

Лорен Розенфилд, Мелва Грин

# дышите свободно

Как беспорядок в доме  
поможет разобраться  
в себе

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Содержание

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Предисловие</b> | 10 |
| <b>Введение</b>    | 15 |
| 1. Природа хлама   | 21 |

## Шаг первый

### Остановитесь и прислушайтесь

---

|                  |    |
|------------------|----|
| 2. Остановитесь  | 36 |
| 3. Прислушайтесь | 39 |

## Шаг второй

### Сформулируйте цели

---

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 4. Сформулируйте цели                                     | 48 |
| 5. Прихожая: здесь царит гостеприимство                   | 59 |
| 6. Гостиная: комната для отдыха и счастья                 | 64 |
| 7. Столовая: комната, где получают эмоциональную подпитку | 73 |
| 8. Кухня: пространство для творчества                     | 77 |
| 9. Детская: комната взросления и перемен                  | 83 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Домашний кабинет: комната для работы и вдохновения        | 95  |
| 11. Спальня: комната для отдыха и любви                       | 105 |
| 12. Ванная: комната для принятия себя и обновления            | 114 |
| 13. Кладовая: комната, оживляющая воспоминания                | 123 |
| 14. Дышащая комната: место для погружения в себя и сочувствия | 131 |

## Шаг третий

### Высвободите энергию

---

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 15. Десять принципов избавления от духовного хлама                             | 140 |
| 16. Принцип первый. Не воюйте — избавляйтесь от хлама с сочувствием            | 142 |
| 17. Принцип второй. Только восполняющие эмоции                                 | 153 |
| 18. Принцип третий. Избавляемся от хлама с достоинством и благодарностью       | 163 |
| 19. Принцип четвертый. Примите свою действительность                           | 173 |
| 20. Принцип пятый. Говорите «нет» проводникам хлама                            | 180 |
| 21. Принцип шестой. Проведите свой беспорядок через тройку врат                | 194 |
| 22. Принцип седьмой. Показатели подлинной ценности: счастье, свобода, легкость | 201 |
| 23. Принцип восьмой. Формируйте свое наследие                                  | 210 |
| 24. Принцип девятый. Больше никаких потайных мест                              | 223 |
| 25. Принцип десятый. Дом без хлама — это естественно                           | 230 |
| <b>Заключение. Примите хаос жизни</b>                                          | 233 |
| <b>Благодарности</b>                                                           | 235 |

# Предисловие

С самого начала было ясно, что мы — родственные души. Одна из нас — врач, а другая — человек, практикующий духовное развитие. Но мы нашли друг друга для того, чтобы объединить наш опыт и создать эту книгу.

Мы обе — матери и хозяйки, а потому понимаем, как важно избавиться от беспорядка в доме, чтобы освободить пространство для полноценной жизни. Лорен замужем, она мать четырех непосед с богатым воображением, постоянно что-то выдумывающих и переворачивающих дом вверх дном. Лорен живет в месте паломничества на Голубом хребте\*, на фоне постоянного шума автомобилей, стука барабанов бонго и брэнчания гитар. Лорен — мастер духовного развития: она помогает своим ученикам извлекать философские уроки из хаоса жизни. Она работает с теми, кто находится под гнетом бесконечных дел и суеты, и учит их видеть, что каждая трудность — возможность для рождения чуда.

Доктор Мелва Грин — мать-одиночка. Ее любимый сын — прирожденный философ и одаренный музыкант. Она живет то близ бескрайних диких пляжей Коста-Рики, то в калифорнийском городе Беркли, где торжествуют культура и интеллект. Она — дипломированный врач-психиатр. В США ее знают по участию в культовом шоу Hoaders\*\*. Благодаря чуткому

---

\* Голубой хребет — цепь горных хребтов и массивов на востоке США вдоль юго-восточной окраины Аппалачей. *Прим. ред.*

\*\* Hoaders — серия документальных фильмов о профессиональной помощи людям, страдающим от мшелоимства — патологического стремления к накопительству. *Прим. перев.*

отношению к людям, честным советам и готовности смело сочетать научные знания с силой интуиции она завоевала любовь пациентов и телезрителей.

