сильно я не намагалася впорядкувати чийсь простір, яку б ідеальну систему зберігання не застосовувала, я ніколи не зможу навести лад у чиемусь будинку в прямому значенні цього слова. Чому? Тому що розуміння та усвідомлення свого способу життя є набагато важливішими, ніж будь-які вміння в сортуванні, зберіганні чи ще чомусь. Порядок залежить від особистих цінностей, які визначають спосіб життя людини.

Більшість людей мріє жити в охайному та чистому домі. Кожен, хто приводив свій дім до ладу хоча б раз, хоче, щоб порядок залишався завжди. Але багатьом це здається неможливим. Вони випробовують різні підходи, а в результаті все повертається до «норми». Однак я абсолютно переконана, що кожен може тримати свій простір у порядку.

Задля цього потрібно ретельно переглянути свої звички та погляди на прибирання. Може здатися, що це величезна робота, але не хвилюйтеся. Після прочитання моєї книжки ви будете готові та охочі це зробити. Люди часто мені кажуть: «Я неохайна людина від природи. Я не зможу цього зробити» або ж: «У мене немає на це часу». Але неохайність – не спадкове поняття і до браку часу не має жодного стосунку. Вона більше пов'язана з накопиченням помилкових уявлень про прибирання, таких як «краще прибирати по одній кімнаті», «краще потроху прибирати щодня» або ж «зберігання речей має відбуватися за відповідним планом».

У Японії люди вірять, що чистота вдома приносить удачу, але, якщо ваш дім захаращений, ефекту від прибирання буде мало. Те саме стосується й мистецтва фен-шуй. Лише після того, як ви наведете лад у домі, ваші меблі та предмети декору сяятимуть життям.

Коли ви приведете свій дім до порядку, ваше життя кардинально зміниться. Щойно ви відчуєте, як це – жити у справді охайному домі, ви побачите,

наскільки яскравішим стало ваше життя. Ви більше ніколи не повернетеся до безладу. Саме це я називаю магією прибирання. А її результат просто дивовижний. Ви не тільки забудете про безлад назавжди, а й розпочнете новий етап вашого життя. Це та магія, секретом якої я хочу поділитися з якомога більшою кількістю людей.

Розділ 1. Чому мені не вдається підтримувати порядок у домі?

Ви не вмітимете прибирати, якщо не будете знати як

Коли я кажу людям, що моя робота – вчити інших прибирати, зазвичай на мене кидають здивовані погляди. «Ви справді заробляєте на цьому гроші?» – перше питання, яке вони мені ставлять. А після нього майже завжди можна почути: «Невже людям потрібні уроки прибирання?»

Так, інструктори та школи пропонують найрізноманітніші курси, починаючи з куховарства та садівництва й закінчуючи йогою та медитацією, але знайти уроки з прибирання не так легко. Існує загальна думка, що вміння прибирати – це природний хист, а не те, чого можна навчитися. Кулінарні здібності та рецепти передаються як сімейні традиції від матері до доньки, однак іще ніхто не чув, щоб хтось передавав сімейні секрети прибирання, навіть у межах однієї родини.

Подумки поверніться у своє дитинство. Я впевнена, більшості з нас добре перепадало за те, що ми не прибирали у своїх кімнатах, але чи багато батьків навчали своїх дітей наводити лад у кімнаті, усвідомлюючи, що це частина виховання? Одне дослідження з цього питання показало, що менш ніж 0,5 відсотка батьків ствердно відповіли на питання: «Чи проходили ви коли-небудь формальну підготовку до прибирання?» Наші батьки вимагали, щоб ми прибирали свої кімнати, але ж їх також ніхто не вчив, як це робити. У цьому питанні ми всі самоуки.

Увага до практики прибирання не приділяється не лише вдома, а й у школі. Курси з доведення в Японії та в цілому світі вчать дітей, як готувати гамбургери на уроках з кулінарії або як користуватися швейною машинкою, щоб пошити фартух; але, на відміну від кулінарії та шиття, темі прибирання часу майже не приділяється.

Їжа, одяг і дах над головою – основні потреби людини, тому було б логічно думати, що місце, де ми живемо, має таке ж велике значення, як і те, що ми їмо та вдягаємо. Проте в більшості суспільств прибирання як працю, що робить дім придатним для життя, геть ігнорують через помилкове уявлення, що основні навички прибирання людина набуває з досвідом і тому не потребує спеціальної підготовки.

Чи справді люди, які займаються прибиранням уже декілька років, прибирають краще, ніж інші? Ні. Двадцять п'ять відсотків моїх студентів становлять жінки, яким уже за п'ятдесят, і більшість була домогосподарками протягом тридцяти років, тому їх можна вважати ветеранами в цій справі. Але чи прибирають вони краще, ніж двадцятирічні дівчата? Якраз навпаки. Багато з них змарнували стільки років свого життя на застосування неефективних традиційних підходів, що їхні будинки зараз просто переповнені непотрібними речами і вони намагаються покласти край безладу, вдаючись до безуспішних методів зберігання. Як можна очікувати, що вони знатимуть, як прибирати, якщо їх ніхто цього не навчив?

Якщо ви також не знаєте, як прибирати ефективно, не втрачайте надії. Саме зараз ви можете цього навчитися. Опанувавши та застосовуючи метод КонМарі, презентований у цій книжці, ви зможете уникнути зачарованого кола безладу.

Прибирайте раз і робіть це правильно

«Я наводжу порядок тоді, коли бачу, наскільки брудним став мій дім, але майже одразу ж після прибирання знову панує безлад». Ми часто чуємо таку скаргу, а журнали зазвичай радять: «Не намагайтеся прибрати весь дім за один раз. Цим ви лише досягнете "ефекту зворотної дії". Візьміть собі за правило щоразу прибирати потроху». Уперше я натрапила на цю пораду, коли мені було п'ять років. Як середня дитина в сім'ї, можу сказати, що свободи мені не бракувало. Моя мати приділяла майже весь час догляду за новонародженою молодшою сестрою, а мого брата, який був на два роки старший за мене, не можна було відірвати від відеоігор. Тому більшість часу вдома я проводила на самоті.

Коли я підросла, моїм улюбленим заняттям було читати журнали для домогосподарок. Моя мама передплатувала «ESSE» – журнал з оглядом товарів і статтями на тему декорування інтер'єру та як зробити домашню роботу легшою. Як тільки журнал надходив до нас, я його діставала з поштової скриньки ще до того, як про це дізнавалася мама, розкривала конверт і з головою поринала у зміст. Дорогою додому зі школи я любила заходити до книгарні й гортати «Orange Page», відомий японський кулінарний журнал. Тоді я ще не могла прочитати всі слова, але ці журнали з фотографіями смачної їжі, чудовими порадами з видалення жирних плям та ідеями, як заощадити гроші, так мене захоплювали, як мого брата захоплювали інструкції з відеоігор. Я загинала куточок сторінки, на якій знайшла щось цікаве, і мріяла випробувати ці поради на собі.

Також я вигадала для себе кілька індивідуальних «ігор». Наприклад, одного дня, прочитавши статтю про те, як заощадити гроші, я вигадала гру під назвою «економія енергії»; я ходила по будинку й витягала з розеток пристрої, які на той момент не працювали, хоча тоді я ще нічого не знала про електричні лічильники. Прочитавши іншу статтю, я заповнювала пластикові пляшки водою і клала їх у туалетний бачок в індивідуальному змаганні з економії води. Статті на тему зберігання речей надихали мене перетворювати картонні пакети від молока на шухлядки для столу й робити полицки для листів із порожніх коробок від відеокaset, які я розміщувала

між меблями. У школі, поки інші діти грали в квача чи стрибали на скакалці, я непомітно йшла до класу і там приводила до порядку книжкові полиці чи перевіряла комірчину зі швабрами, постійно критикуючи неправильні методи зберігання: «Якби ж тут був S-подібний гачок, усім цим було б набагато легше користуватися».

