

Принцип первый. Не воюйте — избавляйтесь от хлама с сочувствием

Чаще всего, говоря о наведении порядка, мы используем глагол «воевать». Например: «В эти выходные буду воевать с беспорядком на письменном столе». Мы на подобное отвечаем: «Остановитесь! Не надо ни с чем воевать!»

Вы не ведете бой с хламом. Он вам не враг и не олицетворение зла. Он отнимает у вас столько энергии, сколько вы даете. Говоря, что собираемся воевать с беспорядком, мы признаём, что он могущественный и сильный и нам нужно подготовиться к бою. *Но наш хлам властвует над нами ровно до той степени, до какой мы ему позволяем.* Воспринимая его как сильного противника, мы изнуряем себя еще на старте.

Избавление от хлама не обязано быть схваткой. Под влиянием адреналина битвы мы не можем действовать грамотно и мыслить разумно. Мы теряем способности более высокого порядка: рассуждать логически и распознавать истинные эмоции. Приступая к столь значимой духовной работе, ни к чему проявлять беспощадность и бессердечие.

Стоит помнить, что тело вырабатывает адреналин под влиянием стресса. Адреналин вызывает всплеск энергии, которая может оказаться весьма продуктивной — до тех пор, пока она есть.

Однако она быстро истощается, и после мы чувствуем себя вымотанными. Оценивая проделанную работу, мы думаем о том, как трудна она была и как мало мы сделали, потратив много сил.

Избавляясь от хлама, мы должны проявлять сочувствие — к себе и к нему. Лучше думать о нем не как о враге, а как о заблудившемся ребенке. Можно отнестись к хламу с деликатным участием («Как ты сюда попал?»), вежливой откровенностью («Тебе здесь не место») и, наконец, с твердым наставничеством («Давай выберемся отсюда и вернем тебя туда, где ты должен быть»).

Помните, что вам виднее. Вы ставите цель и решаете, достигнута ли она. Если вы намерены добиться своего, то должны взяться за наведение порядка с энергией, которой хватит надолго, чтобы без изнеможения возвращаться к делу снова и снова. Такая работа требует лучших ваших качеств, и, чтобы закончить ее, вам придется использовать созидательную энергию — сочувствие.

С сочувствием избавляемся от хлама в доме

Представьте, что вы — ребенок, оставивший родителей и бегущий за сорвавшимся с дерева листом или гонящийся за собственной тенью в летний день. Вдруг вы поднимаете глаза и видите, что вокруг одни незнакомцы. В толпе кто-то замечает страх в ваших глазах и спрашивает: «Ты потерялся?» Вы киваете, еще не зная, можно ли доверять незнакомцу. Он обращается к полицейскому или администратору магазина, чтобы кто-то, наделенный полномочиями, знал, что вы потерялись. Но этот человек не уходит, а дожидается ваших родителей. Все это время он тепло улыбается и не сомневается, что вас найдут. Он излучает уверенность. Его улыбка точно говорит: «Я не уйду, пока ты не окажешься там, где должен быть».

Такое же сочувствие мы должны проявлять к своему хламу. Вы — взрослый, способный помочь заблудившемуся ребенку. Вы надежный, добрый, дружелюбный, и вам можно доверять. Ваша задача — привести потерянное дитя туда, где его место.

Прямо сейчас мы займемся вещами, которые пора отправить в другую комнату или пожертвовать, чтобы они послужили кому-то еще. Приготовьте две коробки или два пакета: «для переселенцев» и «на благотворительность».

Всегда начинайте с определения цели для комнаты или зоны, выбранной для наведения порядка. Вам предстоит выискивать вещи, не отвечающие цели: они отправятся в одну из коробок. Вас интересуют предметы, либо подходящие для другого помещения в доме, либо не соответствующие ни одному из них — такие вещи должны покинуть ваше жилище.

Прикасаясь к вещи, старайтесь вызвать в душе сочувствие, какое испытываете к потерянному ребенку. Некоторым предметам вы скажете: «Ты попал не в ту комнату. Я знаю, где тебе будет лучше». Такие вещи отправляются в коробку «для переселенцев». К другим вы обратитесь со словами: «Ты забрел слишком далеко. Здесь тебе не место, но я знаю, что мы найдем тебе дом». Эти вещи идут в коробку «на благотворительность».