## История Лорен

Летом 2009-го вместе с мужем и четырьмя детьми я посетила семинар писателя, поэта, дзен-мастера и миротворца Тхича Нхата Ханха. Он рассказывал о создании дышащей комнаты — специального помещения в доме для обретения душевной гармонии и спокойствия. «В XXI веке, — сказал он, — каждому дому нужна такая комната». И Тхич Нхат Ханх стал рассказывать о том, как обустроить подобное помещение. Было ощущение, что он говорил о создании дышащей комнаты лично мне.

Я вернулась домой в твердой уверенности выделить комнату для достижения гармонии и умиротворения. Трудность заключалась в том, что у меня не было свободного места. Каждая комната, чулан или кладовая уже использовались. Я знала: чтобы освободить место, требовалось избавиться от ненужных вещей.

Задача казалась простой, пока я не приступила к делу. Оказалось, что я физически не могла избавиться от части предметов: вещи ассоциировались со счастливыми моментами в жизни и историей отношений с близкими людьми. Однако предметы не приносили ни капли радости. Даже наоборот, заставляли чувствовать себя отвратительно.

И стало ясно: я хотела обрести свободу и гармонию, но выбирала страх, а не счастье, позволяя бесполезным вещам заполнять мое пространство для жизни. Я предпочитала быть эмоционально привязанной к ним, отказываясь от внутренней свободы. И когда я решила посмотреть на эти вещи с другой стороны, то увидела не просто хлам в доме, а мусор, который мешает духовному и интеллектуальному развитию. Стоило

мне избавиться от ненужных вещей, и появилось больше времени и места для того, что я любила и ценила. Благодаря этому опыту я узнала, что избавление от хлама — процесс духовный, помогающий воссоединиться с тем, что действительно важно.

Когда я поделилась открытием с друзьями и членами семьи, у них возникло много вопросов: как избавиться от вещей, с которыми связано столько стресса и напряжения? Как преодолеть сопротивление и страх, возникающие при попытках выбросить ненужное? Как справиться с нагрузкой и изнеможением?

Я поняла, что потребность в избавлении от хлама сидит где-то глубоко во многих из нас, и людям требуется помощник в этом деле. Необходима книга, которая не только покажет связь между окружающими нас ненужными вещами и неразберихой в жизни, но и поможет с радостью избавиться от них и не позволит вам бросить работу на полпути.

Обдумывая идеи этой книги, я и представить не могла, что врач с многолетней практикой, телезнаменитость и красавица доктор Мелва Грин проходила собственный процесс преобразования, избавляясь от хлама в поисках пространства для жизни. И для этого ей потребовалось оставить успешную традиционную психотерапевтическую практику и раскрыть свой талант холистического\* целителя.

## История Мелвы

Со стороны моя жизнь выглядела идеальной. Как выпускница престижного университета Джонса Хопкинса и дипломированный психотерапевт, я соответствовала всем требованиям, которые предъявлялись к современным врачам. У меня была частная практика, я проводила психотерапевтические сессии, выписывала медицинские направления и рецепты. После долгих

---

\* Холизм — философия целостности, опирающаяся на слова Аристотеля: «Целое больше, чем сумма его частей». *Прим. перев.*

лет служения моему ремеслу я получила признание, пользовалась уважением коллег и вниманием СМИ. Но в глубине души я чувствовала себя самозванкой, осуществляющей чужую мечту. С самого детства я обладала настойчивым внутренним голосом, помогавшим распознавать суть каждого человека. И все же, каким бы громким ни был этот голос, я не считала его наставления дорогой к успеху. Поэтому я пыталась его заглушить и двигалась по стандартной карьерной лестнице. Мне казалось, что дать волю внутреннему голосу — значит рискнуть всем, что у меня есть.

В то время я жила в прекрасном доме вместе с сыном. Он был очень доволен, а я не могла назвать себя счастливой. И хотя вокруг были любящие и уважающие меня люди, где-то внутри сидело одиночество. Однажды я почувствовала, что нельзя больше лгать себе. Как я могу воспитать сына, если не в состоянии воспитать себя? Какой смысл в карьере, если изнутри я точно высыхала? Я приняла решение, которое многие посчитали бы безумием: я прекратила практику, хотя дорога к ней стоила мне невероятных сил. Я оставила чудесный дом, где жила на деньги, заработанные на частных консультациях, и переехала на Коста-Рику, чтобы заново найти себя и переосмыслить жизнь. Я отказалась от всего, что знала прежде, чтобы открыть неизведанное.