Але була одна проблема, яка, здавалося, не мала вирішення: як би я старанно не прибирала, дуже скоро знову з'являвся безлад. Картонні шухлядки мого столу незабаром переповнилися ручками. Полочка для листів з коробки від відеокaset була настільки наповнена листами та паперами, що вони висипалися на підлогу. Майстерність у кулінарії та шитті приходить із практикою, проте, хоча прибирання – це також вид домашньої роботи, я ніколи не намагалася вдосконалити свої вміння, і, як би часто я не прибирала, ефект не залишався надовго.

«Цьому не зарадиш, – втішала я себе. – “Ефект зворотної дії” неминучий. Якщо я робитиму всю роботу за один раз, я лише втрачу до неї бажання». Я читала такі слова в багатьох статтях про прибирання й думала, що це правда. Якби зараз у мене була машина часу, я б повернулася в минуле й сказала собі: «Це неправда. Якщо використовувати правильний підхід, “ефект зворотної дії” не спрацюватиме».

У більшості людей вислів «ефект зворотної дії» асоціюється з дієтою, але коли він уживається в контексті прибирання, то не втрачає свого значення. Здається логічним, що раптове й кардинальне зниження рівня забрудненості дому може мати такий самий ефект, як суттєве зменшення кількості калорій: спочатку настає покращення, проте воно триває недовго. Але не ведіться на цей обман. З того моменту, коли ви починаєте пересувати меблі й викидати непотріб, ваша кімната змінюється. Усе дуже просто. Якщо ви докладете гігантських зусиль, аби привести свій дім до ладу, ви повністю його очистите. «Ефект зворотної дії» трапляється з тими людьми, які притримуються помилкової думки, що вони ретельно вичистили дім, коли насправді вони лише частково посортували речі й прибрали їх на зберігання. Якщо ви правильно наведете порядок у домі, то зможете підтримувати його постійно, навіть якщо ви лінива чи неохайна людина.

Прибирайте потроху щодня, і ваше прибирання триватиме вічно

Як щодо пропозиції, що ми повинні прибирати щодня потроху? Хоча вона звучить переконливо, не варто одразу ж їй вірити. Причина, чому вам здається, що прибирання ніколи не закінчиться, полягає саме в тому, що ви прибираєте потроху.

Змінити свої звички, яких ви набували протягом кількох років, – не така вже й легка справа. Якщо вам ніколи не вдавалося навести лад у своєму будинку, то для вас буде майже неможливо привчити себе прибирати потроху. Люди не можуть змінити свої звички, не змінивши способу мислення. Це не так легко! Адже контролювати свої думки дуже важко. Проте існує один спосіб змінити своє ставлення до прибирання.

Тема прибирання вперше привернула мою увагу, коли я навчалася у середніх класах школи. Я натрапила на книжку Нагіса Тацумі «Мистецтво викидати непотріб», що пояснювала, як важливо позбуватися непотрібних речей. Я придбала цю книжку в магазині, коли поверталася додому зі школи, зацікавлена темою, із якою раніше не стикалася, і ще досі пам'ятаю те захоплення, яке я відчувала під час її читання в поїзді. Я настільки поринула в книжку, що ледь не пропустила свою зупинку. Коли я приїхала додому, то одразу пішла у свою кімнату, взявши з собою кілька пакетів для сміття, і провела там декілька годин. Хоча моя кімната була невеликою, поки я дочитала книжку, уже вісім пакетів були наповнені різними речами – одягом, якого я ніколи не носила, підручниками з молодших класів, іграшками, якими вже не бавилася, моїми колекціями гумок та печаток. Я навіть забула, що ці речі існують. Після того я непорушно сиділа на підлозі цілу годину, дивлячись на купу сміття і дивуючись: «Навіщо я взагалі зберігаю цей непотріб?»

Однак найбільше мене вразило те, як змінилася моя кімната. Лише кілька годин потому я побачила ті частини своєї підлоги, які завжди були захаращені. Здавалося, моя кімната так змінилася, що навіть повітря стало свіжіше, а мої думки ясніші. Я усвідомила: прибирання може мати набагато більший ефект, ніж я могла собі уявити. З того дня, приголомшена розмахом змін, я перемкнула свою увагу з кулінарії та шиття, які вважала основними навичками домогосподарки, на мистецтво прибирання.

Прибирання дає помітні результати. Прибирання ніколи не обманює. Істинний секрет успіху полягає ось у чому: якщо прибирати все за один раз, а не потроху, ви можете кардинально змінити свій спосіб мислення. У результаті така глибока зміна вплине на ваш емоційний стан і на життєві звички. Мої клієнти не беруть собі за правило прибирати поступово. Усі вони позбулися безладу з того часу, як розпочали марафон прибирання. Із таким підходом ви уникнете «ефекту зворотної дії».

Якщо люди повертаються до безладу, у такій ситуації винні не їхні кімнати чи речі, а спосіб мислення. Навіть якщо вони спочатку відчують натхнення, то потім мотивація починає згасати, а їхні зусилля зводяться нанівець. Головна причина полягає в тому, що вони не бачать чи не відчують результату. Саме тому успіх залежить від можливості одразу ж відчувати реальний ефект.

Якщо ви застосовуєте правильний метод і зосереджуєте всі свої зусилля на спробах позбутися непотребу раз і назавжди за короткий період часу, ви побачите миттєвий результат, що надихатиме вас підтримувати порядок вдома. Усі, хто проходить через цей процес, ким би вони не були, дають собі клятву ніколи не повертатися до безладу знову.

Прагніть до досконалості

«Не ставте собі за мету досягти досконалості. Починайте з малого й викидайте одну річ щодня». Які приємні слова, що заспокоюють серця тих, кому бракує впевненості у своїй здатності прибирати або хто вважає, що не

має достатньо часу, аби успішно впоратися з цією роботою. Я натрапила на цю пораду в той період, коли з головою поринала у всі книжки про прибирання, опубліковані в Японії, і попалася на гачок. Інерція, яка з'явилася внаслідок мого прозріння щодо можливостей прибирання, почала зникати, а я почувалася розчарованою через відсутність стабільного результату. Мені здавалося, що ці слова мають велике значення, адже не так просто прагнути до ідеалу з самого початку. Викидаючи одну річ щодня, я могла б позбутися трьохсот п'ятдесяти шести речей до кінця року!

Переконана, що відкрила для себе дуже практичний метод, я одразу ж почала дотримуватися інструкцій із цієї книжки. Уранці я відчинила дверцята шафи, роздумуючи над тим, що сьогодні викинути. Побачивши футболку, яку я вже не носила, поклала її у сміттевий пакет. Наступного вечора перед сном я висунула шухляду стола й побачила блокнот, який, здавалося, був надто дитячий для мене. Я також кинула його у сміттевий пакет. Помітивши у тій шухляді записник, я подумала: «Ой, він мені вже не потрібний». Але, коли я збиралася взяти його й кинути у смітник, мене зупинила ще одна думка: «Я можу викинути його завтра». Тому я почекала до наступного ранку. День по тому я зовсім забула, що потрібно щось викидати, і позбувалася двох речей через день.

Чесно кажучи, це тривало не більш як два тижні. Я не належу до того типу людей, які старанно працюють над чимось, досягаючи мети крок за кроком. Для людей мого типу, які беруться за виконання роботи за день до крайнього терміну, цей підхід просто не спрацьовує. До того ж, викидаючи одну річ щодня, я не врахувала того факту, що щоразу, коли ходила по магазинах, я купувала декілька речей. У результаті темпу, з яким я викидала речі, не перевищував темпу, з яким я купувала нові, і мені довелося зіштовхнутися з неприємним фактом, що мій простір знову заповнювався непотребом. Через деякий час я перестала керуватися правилом викидати одну річ щодня.