Особое сочувствие требуется проявить к вещам, отслужившим свое, не подходящим вам и не годящимся для передачи на благотворительность. Их придется просто выбросить. И это может оказаться самым трудным. Выкидывая вещи, мы чувствуем себя расточительными и неблагодарными.

Можно ли отправлять вещи на свалку с любовью? Кажется, что это противоположность сочувствию. Но представьте, что устроили дома званый вечер. Самые сознательные гости уже разошлись, но несколько родственников злоупотребляют гостеприимством. Они всю веселятся и не обращают внимания на то, как вы себя чувствуете. Им все равно, что вы устали

и уже уделили им достаточно внимания. Что же делать? Грубо выгнать за дверь? Нет, они лишь ответят агрессией, станут ругаться и потребуют еще выпивки.

Гораздо лучше схитрить и сказать: «Вы до сих пор здесь. Наверное, не можете найти свои пальто. Вот они. Я их для вас приготовил. Не беспокойтесь, я помогу вам одеться. Дверь вот здесь. Нет-нет, не нужно помогать с уборкой. Спасибо, что пришли. Вы оказали мне большую честь. Берегите себя».

И вы закрываете дверь и слышите их смех. Они счастливы, а не обижены. Вы отнеслись к ним с участием. Требовалось помочь им и подсказать дорогу — вы это сделали.

Трудно не только выставлять людей за дверь, но и выбрасывать вещи. Может казаться, будто вы проявляете к ним неуважение, но это не так. Вы имеете право на свое пространство.

С сочувствием избавляемся от хлама в душе

Когда дело касается наведения порядка, важно принять тот факт, что сочувствие — это действие. Оно не терпит пассивности. Нельзя просто оставить все на своих местах. Испытывая сострадание к попавшему в трудное положение человеку, мы действуем. Подлинное сочувствие — это готовность превратить страдание в облегчение, а затем — в радость.

Важно не путать сочувствие с жалостью к себе. Она подразумевает пассивное наблюдение за болью и не заставляет человека преобразоваться. Жалость к себе — разновидность пессимистичного внутреннего диалога, который нужно прекратить.

В течение следующих недель обращайтесь внимание на внутренний голос, несущий негатив. Мы даже не замечаем, как ежедневно транслируем себе подобные сообщения, и не понимаем, сколько яда накопилось внутри нас. Мы усваиваем эти

полные ненависти послания часто и бессознательно, поэтому не отдаем себе отчета, насколько отравляем жизнь.

Для описанного далее упражнения вам понадобится дневник избавления от хлама.

Всякий раз, когда появляется негативная мысль о себе, фиксируйте ее. Суть не в том, чтобы жалеть себя. Вы не должны говорить себе: «Как много гадостей я воображаю о себе. Ничего удивительного, что я так плохо себя чувствую. Я безнадежный самовредитель!» Это всего лишь очередная самоуничижающая мысль. Вместо этого стремитесь к сочувствию и преобразению. В противовес всякой негативной мысли записывайте равное ей по воздействию положительное утверждение, подчеркивающее ваши позитивные качества, и обещание предпринять определенное действие. Оно должно стать доказательством того, что вы обладаете положительными качествами.

Убедитесь, что даете себе выполнимое обещание. Например, если клянетесь есть более здоровую пищу, пообещайте съесть полезный завтрак на следующее утро, а не сбросить двадцать килограммов, питаясь одним сельдереем. Помните, вся суть — в сочувствии: обременительные обещания приведут лишь к еще большему огорчениям.

Приведем пример. Вы записываете самоуничижающую мысль: *«Мой дом — стихийное бедствие»*. Этому можно противопоставить следующее положительное утверждение: *«Я счастлив, что у меня есть дом, и я обещаю сегодня же избавиться от десяти ненужных вещей»*.

Или, предположим, у вас появилась негативная мысль: *«На меня невозможно положиться. Я постоянно подвожу своих друзей»*. В этом случае запишите другое положительное утверждение: *«Мне посчастливилось иметь друзей. Сегодня я позвоню подружке, назначу встречу и ни в коем случае не отменю ее»*.