Я специально выбрала место, где электронные коммуникации, которые я так ценила раньше, были малодоступны. Телефонные линии часто не работали. Чтобы воспользоваться интернетом, приходилось, продираясь через тропические леса, добираться до ближайшего города. Оказавшись вдали от людей, я обрела свою дышащую комнату. Вокруг меня образовалось пространство — открытое и чистое. Все, что от меня требовалось, — быть матерью и медитировать. Я заглянула во все темные закоулки своей души и провела честную инвентаризацию того, что держала в себе на протяжении многих лет. В процессе я погрузилась в себя как никогда глубоко.

Представьте мое изумление, когда в разгар этих жизненных перемен мне позвонили с популярного шоу *Noarders*. На тот



момент они снимали пятый сезон с участием представителей традиционной медицины. Я была уверена, что стоит поделиться моим новым, нетрадиционным способом лечить тревожность, синдром патологического накопительства и другие поведенческие отклонения, и продюсеры не станут приглашать меня на ток-шоу. Но получилось все наоборот. Они были в восторге! Как они выразились, это «свежо, волнующе и увлекательно». Публика оказалась точно такого же мнения.

Одна из зрительниц — Лорен Розенфилд — связалась со мной, потому что работала над книгой «Дышите свободно». Она и представить не могла, как близка была мне идея создания дышащей комнаты и как обретение такого пространства в собственном внутреннем мире преобразило меня. Я сразу поняла, что эта книга станет для читателей подспорьем в работе над собой. И мне захотелось подарить людям то же ощущение свободы и одухотворенности, какое я сама обрела.

Поэтому, когда Лорен спросила, не хочу ли я присоединиться к созданию книги, я ответила: «Да, очень хочу!»

Вот так мы и встретились. Лорен прилетела на Коста-Рику, и мы стали размышлять, как наши голоса смогут слиться в один, чтобы принести перемены в дома и жизни других людей.

\* \* \*

Наши жизненные дороги сошлись, чтобы образовать общий путь. В этой книге мы объединили опыт многолетней психотерапевтической практики и стремление помочь людям найти духовную глубину в повседневной жизни. Мы встретили многих людей, избавляющихся от хлама, — их истории вы прочтете на страницах этой книги. Мы надеемся, что эти примеры, наши размышления о них и предлагаемые упражнения помогут вам найти собственную тропинку сквозь горы ненужных вещей, ведущую к открытому пространству внутри вашего дома и вашей жизни.



# Введение

Эта книга поможет вам внимательнее посмотреть на скопившийся хлам и увидеть, что под ним скрыта гармония вашего дома и вашей жизни.

На этих страницах вас ждут советы практикующего психотерапевта и примеры таких же людей, как и вы, — тех, кто страдает от беспорядка и желает избавиться от него, но не знает, с чего начать. Мы подскажем верный путь, прояснив одну важную истину: человек подобен дому. А дом — отражение нашей личности. И только вы способны сделать свой дом и свою жизнь открытыми, светлыми и радостными.

Но сначала нужно отметить, что дорога к свободе терниста. Наше прошлое, особенности нашего восприятия и эмоции замысловато переплетаются между собой. Это непростое путешествие, и любой из нас должен пуститься в него с осознанностью и терпением. Хотя предлагаемые нами упражнения, примеры и инструменты полезны всем, стоит помнить, что у каждого из нас свои эмоциональные связи с прошлым и свой хлам. Возможно, его стоит временно придержать, чтобы излечиться. Наверняка придется позволить себе некоторое время жить воспоминаниями и былыми привязанностями, прежде чем отпустить то, от чего пора избавиться. Не все вещи легко выбросить только потому, что мы не видим в них пользы. Вам придется самостоятельно решить, что оставить, а от чего отказаться. Это ваш неповторимый путь, и только вы знаете, как сделать его безопасным и приятным.