Тому можу сказати з власного досвіду, що ви ніколи не наведете порядок у своєму домі, якщо докладете лише половину зусиль. Якщо ви, як і я, не є старанною та наполегливою людиною, раджу вам відразу прагнути досконалості. Багато людей можуть не погоджуватися зі словом «досконалість», стверджуючи, що така мета нездійсненна. Але не хвилюйтеся. Зрештою, прибирання – це лише фізична робота. Вона включає два види дій: вирішити викидати чи ні певну річ, а потім вирішити, де її розмістити. Якщо ви виконаєте ці дві дії, ви справді зможете досягти досконалості. Речі можна порохувати. Вам лише потрібно подивитися на певний предмет і вирішити, чи залишити його та де покласти.

Саме це потрібно зробити, аби виконати таке завдання. Провести ідеальне та цілковите прибирання за один раз не так важко. По суті, кожен на це здатен. Якщо ви хочете уникнути «ефекту зворотної дії», це єдиний спосіб, аби досягнути такої мети.

Щойно ви почнете прибирати, як ваше життя «перезавантажиться»

Чи бувало таке, що вночі перед іспитом ви ніяк не могли сісти за науку й починали шалено прибирати? Зізнаюся: зі мною таке траплялося. Правду кажучи, для мене це було звичною справою. Я збирали всі папери, що переповнювали мій стіл, і викидала їх у смітник. Тоді, не маючи сил зупинитися, збирала всі підручники та зошити, якими була заповнена моя кімната, і починала розставляти їх на полицях. Нарешті, я відчиняла шухляду столу й упорядковувала свої ручки та олівці. Не встигала я й озирнутися, як годинник показував пів на третю ночі. Зморена сном, я зривалася з ліжка о п'ятій ранку й панічно бралася за науку.

Я думала, що така потреба в прибиранні перед іспитами була моєю особливістю, але я зустрічала багато людей із подібною проблемою і тоді зрозуміла, що таке явище – не рідкість. Багато людей відчувають потребу прибирати під час стресу, наприклад перед іспитом. Але ця потреба не виникає через те, що вони хочуть прибрати у своїй кімнаті. Вона з'являється через бажання привести до порядку ще щось. Насправді їхній мозок готовий до навчання, але, коли він помічає неохайний простір, увага переміщується на «мені потрібно прибрати у своїй кімнаті». Той факт, що потреба в прибиранні зникає, коли вирішується кризова ситуація, лише підтверджує цю теорію. Як тільки іспит складено, енергія, яку ви вклали минулої ночі у прибирання, розсіюється і життя повертається до норми. Пам'ять людини стирає всі думки про прибирання. Чому? Тому що проблему вирішено, тобто «прибрано» потребу в навчання перед іспитом.

Це не означає, що, прибравши в кімнаті, ви заспокоїте свій збуджений мозок. Хоча це допоможе вам на деякий час відчувати полегшення, ефект триватиме недовго, тому що ви не звернули уваги на справжню причину занепокоєння. Якщо ви дозволите обманювати себе, досягаючи прибиранням лише тимчасового полегшення, ви ніколи не відчуєте потреби очистити свій психологічний простір. Так було зі мною. Прибирання кімнати забирало стільки часу, що я завжди пізно сідала за навчання, а мої оцінки в результаті були жахливими.

Уявімо собі захаращену кімнату. Безлад у ній не утворюється сам собою. Ви, людина, яка живе у ній, утворюєте безлад. Є навіть такий вислів: «Безлад у кімнаті – безлад у голові». Ось що я про це думаю. Коли кімната забруднюється, причина цього – не лише фізична. Візуальний безлад відволікає нас від істинної причини непорядку. Насправді безлад – це результат інстинктивного рефлексу, який відволікає нашу увагу від суті проблеми. Якщо ви не можете розслабитися у чистій та прибраній кімнаті, спробуйте впоратися зі своїм відчуттям занепокоєності. Це може пролити світло на те, що справді вас хвилює. Коли ваша кімната чиста й охайна, у вас не залишається іншого вибору, як проаналізувати свій внутрішній стан. Ви зможете побачити ті проблеми, яких уникали, і будете змушені вирішити їх. Як тільки ви почнете прибирати, ви «перезавантажите» своє життя. У результаті воно почне змінюватися. Саме тому завдання прибирати свій будинок має бути виконане швидко. Це допоможе вам зайнятися справді важливими питаннями. Прибирання – це лише інструмент, а не пункт призначення. Справжньою метою має бути дотримання такого способу життя, який вам найбільше подобається, – відразу ж після того, як ви наведете лад у домі.

Експерти зі зберігання речей – скнари

Яка перша проблема, пов'язана з прибиранням, спадає вам на думку? Для багатьох – це проблема зберігання речей. Мої клієнти хочуть, аби я навчила їх, куди що класти. Повірте, я можу це зробити, але, на жаль, справжня проблема полягає не в цьому. Пастка криється в слові «зберігання». Статті про те, як організувати і зберігати ваші речі та продукти, завжди супроводжуються шаблонними фразами, завдяки яким така справа видається простою, наприклад: «Організуйте свій простір миттєво» або «Прибирайте швидко та легко». Люди за своєю природою схильні обирати легший шлях, і більшість із них купується на методи зберігання, які пропонують швидкі та зручні способи позбутися видимого безладу. Зізнаюся: був час, коли я також вірила у міф про зберігання.

Як шалений прихильник журналів для домогосподарок ще з самого дитинства, щоразу, коли я читала статтю про те, куди прибирати речі, я одразу ж хотіла випробувати всі пропозиції. Я робила шухлядки з коробок для серветок і брала гроші зі своєї скарбнички, аби придбати корисні речі для зберігання. Коли я була старшокласницею, дорогою додому заходила в магазин «Зроби сам» та оглядала журнальний стенд, шукаючи найновіші видання. Одного разу я навіть зателефонувала виробникові якогось дуже цікавого предмета й докучала адміністраторові проханнями розповісти мені історію його створення. Я свідомо використовувала ці предмети для зберігання, аби впорядкувати свої речі. Тоді я стояла й милувалася своїми виробами, радіючи з того, наскільки зручним став світ. Із цього досвіду я можу чесно заявити: методи зберігання не вирішують проблеми, як позбутися непотребу. Зрештою, вони є лише побіжним рішенням.

Зрозумівши це, я побачила, що моя кімната все ще була неприбраною, хоча в ній було багато журнальних стелажів, книжкових полиць, шухляд та предметів, призначених для зберігання. «Чому моя кімната ще досі виглядає захаращеною, адже я так старалася впорядкувати та прибрати свої речі?» – дивувалася я. Впавши у відчай, я передивилася вміст кожного предмета для зберігання й усвідомила: більшість цих речей були мені непотрібні. Хоча я і думала, що наводжу лад у своїй кімнаті, насправді я лише марнувала час, забираючи з поля зору те, що мені було непотрібно. Ховаючи речі, ви лише створюєте ілюзію того, що проблема безладу вирішена. Але рано чи пізно всі предмети для зберігання заповнюються речами, кімната знову перетворюється на хаотичний безлад, і ви шукаєте нові та «прості» методи зберігання, рухаючись по негативній спіралі. Саме тому прибирання має починатися з відкидання непотрібних речей. Нам потрібно вдатися до самоконтролю й відкидати речі, поки не вирішимо, що справді варто зберігати.

Сортуйте за категоріями, а не за місцем розташування

Я серйозно зацікавилася прибиранням у молодших класах і відтоді постійно його практикувала. Щодня я прибирала одне місце – свою кімнату, кімнату брата, кімнату сестри, ванну кімнату. Щодня я планувала, де прибиратиму, і

займалася «кампаніями», які нагадували розпродаж: «П'яте число кожного місяця – день вітальні», «Сьогодні – день прибирання комірчини», «Завтра я повоюю з шафками у ванній кімнаті».

Я дотримувалася цієї традиції, навіть коли була старшокласницею. Коли я приходила додому, то одразу ж прямувала до кімнати, яку вирішила прибрати, навіть не знімаючи шкільної форми. Якщо моєю метою були пластикові контейнери у ванній шафі, я відчиняла дверцята, висипала вміст одного з контейнерів, включаючи косметику, мило, зубні щітки та бритви. Тоді я сортувала їх за категоріями, поміщала в коробки й ставила назад у шафу. Нарешті, я захоплено дивилася на охайно впорядковані речі та приступала до наступного контейнера. Я годинами сиділа на підлозі, сортуючи речі в шафі, поки моя мама не кликала мене вечеряти.

Одного дня, коли я сортувала речі з однієї шухляди в шафі у передпокої, я завмерла від подиву. «Я ж прибирала в цій шухляді вчора», – подумала я. Насправді це була інша шухляда, але всі речі, що лежали всередині, були однакові – косметика, мило, зубні щітки та бритви. Як і день перед тим, я посортувала їх за категоріями, розмістила в коробки й поставила назад у шафу. Саме цієї миті мене осяяла думка: сортувати речі за місцем розташування – фатальна помилка. Шкода, що я зрозуміла це аж через три роки.

Багато людей дивуються, що такий начебто практичний підхід насправді є поширеною пасткою. Суть проблеми полягає в тому, що люди часто зберігають речі одного виду в різних місцях. Коли ми прибираємо кожну кімнату окремо, ми не помічаємо, що повторюємо ту саму роботу в різних місцях, і замикаємося у безперервному колі прибирання. Аби уникнути його, я рекомендую здійснювати прибирання за категоріями. Наприклад, замість того, щоб вирішувати, яку кімнату сьогодні прибрати, поставте за мету, як-от: «Сьогодні одяг, завтра книжки». Однією з головних причин, чому стільком із нас не вдавалося успішно прибрати дім, є те, що ми зберігаємо надто багато речей. Такий надлишок є результатом того, що ми просто не знаємо, скільки речей зберігається в нашому домі. Якщо зберігати однотипні речі по всьому дому й прибрати за один раз лише одне місце, ми ніколи не охопимо всього об'єму й тому прибирання триватиме вічно. Аби уникнути такої негативної спіралі, прибирайте за категоріями, а не за місцем розташування.

Не шукайте методу, який підійшов би саме вам

Автори книжок про прибирання часто стверджують, що причини безладу залежать від самої людини, і тому нам потрібно знайти той метод, який би найкраще підходив нашому типу особистості. На перший погляд цей аргумент видається переконливим. «Ось чому я не можу привести свій простір до ладу, – думаємо ми. – Метод, який я використовую, не відповідає моему характеру». Ми можемо навіть перевірити таблиці, що показують, який метод спрацює для лінивих, зайнятих, вимогливих чи невимогливих людей, і обрати той, що нам підходить найкраще.

У певний момент я цікавилася ідеєю класифікувати методи прибирання відповідно до типу особистості. Я читала книжки з психології, питала своїх клієнтів, яка в них група крові, який характер у їхніх батьків і т. ін., і навіть звертала увагу на дати їхнього народження. Упродовж п'яти років я займалася пошуком загальних принципів, які визначали б найкращий метод для кожного типу особистості. Натомість я зрозуміла, що немає сенсу змінювати підхід, який би відповідав вашому характеру. Коли йдеться про прибирання, більшість людей надто ліниві та зайняті для нього. Щодо вимогливості, то кожен має свою думку стосовно певних речей, але не всіх. Коли я вивчала запропоновані категорії особистостей, то усвідомила, що мій характер підходить до всіх типів. Отже, за якими стандартами я мала класифікувати причини, унаслідок яких утворюється безлад?

Я маю звичку все класифікувати. Мабуть, причина в тому, що в мене пішло стільки часу на роздуми про організацію простору. Коли я починала свою кар'єру консультанта, то наполегливо працювала, намагаючись класифікувати своїх клієнтів та адаптувати зміст мого курсу до кожного типу особистості. Проте зараз, озираючись назад, я бачу, що мною керував прихований мотив. Якимсь чином мені здавалося, що завдяки комплексу підходів, до якого входили б різні методи для кожного типу особистості, я виглядатиму більш професіонально. Однак після ретельного обміркування я зробила висновок, що розумніше класифікувати людей за їхніми вчинками, а не за якимись узагальненими рисами характеру.

Дотримуючись такого підходу, ми можемо поділити людей, які не вміють підтримувати порядок, на три групи: ті, які не можуть викинути речі; ті, які не вміють ставити речі на місце; і ті, які об'єднують риси двох перших груп. Дивлячись на своїх клієнтів, я зрозуміла, що 90 відсотків з них належать до третьої групи – люди, які не вміють викидати речі чи ставити їх на місце. Решту 10 відсотків становлять люди, які не ставлять речі на місце. Я ще не зустрічала людей, які б повністю репрезентували перший тип, мабуть, через те, що в тих, хто не викидає речей, накопичується стільки непотребу, що він переповнює увесь простір. Щодо тих десяти відсотків, які можуть викидати речі, але не вміють ставити їх на місце, коли ми серйозно беремося за прибирання, то стає очевидно, що вони могли б викидати набагато більше, оскільки вони легко назбирають 30 сміттевих пакетів непотребу.

Я веду до того, що ми повинні починати прибирання з викидання речей незалежно від нашого типу особистості. Поки мої клієнти розуміють цей принцип, немає необхідності змінювати курс, аби пристосувати його до певної людини. Усі вчать один і той самий підхід. Звичайно, те, як я його подаю і як кожен клієнт застосовує його на практиці, відбувається по-різному, оскільки кожна людина така ж унікальна, як і розстановка меблів у її домі. Отже, ефективне прибирання передбачає дві важливі дії: викидання непотребу та вирішення, де зберігати речі. Спочатку нам необхідно викинути непотрібні речі. Принцип не змінюється. Решта залежить від рівня чистоти, якого ви хочете досягти.

Прибирання – особлива подія

Я починаю свій курс із таких слів: «Прибирання – особлива подія. Не перетворюйте його на щоденну рутину». Зазвичай мої слова викликають здивоване мовчання. Однак я повторюю: «Прибирати потрібно лише раз». Або, точніше кажучи, прибирати слід один раз за певний період часу.

Якщо ви гадаєте, що прибирання – це нескінченний домашній обов'язок, то ви глибоко помиляєтеся. Існує два види цієї роботи: «щоденне прибирання» та «прибирання як особлива подія». Щоденне прибирання, у ході якого ми беремо річ та ставимо її на місце, завжди залишатиметься частиною нашого життя, поки в нас буде потреба користуватися одягом, книжками, письмовим приладдям і т. ін. Але мета цієї книжки – надихнути вас перетворити прибирання на особливу подію якомога швидше.

Виконавши один раз таке завдання успішно, ви досягнете того способу життя, до якого прагнули, і зможете милуватися чистим та охайним простором за вашим вибором. Чи можете ви покласти руку на серце й присягтися, що почуваетесь щасливими серед усіх тих речей, про існування яких уже й забули? Більшість людей відчайдушно намагаються привести свій дім до ладу. На жаль, більшості з них не вдається підійти до цього завдання як до особливої події, натомість вони живуть у кімнатах, які нагадують склади. Прибираючи щодня, ви можете потратити десятиліття на спроби підтримати порядок удома.