## Доктор Грин о жестокой любви и преображении

Сочувствие может принимать разные формы. Некоторые говорят, что в моем подходе проскальзывает принцип «жестокой любви»\*. Один из поклонников проекта Hoarders заявил: «Знаете, доктор Грин, вам удастся сохранять идеальный баланс между состраданием, сочувствием, любовью и призывом изменить свою жизнь».

Вообще-то я не считаю себя жестокой.

Моя миссия — помогать людям, проходящим очередной этап духовного изменения. Я не могу позволить природе взять свое, когда чья-то жизнь оказывается под угрозой. В такие моменты мягкость — не самая подходящая форма сострадания. Она не отвечает требованиям ситуации. Я всегда предпочитаю честность, поскольку без нее преображение невозможно.

### Как читать и использовать эту книгу

Духовный метод избавления от хлама можно выразить одним акронимом — SLICE. Он образован от названий трех этапов: stop and listen, intend, clear the energy — остановитесь и прислушайтесь, сформулируйте цели, высвободите энергию.

Лорен применяет данный метод во время частных консультаций. Он настолько прост и эффективен, что, если следовать советам книги, ненужные вещи как будто сами исчезают.

SLICE-метод — холистический подход к избавлению от хлама. Если вы расчистите дом, но не сделаете того же со своей душой,

---

\* Принцип «жестокой любви» обычно применяется по отношению к больным алкоголизмом и наркозависимым. Он основан на том, что родственники таких людей не должны потакать их требованиям и уметь говорить им «нет», даже если в краткосрочной перспективе это кажется жестоким поступком. *Прим. ред.*

то продолжите носить эмоциональный груз и не сможете наслаждаться жизнью в преобразившемся пространстве. Если избавитесь от хлама в душе, не сделав того же со своими отношениями, то вас быстро поглотит очередной конфликт (или стремление любыми способами избежать его) — и в сердце вернуться злора, чувство вины и обида. Если вы освободите дом, душу, отношения, не уделите внимания своей работе и привычным обязанностям, то окажетесь настолько изможденными и перегоревшими, что у вас не останется энергии, чтобы радоваться жизни. Суть в том, чтобы позаботиться обо всем сразу с помощью нашего метода, состоящего из трех шагов.

### **Шаг первый: остановитесь и прислушайтесь**

Хотя призыв остановиться и прислушаться звучит как очень простое действие, на деле оно самое трудное, поскольку вам придется изменить своим привычкам: перестать избегать беспорядка и попытаться услышать, чему он способен вас научить. Однако стремление убежать прочь в каждом из нас невероятно сильно. Иногда оно даже кажется непреодолимым. Недавно Лорен побывала на ужине, где один из гостей признался: «Не представляю, как вы делаете это». Лорен поинтересовалась почему, и мужчина ответил: «Один только вид домашнего беспорядка пугает меня. Хочется быстрее убежать».

Этот человек не одинок. Захламленность действительно вызывает у нас желание бежать без оглядки. Дело не только в том, что наведение порядка требует времени (что, конечно, верно). Хлам олицетворяет наше прошлое, страхи, беспокойства, болезненные эмоции, и это становится настоящей проблемой в процессе наведения порядка в доме.

Первый шаг SLICE-метода требует успокоиться и окинуть беспорядок внимательным взглядом. Физический хлам — всего лишь выражение эмоционального беспорядка, который мы носим в себе. Если мы попытаемся избавиться от физического

хлама, не признав эмоциональных проблем, которые он олицетворяет, случится одно из двух. Или мы напрочь откажемся от идеи наведения порядка из-за естественного импульса не сталкиваться с тяжелыми переживаниями. Или, даже если мы найдем в себе смелость избавиться от ненужных вещей, без осознанного и доброжелательного принятия своих эмоций мы рискуем получить физический беспорядок обратно, поскольку его истинная причина — переживания — требует выхода и будет выражаться в физическом хламе до тех пор, пока мы ее не признаем.

Также на первом этапе мы познакомим вас с теми эмоциями, для которых характерно оборачиваться физическим беспорядком, и научим ослаблять их хватку.