Повірте мені: поки ви за один раз не виконаєте завдання навести лад у своєму домі, усі ваші щоденні спроби зробити це будуть приречені на невдачу. І навпаки: навівши один раз порядок у домі, ваше завдання зведеться до мінімуму – класти речі на їхнє місце. Насправді це стане вашою підсвідомою звичкою. Я використовую термін «особлива подія», тому що важливо здійснити цю роботу за короткий період часу, поки ви ще не втратили до неї натхнення та інтересу.

Вас може тривожити думка, що після завершення події ваш простір знову перетвориться на безлад. Можливо, ви часто робите покупки й тому вважаєте, що нові речі знову загромадять ваш дім. Я розумію, що в це важко повірити, якщо ви ніколи не пробували, але якщо ви організуєте кардинальне прибирання, то потім не буде жодних проблем з такими запитаннями: як класти речі на свої місця чи де зберігати нові. Наймовірніше, але вам необхідно відчувати стан ідеального порядку, аби надалі його підтримувати. Усе, що вам слід зробити, – сісти й оцінити кожну вашу річ, вирішити – зберегти її чи викинути, і обрати місце для тих речей, які ви залишаєте.

Чи говорили ви собі: «Я просто не вмію прибирати» або «Немає сенсу прибирати: я від природи неохайна людина»? Багато людей роками підтримують таке негативне уявлення про себе, але воно зникає одразу ж, коли вони опиняються у своєму бездоганно чистому просторі. Така кардинальна зміна думки про себе, віра в свою здатність досягнути всього, якщо правильно налаштувати себе, трансформують нашу поведінку та стиль життя. Ось чому мої учні не потребують повторних занять. Як тільки ви відчуєте той могутній вплив, що справляє ідеально впорядкований простір, вам також не захочеться повертатися до безладу. Так, я маю на увазі саме вас!

Вам може здаватися, що це надто складно, але можу чесно сказати – все досить просто. Під час прибирання ви маєте справу з предметами. Ви легко

можете викинути предмети або поставити їх у інше місце. Усі це можуть. Ваша мета очевидна. Розставивши все по своїх місцях, ви перетинаєте фінішну лінію. На відміну від роботи, навчання чи спорту, вам не потрібно порівнювати свою успішність у прибиранні з іншими. Ви – це і є стандарт. Крім того, єдина річ, яка для більшості видається найважчою, – надалі підтримувати лад – виявляється абсолютно непотрібною. Вам лише слід вирішити, куди класти речі, раз і назавжди.

Я ніколи не займаюся прибиранням свого дому. Чому? Тому що він уже чистий. Я прибираю лише раз, часом два рази на рік, і на це в мене йде приблизно година. Зараз мені не віриться, що колись я потратила стільки днів на прибирання, яке не принесло постійних результатів. Тепер я почуваюся щасливою та задоволеною. У мене достатньо часу, аби відчувати блаженство у своєму спокійному просторі, де навіть повітря здається свіжішим та чистішим; у мене достатньо часу, аби посидіти, попиваючи трав'яний чай, та згадати свій день. Коли я озираюся довкола, мій погляд зупиняється на придбаній за кордоном картині, яка мені особливо подобається, і на вазі зі свіжими квітами, що стоїть у куті. Хоча простір, у якому я живу, невеликий, він наповнений тими речами, які милують мое око. Мій спосіб життя приносить мені радість.

Хіба ви б не хотіли жити так само?

Це просто, якщо ви знаєте, як справді навести лад у своєму домі.

Розділ 2. Спочатку позбудьтесь непотребу

Позбудьтесь непотребу – раз і назавжди

Ви думаете, що навели ідеальний порядок у домі, але через декілька днів помічаєте, що ваша кімната знову перетворюється на безлад. З плином часу ви накопичуєте дедалі більше речей – і не встигаєте озирнутися, як ваш простір знову повернувся до попереднього стану. Такий «ефект зворотної дії» відбувається через безуспішні методи, які допомагають у прибиранні лише наполовину. Як я вже згадувала, існує лише один спосіб уникнути негативної спіралі – ефективно прибравши все за один раз та зробивши це якомога швидше, ви створите бездоганно чисте довкілля. Але як саме це сприяє правильному умонастрою?

Повністю прибравши свій простір, ви змінюєте обстановку довкола себе. Зміна настільки суттєва, що вам здаватиметься, ніби ви живете в зовсім іншому світі. Вона глибоко впливає на ваше сприйняття і викликає огиду до стану повного безладу. Головний секрет – зробити цю зміну такою раптовою, щоб ви відчули душевний переворот. Такого ефекту досягнути неможливо, якщо здійснювати цей процес поступово.

Вам необхідно застосовувати найефективніші методи прибирання для досягнення такої раптової зміни. В іншому разі ви не встигнете помітити, як день мине, а ви не просунулися вперед ні на крок. Що більше часу ви витрачаєте на прибирання, то дужче втомлюєтеся і є більша ймовірність того, що опустите руки на півшляху. Коли речі знову накопичаться, ваші зусилля зійдуть нанівець. Зі свого досвіду можу сказати, що «швидко» – це приблизно півроку. Може здатися, що це досить довгий проміжок часу, але це лише шість місяців із вашого життя. Тільки-но ви закінчите цей процес і відчуєте, що означає жити в чистому домі, ви назавжди відкинете помилкову думку, що прибирання – це не ваша стихія.

Аби досягнути найкращих результатів, прошу вас дотримуватися такого правила: прибирайте згідно з правильним порядком. Як уже згадувалося, прибирання передбачає дві дії – викинути непотрібне та вирішити, де зберігати необхідне. Лише дві дії, але починати потрібно з викидання. Упевніться, що ви успішно виконали перше завдання перед тим, як переходити до наступного. Навіть не думайте відкладати речі, поки не закінчите процесу викидання. Недотримання такого порядку – єдина причина, чому людям не вдається досягти стабільного прогресу. Не закінчивши процесу відкидання, вони починають думати, куди поставити речі. І щойно з'являється думка: «Цікаво, чи поміститься ця річ у цю шухляду?», – як робота з відкидання непотребу зупиняється. Ви можете думати про те, куди поставити речі, тільки тоді, як позбулися всього непотрібного.

Підсумок: секрет успіху полягає в тому, що прибирати потрібно один раз якомога швидше, починаючи з відкидання непотребу.

Перед початком уявіть свою мету

Тепер ви вже розумієте, чому так важливо спочатку викинути увесь непотріб, а потім думати про місце розташування необхідних речей. Але почати позбуватися речей, не продумавши все ретельно наперед, означає приректи себе на невдачу ще до початку роботи. Отже, розпочніть із визначення своєї мети. Має бути причина, чому ви обрали саме цю книжку для прочитання. Що в першу чергу мотивувало вас до прибирання? Чого ви хочете досягти, прибираючи свій дім?

Перед тим як почати викидати речі, відведіть деякий час на ретельне обдумування. Уявіть свій ідеальний спосіб життя, про який ви мрієте. Якщо ви пропустите цей крок, це не тільки затримає увесь процес, а й збільшить ризик «ефекту зворотної дії». Такі цілі, як «я не хочу жити в безладі» чи «я хочу навчитися викидати речі», надто загальні. Вам потрібно мислити набагато глибше. Думайте більш конкретними поняттями, і тоді ви зможете чітко уявити, що означає жити в чистому домі.

Одна моя клієнтка, якій було двадцять із гаком, визначила свою мрію як «більш жіночний спосіб життя». Вона жила в захаращеній кімнаті розміром 3х4 метри з вмонтованою в стіну шафою та трьома стелажками різного розміру. Здавалося, у кімнаті було достатньо місця для зберігання речей, але, куди б я не глянула, всюди панував безлад. Шафа була така заповнена, що

дверцята не зачинялися, а одяг ледь не випадав з полиць. На карнизі над вікном висіло стільки одягу, що штори вже були непотрібні. Підлога та ліжко були заповнені кошиками й пакетами з журналами та документами. Коли моя клієнтка лягала спати, вона скидала всі речі з ліжка на підлогу, а коли вона прокидалася, знову клала їх на ліжко, аби прокласти дорогу до дверей і мати змогу піти на роботу. Її спосіб життя не можна було назвати «жіночним», хоч би які зусилля ми не докладали.

«Що для тебе означає "жіночний спосіб життя"?» – запитала я її.

Перш ніж відповісти, вона довго мовчала. «Я хочу повертатися з роботи й бачити, що підлога не захаращена, а моя кімната така чиста, як номер у готелі, де все милувало б мое око. Я хочу, щоб мое ліжко було вкрите рожевим покривалом, а біля нього стояла лампа в античному стилі. Перед тим як лягати спати, я б приймала ванни, насолоджувалася запахами ароматичних олій і слухала б класичну музику в супроводі піаніно чи скрипки, займалася б йогою і пила трав'яний чай. Я б засинала з відчуттям неквапливого привілля».

Вона так описувала свою кімнату, ніби вже там жила. Важливо досягнути такого рівня деталізації, уявляючи свій ідеальний спосіб життя, і записати його. Якщо вам це важко вдається і ви не можете уявити те життя, яким хотіли би жити, спробуйте знайти цікаві для вас фотографії в журналах з декорування інтер'єру. Відвідайте декілька виставкових центрів; вони допоможуть вам виробити власний смак. До речі, клієнтка, про яку я писала, тепер насолоджується ароматерапією, класичною музикою та йогою. Звільнившись від безладу, вона знайшла той жіночний спосіб життя, до якого так прагнула.

Тепер, коли ви можете уявити спосіб життя своєї мрії, може, настав час для викидання речей? Ще ні. Я розумію вашу нетерплячість, але для того, щоб уникнути «ефекту зворотної дії», важливо рухатися вперед правильно, крок за кроком поринаючи в цю незабутню подію. Наступний крок – визначити, чому ви хочете жити саме в такий спосіб. Ще раз перегляньте свої записи про спосіб життя вашої мрії і поміркуйте. Чому вам так хочеться подихати ароматичними оліями перед тим, як лягти спати? Чому під час йогої вам хочеться слухати класичну музику? Якщо відповідь звучить так: «Я хочу розслабитися перед сном» чи «Я хочу займатися йогою, аби скинути вагу», – тоді запитайте себе, чому ви хочете розслабитися та скинути вагу. Можливо, ви відповісте: «Я не хочу бути втомленою, коли завтра йтиму на роботу» чи «Я хочу харчуватися раціонально, щоб виглядати більш привабливо». Ставте запитання «чому?» до кожної відповіді. Повторюйте таку схему три-п'ять разів для кожної теми.

Досліджуючи причини, які схиляють вас саме до такого способу життя, ви дійдете до простого усвідомлення: сенс того, аби викидати та зберігати речі, полягає в тому, щоб ви були щасливі. Можливо, це очевидно, але важливо відчувати таке усвідомлення та закріпити його у своєму серці. Перед початком прибирання подумайте про спосіб життя, до якого ви прагнете, і запитати себе: «Чому я хочу прибирати?» Коли знайдете відповідь, ви будете готові перейти до наступного кроку – перегляду тих речей, якими володієте.

Вибираємо за критерієм, чи дає ця річ радість

За яким критерієм ви вирішуєте, що викидати?

Коли мова йде про викидання речей, існує декілька моделей поведінки. Одна полягає в тому, що ви викидаєте ті речі, які перестали виконувати свої функції, наприклад коли щось ламається і не піддається ремонту або коли ламається частина якогось комплекту. Інша модель поведінки – викидати застарілі речі, наприклад одяг, що вийшов із моди, або предмети, які стосуються давньої події. Позбутися речей легко, коли на це є очевидна причина. Набагато важче щось викинути, якщо немає вагомої причини. Експерти пропонують різні критерії для викидання речей, з якими людям важко розлучатися. До таких критеріїв належать: «викидайте все, що не використовували протягом року» чи «якщо не можете вирішити, покладіть ці речі в коробку і перегляньте їх через півроку». Однак від моменту, коли ви починаєте зосереджувати увагу на тому, як вибрати, що викинути, ви істотно відхиляєтеся від курсу. Продовжувати прибирання за таких умов – надзвичайно ризиковано.

У певний момент свого життя я майже перетворилася на «пристрій для утилізації відходів». Коли в п'ятнадцять років я відкрила для себе книжку «Мистецтво викидати непотріб», я зосередилася на викиданні речей, а мої дослідницькі зусилля зросли. Я завжди шукала місця для практики, це були або кімнати моїх сестри та брата, або шапка для зберігання речей у школі. Мою голову переповнювали поради щодо прибирання, і я відчувала повну, хоч і помилкову, впевненість, що можу прибрати будь-яке місце.

Моею метою на той момент було позбутися якомога більшої кількості речей. Я застосовувала всі критерії, які були описані в книжках на тему позбавлення речей. Я намагалася позбутися одягу, який не носила вже два роки, викидати одну річ, коли купувала щось нове, і викидати все, у чому я не була впевнена. За один місяць я назбирала тридцять сміттевих пакетів непотребу. Але хоч би як старанно я не викидала речі, мій дім не виглядав чистішим.

Більш того, я зрозуміла, що купую речі, аби зняти стрес, і тому всі мої зусилля скоротити загальну кількість речей зводились нанівець. Удома я відчувала постійний дискомфорт і шукала зайві речі, які можна було б викинути. Знайшовши якийсь непрактичний предмет, я мстиво накидалася на нього й викидала на смітник. Не дивно, що я стала дратівливою і напруженою та не могла розслабитися навіть у власному домі.

Одного дня після школи я відчинила двері своєї кімнати і, як зазвичай, планувала там прибрати. Але, коли я побачила такий неохайний простір, мій терпець урвався. «Не хочу більше прибирати», – крикнула я. Я сіла на підлозі посередині кімнати й почала міркувати. Три роки я прибирала та викидала речі, а моя кімната все ще була захаращеною. «Будь ласка, скажіть, чому в моїй кімнаті ще досі панує безлад? Я ж так важко працювала!» Хоч я і не вимовила цих слів, моя душа кричала. У той момент я почула голос: «Придивись уважніше до своїх речей».

«Що ти маєш на увазі? Щодня я так уважно дивлюся на свої речі, що могла б своїм поглядом просвердлити діру». Із цією думкою я заснула прямо на

підлозі. Якби я була трохи розумнішою, то збагнула б ще до того, як стала такою нервовою, що, зосередившись виключно на викиданні речей, я робила себе нещасною. Чому? Тому що нам потрібно вирішити, що залишити, а не чого варто позбутися.

Прокинувшись, я одразу ж зрозуміла, що означав той голос у моїй голові. «Придивись уважніше до своїх речей». Я настільки зосередила свою увагу на тому, які речі викидати, що зовсім забула цінувати те, що любила, і те, що хотіла зберегти. Завдяки цьому досвіду я зробила висновок, що найкращий спосіб вирішити, що залишати, а що викидати, – взяти кожную річ у руку й запитати себе: «Чи дає вона мені радість?» Якщо дає – залишайте її. Якщо ні – викидайте. Цей критерій відбору речей не тільки надзвичайно простий, а й дуже точний.

Ви можете сумніватися в ефективності такого критерію, але секрет полягає в тому, аби потримати в руках кожную річ. Вам потрібно не лише відчинити шафу і, швидко перебігши поглядом, вирішити, що весь одяг дає вам радість. Ви маєте взяти кожную річ у руку. Коли ви торкаєтеся одягу, ваше тіло реагує. Його реакція на кожную одежину – різна. Повірте мені та спробуйте так зробити.