## Шаг второй: сформулируйте цели

На втором этапе мы проанализируем эмоциональную и духовную значимость каждого помещения в доме. Вам придется посмотреть на комнаты не просто как на место для мебели, а как на внешнее проявление эмоциональной и духовной жизни. Для каждого помещения вы выберете как минимум три слова-символа, описывающих атмосферу, которую вы хотите там создать. Кроме того, мы советуем завести дневник избавления от хлама. Неважно, будет это красивая тетрадь с яркой твердой обложкой или простой блокнот на пружине. Главное, чтобы дневник всегда был под рукой и вы, избавляясь от ненужных вещей, могли фиксировать свои мысли.

Наверняка в вашем доме не окажется всех упомянутых нами комнат. Несмотря на это мы советуем прочитать все разделы. Пусть некоторых помещений у вас нет, но чувства и потребности, олицетворением которых становятся определенные комнаты, в любом случае у вас присутствуют. Например, вы снимаете квартиру без просторной прихожей, но в вашем сердце живет гостеприимство. Или у вас есть потребность

в эмоциональной подпитке и возможности делиться своими чувствами, но нет столовой.

Возможно, вы решите читать главы по порядку, но это совсем не обязательно. Вы можете знакомиться с ними так, как вам удобно. Кто-то захочет начать с наименее захламленных комнат, другие предпочтут с ходу взяться за то помещение, где самый большой беспорядок. Доверьтесь интуиции и действуйте так, как вам проще.

### **Шаг третий: высвободите энергию**

На третьем этапе мы рассмотрим десять принципов избавления от хлама в нашей жизни. Сформулировав цели, вы лучше поймете, как начать избавляться от ненужных вещей. Для каждого принципа есть определенные упражнения. По мере их выполнения у вас будет появляться чувство большей свободы, так как вы начнете избавляться и от неразберихи в жизни.

Каждому принципу соответствуют четыре упражнения для избавления от хлама в доме, душе, отношениях и работе вместе с повседневными обязанностями. Хотя не обязательно выполнять упражнения строго в заданном порядке, мы рекомендуем прочитать их и проникнуть в суть всех принципов прежде, чем приступать к выполнению, поскольку некоторые из принципов покажутся вам ближе других. Например, вы обнаружите, что четвертый принцип — «Примите свою действительность» — особенно актуален для вас сейчас, потому что вам не удается полностью смириться со своим положением. Или вас привлечет принцип «Формируйте свое наследие», поскольку вы как раз обдумываете, что особенно важно передать следующим поколениям.

Проанализировав эти принципы, вы точно поймете, с чего начать. Мы советуем вам выполнять все четыре упражнения, относящиеся к выбранному принципу.

\* \* \*

В последнем разделе книги — «Примите хаос жизни» — мы поделимся знаниями, помогающими не накопить хлам снова. Наведение порядка — это не то, что делается однажды и навсегда. Это мироощущение, способ жить и наблюдать за окружающим миром.

Мы познакомим вас с некоторыми из наших реальных клиентов. Читая их истории, вы узнаете, от чего они бежали и какие жизненные уроки извлекли. Полагаем, что в ком-то из них вы узнаете себя. Скорее всего, их ситуации не будут повторять вашу один в один. Возможно, накопленный этими людьми хлам отличается от вашего, но мы уверены, что их страхи, беспокойства и сожаления похожи на ваши. Все мы люди — и все мы испытываем чувства, заставляющие нас захламлять дома и жизни. Вы прочтете, как Лорен помогла клиентам избавиться от беспорядка в жизни, и узнаете мнение доктора Грин насчет эмоциональных блоков, вызывающих стремление накапливать ненужные вещи.

Избавление от хлама — отказ от ненужных вещей для того, чтобы получить взамен пространство, время и положительные эмоции, которых вам не хватает. Это процесс создания и поддержания порядка в вашем пространстве для жизни, который требует признания сложности человеческой природы. Чтобы безоговорочно принять жизнь во всей ее красоте и безобразии, требуются вера, проницательность и прилежность. А еще — смелость, сочувствие и терпение. К счастью, такие душевные силы уже есть в каждом из нас.

Мы более чем уверены, что *вы наделены всем необходимым, чтобы отправиться в этот путь.*

Поэтому пора начинать.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