Я обрала цей принцип не просто так. У чому полягає сенс прибирання? Якщо він полягає не в тому, щоб наш простір і наші речі давали нам радість, тоді, я вважаю, що іншого сенсу немає. Саме тому найкращий критерій для відбору речей, які варто залишити, а які слід викинути, – визначити, чи дає ця річ вам радість.

Чи подобається вам носити неприємний одяг?

Чи радієте ви з того, що навколо вас купа непрочитаних книжок, які не беруть вас за серце?

Чи думаете ви, що аксесуари, яких ви ніколи не носитимете, дадуть вам відчуття щастя?

Очевидно, відповідь на ці запитання – «ні».

А тепер уявіть, що ви живете в домі, у якому тільки ті речі, які дають вам радість. Хіба не про таке життя ви завжди мріяли?

Збережіть лише ті речі, які припадають вам до душі. А потім рішуче викиньте решту. У такий спосіб ви «перезавантажите» своє життя і в ньому розпочнеться новий період.

Одна категорія за один раз

Вирішити, які речі залишити, керуючись принципом, чи дають вони вам радість, – найважливіший крок у прибиранні. Але яких іще конкретних заходів необхідно вжити, аби позбутися надлишку предметів?

Я почну з того, що розкажу вам, чого не варто робити. Не розпочинайте процес відбору та викидання речей, керуючись місцем їхнього розташування. Не думайте: «Спочатку я приберу спальню, а тоді візьмуся за вітальню» або «Я перегляну всі свої шухлядки одна за одною». Такий підхід помилковий. Чому? Тому що, як ми вже довідалися, більшість людей не замислюються над тим, щоб зберігати однакові речі в одному місці.

У більшості домах речі, які належать до однієї категорії, зберігаються у двох або більше місцях по всьому будинку. Скажімо, ви починаєте прибирати в шафі чи в комоді спальні. Після того як ви закінчите сортувати одяг і викинете непотрібний, ви неодмінно натрапите на такий же одяг, що лежить в іншій шафі чи висить на кріслі. Тоді вам доведеться повторити весь процес відбору речей на зберігання; це забере велику кількість часу та зусиль, а ви так і не зможете дати точну оцінку тому, що вам хочеться залишити, а що необхідно викинути. Повторення й марнування зусиль можуть убити мотивацію, тому слід цього уникати.

Саме з цієї причини я рекомендую вам завжди керуватися принципом категорії, а не місця розташування. Перед тим як вирішити, що залишити, зберіть усі речі, що належать до однієї категорії. Візьміть кожнісіньку річ і покладіть усе в одному місці. Аби продемонструвати такий підхід, повернімося до попереднього прикладу з одягом. Починаючи прибирання, спочатку твердо вирішіть, що хочете організувати свій гардероб. Наступний крок – обшукайте кожну кімнату вашого дому. Зберіть весь одяг в одному місці та розкладіть його на підлозі. Тоді беріть у руки кожну одягину й подумайте, чи дає вона вам радість. Лише такі речі потрібно зберігати. Застосовуйте такий метод до кожної категорії. Якщо одягу надто багато, поділіть його на підкатегорії: верхній одяг, штани, шкарпетки тощо – і оцінюйте одну підкатегорію за один раз.

Дуже важливо зібрати всі речі в одному місці, тому що так ви зможете точно оцінити їхню кількість. Більшість людей шоковані об'ємом своїх речей, що зазвичай перевищує їхні очікування вдвічі. Зібравши за один раз речі однієї категорії, ви також зможете порівняти предмети, які мають схожий дизайн, а це допоможе вирішити, чи хочете ви їх зберегти.

Я знаю ще одну причину, чому потрібно зібрати всі речі однієї категорії з шухлядок, шаф та комодів і розкласти їх на підлозі. Речі, які зберігаються не на видному місці, – це «бездіяльні» речі. Через це дуже важко вирішити, чи дають вони вам радість. Але, виставивши їх на денне світло і, так би мовити, ожививши їх, ви здивуєтеся, з якою легкістю вам вдасться вирішити, чи до вподоби вони вам.

Упорядковуючи одну категорію за певний проміжок часу, ви пришвидшуєте процес прибирання. Тому не полінуйтеся зібрати кожну річ, що належить до тої категорії, над якою ви працюєте. Ніщо не має залишитися без вашої уваги.

Розпочинайте правильно

З початку дня ви загоряєтеся бажанням прибирати, але не встигаєте озирнутися, як сонце вже заходить, а ви так і не навели лад. Глянувши на годинник, ви потопаєте в докорах сумління та відчаї. А що ви тримаєте в руках? Найімовірніше – один із ваших улюблених журналів, альбом чи іншу річ, що викликає приємні спогади.

Моя порада розпочинати прибирання не з певної кімнати, а з певної категорії, речі якої потрібно зібрати разом, це означає, що можна обирати будь-яку категорію на ваш розсуд. Рівень складності процесу, під час якого ви вирішуєте, що викинути, а що зберегти, буває дуже різним залежно від категорії. Причина, із якої багато людей зупиняються на півшляху, полягає в тому, що вони починають із тих речей, стосовно яких важко прийняти рішення. Не варто починати з предметів, які оживляють спогади, наприклад із фотографій. Обсяг речей таких категорій зазвичай більший, ніж інших. До того ж вирішити, чи залишити ці речі, чи позбутися їх, набагато складніше.

Окрім фізичної цінності таких предметів, існує ще три чинники, які надають їм особливого значення: функціональність, інформація та емоційна прив'язаність. Коли додається ще й елемент унікальності, вибір стає важчим у декілька разів. Людям складно викинути речі, якими вони ще досі користуються (функціональна цінність), які зберігають корисну інформацію (інформаційна цінність) та з якими пов'язані сентиментальні відчуття (емоційна цінність). Коли такі речі важко придбати або замінити (елемент унікальності), позбутися їх стає ще важче.

Процес відбору того, що залишити, а що викинути, відбуватиметься плавніше, якщо ви розпочнете з речей, стосовно яких легше зробити вибір. А поступово наближаючись до важчих категорій, ви вдосконалисте своє вміння ухвалювати рішення. Категорія одягу – найлегша, оскільки елемент унікальності в ній дуже незначний. Натомість фотографії та листи мають не лише високу емоційну цінність. Вони єдині у своєму роді, тому за них потрібно братися наприкінці. Особливо це стосується фотографій, тому що зазвичай ми знаходимо їх випадково, коли сортуємо інші категорії, та в зовсім неочікуваних місцях, наприклад між книжками чи документами. Найкращий порядок це: спочатку – одяг, потім – книжки, документи, категорія «різне» (комоно) і наостанок – милі речі та подарунки на згадку. Доведено, що такий порядок найефективніший, враховуючи рівень складності завдання щодо зберігання. Нарешті, дотримання такого порядку загострює наші інтуїтивні відчуття щодо того, які саме речі викликають радість. Якщо ви можете суттєво пришвидшити процес прийняття рішень, просто змінивши порядок викидання речей, то хіба не варто спробувати?

Не дозволяйте сім'ї підглядати

Марафон прибирання створює купу сміття. На цій стадії єдина катастрофа, яка може призвести до гірших наслідків, ніж землетрус, – це поява експерта з переробки сміття, якого називають «мама».

Одна з моїх клієнток (назву її «М») жила з батьками та сестрою. Вони поселилися у своєму будинку п'ятнадцять років тому, коли М ще була в

початковій школі. Вона не тільки любила купувати одяг, а й зберігала ті речі, які мали для неї емоційну цінність, наприклад шкільну форму чи футболки, пов'язані з різними подіями. Вона зберігала їх у коробках, які розставляла на підлозі, поки там не стало місця. Сорткування та організація цих речей зайняли п'ять годин. До кінця того дня вона назбирала п'ятнадцять пакетів непотребу, враховуючи вісім пакетів з одягом, двісті книжок, різні іграшки та вироби, зроблені своїми руками в школі. Ми акуратно поставили всі пакети біля дверей на підлозі, яку, нарешті, було добре видно, і я саме збиралася пояснити один дуже важливий момент.

– Є один секрет, як позбутися всього цього непотребу, і ти повинна його знати, – почала я, та раптом відчинилися двері і в кімнату зайшла мама, тримаючи тацю з чаєм.

«О, ні!» – подумала я.

Її мама поставила тацю на стіл.

– Я така вдячна за те, що ви допомагаєте моїй доньці, – сказала вона й уже збиралася піти. У той момент її погляд зупинився на пакетах біля дверей. – О, ви збираєтеся це викинути? – запитала вона, показуючи на рожевий килимок для йоги, що лежав зверху.

– Я не користуюся ним уже два роки.

– Справді? Тоді, може, я буду ним користуватися. – Вона почала ритися в пакетах. – О, це я також візьму.

Мама дівчинки забрала з собою не тільки килимок для йоги, а також три спідниці, дві блузки, два піджаки та деяке канцелярське приладдя.

Коли в кімнаті знову стало тихо, я відпила чаю і запитала в М:

– Як часто твоя мама займається йогою?

– Я ніколи не бачила, щоб вона нею займалася.

Ось що я збиралася сказати, перед тим як у кімнату зайшла її мама: «Не дозволяй своїй сім'ї бачити, що ти викидаєш. Якщо є можливість, винось пакети зі сміття сама. Твоїй сім'ї не обов'язково знати, чого ти позбуваєшся».

Я рекомендую своїм клієнтам не показувати батькам та іншим членам родини речі, які ви збираєтеся викинути. Справа не в тому, що вам є чого соромитися. У прибиранні немає нічого поганого. Але бачити, як діти щось викидають, – це великий стрес для батьків. Об'єм сміття може викликати в батьків стурбованість, чи зможуть їхні діти прожити з тим, що залишилося. До того ж замість того, щоб радіти незалежності та зрілості своїх дітей, часто батьки боляче сприймають те, що одяг, іграшки та подарунки на згадку опиняються в сміттєвих пакетах, особливо якщо діти отримали ці речі від них. Не показувати ті речі, що ви хочете викинути, – прояв тактовності. Також ви захищаєте своїх рідних від накопичення більшої кількості речей, ніж їм потрібно. До цього моменту ваші родичі були повністю задоволені тим, що мали. Коли вони бачать, чого ви вирішили позбутися, то можуть

відчути провину за таке явне марнотратство, але ті речі, які вони витягають назад зі сміттевих пакетів, лише збільшують тягар непотребу у вашому домі. І нам має бути соромно за те, що ми змушуємо їх нести такий тягар.

У більшості випадків саме матері повертають одяг своїх доньок назад, хоча майже ніколи його не носять. Жінки, з якими я працюю і яким приблизно п'ятдесят-шістдесят років, зрештою викидають ті речі, які їм віддали їхні доньки, так жодного разу й не надягнувши їх. Думаю, нам варто уникати таких ситуацій, де любов матерів до їхніх доньок перетворюється на тягар. Звичайно, немає нічого поганого в тому, що члени сім'ї користуються речами, які вам непотрібні. Якщо ви живете зі своїми рідними, то можете їх спитати: «Чи є якісь необхідні вам речі, які ви плануєте придбати?» – перед тим, як почати прибирання, і тоді, якщо ви натрапите саме на те, чого вони потребують, подаруйте їм цю річ.

Якщо ви не ладите зі своєю сім'єю, причиною може бути ваша кімната

«Навіть якщо я прибираю, інші члени моєї сім'ї знову створюють безлад».

«Мій чоловік – скнара. Як мені переконати його викинути непотріб?»

Те, що ваша сім'я не підтримує ваших спроб створити «бездоганний» дім, може дуже дратувати. У минулому я проходила через це багато разів. Був час, коли я настільки захопилася прибиранням, що однієї своєї кімнати мені було недостатньо. Я охоче бралася за кімнати своїх брата й сестри та за інші приміщення будинку. І щоразу мене розчаровувала моя неохайна сім'я. Головною причиною розчарування була шафа, яка стояла посередині дому. Як на мене, більшу частину цієї шафи займав непотрібний мотлох. Плічка були обвішані одягом, який моя мама ніколи не носила, та костюмами мого тата, які вже давно вийшли з моди. Коробки з коміксами, що належали моему братові, загромадили всю підлогу.

Я чекала зручного моменту, аби поставити власникові цих речей таке питання: «Тобі ж це більше не потрібне, так?» Але у відповідь звучало: «Ні, потрібне» або «Я сам потім це викину», – проте ніхто цього так і не робив. Щоразу, дивлячись на цю шафу, я важко зітхала й нарікала: «Чому всі продовжують накопичувати речі? Хіба вони не бачать, як я стараюся підтримувати порядок у домі?»

Чудово розуміючи, що в плані прибирання я була «білою вороною», я не збиралася здаватися. Коли мое розчарування досягло критичної точки, я вирішила застосувати хитру тактику. Я визначала речі, які вже не використовувалися роками, судячи з їхнього дизайну, кількості пилу на них та їхнього запаху. Я пересунула ці речі в найвіддаленішу частину шафи й чекала, що станеться. Якщо ніхто не помічав, що деякі речі зникли, я позбувалася їх – по одній речі за раз, ніби проріджувала грядку. Застосовуючи таку стратегію впродовж трьох місяців, я викинула десять пакетів мотлоху!

У більшості випадків ніхто нічого не помічав і життя текло у звичному руслі. Але коли об'єм викинутого досяг певної точки, мої рідні стали помічати, що бракує деяких речей. Коли вони тицяли в мене пальцем, я не відчувала за собою провини. Моею головною стратегією було вдавати, ніби я нічого не знаю:

– Слухай, ти не знаєш, куди поділася моя куртка?

– Ні.

Якщо вони й далі на мене тиснули, моїм наступним кроком було заперечення.

– Марі, ти впевнена, що не викидала її?

– Так, я впевнена.

– Тоді цікаво, куди ж вона поділася...

Якщо вони на цьому зупинялися, я робила висновок, що, якою б ця річ не була, її не варто було зберігати. Але коли вони вже не піддавалися моему обману, я все одно тримала позицію.

– Я знаю, що вона була тут, Марі. Я бачила її на власні очі два місяці тому.

Однак замість того, щоб вибачитися за те, що викинула якусь річ без дозволу, я відповідала:

– Я викинула її замість тебе, тому що сама ти б цього не зробила.

Озираючись назад, я мушу визнати, що була досить зверхньою. Коли мої хитрощі викрилися, на мене полилися докори та протести, і, зрештою, мені заборонили прибирати всюди, крім своєї кімнати. Якби я могла, я б повернулася в минуле, дала б собі добрячого прочухана й більше ніколи б не робила таких сміховинних прибирань. Викидати чужі речі без дозволу – це брак здорового глузду. Хоча моя хитра тактика зазвичай була успішною й викинутих речей ніхто не помічав, ризик втратити довіру своєї сім'ї, якщо тебе зловлять на гарячому, надто великий. До того ж так робити неправильно. Якщо ви дійсно хочете, щоб ваші рідні стали охайнішими, є простіший спосіб це зробити.

Після того як мені заборонили прибирати всюди, крім своєї кімнати, я уважно її оглянула й мене здивував один факт. У ній було стільки речей, яких потрібно було позбутися, але я не помічала їх раніше: сорочка в шафі, яку я ніколи не носила, спідниця, яка вийшла з моди, книжки на полиці, які я знала, що вже не читатиму. Я гірко усвідомила, що мене треба звинуватити в тому, у чому я звинувачувала своїх рідних. Зрозумівши, що не маю права критикувати інших, я взяла сміттєві пакети й зосередилася на прибиранні свого простору.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22623461&lfrom=362673004) 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.