Письменная фиксация негативных мыслей дает наглядное представление о том, как много их бывает в течение дня.

Вы будете удивлены тому, сколько неприятных вещей говорите сами себе. Записывая их на бумаге — то есть придавая им материальную форму, — вы нарушаете привычку подсознательно усваивать такие установки. Нужно проявить готовность пристально рассмотреть их и увидеть, как благодаря им вы обижаете себя и лишаетесь сил.

Есть в этом упражнении еще один дополнительный способ избавления от хлама с сочувствием. В конце каждого дня вырвите из блокнота лист с негативными мыслями и уничтожайте его. Выбросите лист в мусорный бак на улице — сочувствие проявится в том, чтобы полностью избавиться свой дом от негатива.

Вырывайте лист и произносите нечто подобное: «Я отпускаю негативные мысли. Они жутко меня тяготили, но теперь лишены веса и материальности. Они пытались сделать меня лучше, но в действительности лишь обессилили. Они сбивали с курса. Потому я отпускаю их с сочувствием».

Теперь возвращайтесь домой и возьмите дневник. Читайте записи о своих достоинствах и дышите глубже. Перечитывайте снова и снова, пока по-настоящему не проникнетесь ими. А затем сдержите данные себе обещания. Будьте тем, кто способен с сочувствием отпустить негатив и предпринять действия для того, чтобы стать лучше.

С сочувствием избавляемся от хлама в отношениях

Не все отношения идут нам на пользу. Мы нередко готовы служить другим, не обращая внимания на то, как люди истощают наши силы или лишают возможности проявлять сочувствие к себе.

Мы уже выяснили, что сочувствие не стоит путать с жалостью. Желать кому-то всего наилучшего — не то же самое, что

жалеть его. Но часто мы не разрываем отношения с кем-либо из опасения, что причиним боль, если уйдем. Мы беспокоимся, что без нас человек почувствует себя обделенным — именно такая мысль лежит в основе всех отношений с патологической зависимостью. А потому, как бы поведение другого ни истощало нас, ни ранило и ни раздражало, мы полагаем, будто позволить ему продолжать в том же духе сколько заблагорассудится — значит проявлять сочувствие.

Вы догадываетесь, что это значит?

Согласие впустить в свою жизнь источник постоянного негатива — знак острой нехватки сочувствия к себе. Позволяя человеку с дурными склонностями думать, будто его оскорбительное поведение — умышленное или нет — идет ему на пользу, вы отнюдь не проявляете к нему сочувствия. Позволяя ему оставаться в вашей жизни и не создавая никаких границ, вы внушаете ему ложную и опасную уверенность, что с ним якобы все в порядке. Ваша реакция говорит о том, что выбранный им путь верен.

Но это не так. Вы имеете полное право сообщить ему о том, что он занимает слишком много места в вашей жизни. Если человек не желает ничего менять, ему придется выбрать другое направление. Может двигаться куда пожелает — к саморазрушению или к освобождению. (Будем надеяться, он выберет последнее.) А позволяя другому вредить вам, вы не оказываете услуги ни себе, ни ему.

Сочувственное избавление от хлама в отношениях подразумевает один недвусмысленный шаг. Вам нужно откровенно признаться (себе и другому), чего вы совершенно не приемлете. Есть шанс, что это станет для человека мотивацией к переменам. И это будет означать, что для него отношения с вами важнее привычек и он готов на жертвы, лишь бы вы остались рядом. Это просто фантастическая развязка! Какое счастье знать, что другой человек готов отказаться

от старых пристрастий, чтобы по-прежнему быть частью вашей жизни.

Но может произойти другое. Человек решит, что привычки дороже отношений. Или выяснится, что его привлекал исключительно ваш мягкий характер. Сожалеем, если дело обстоит именно так. Неприятно знать, что вам предпочитают старые привычки или что вас использовали как способ придерживаться определенного стиля поведения. Не исключено, что вы избегаете разговора как раз потому, что в глубине души догадываетесь: при необходимости выбора вас отодвинут на задний план. И вам не хочется сталкиваться с этой правдой.

И все же гораздо лучше выяснить истину сейчас, чем уклоняться от нее долгие годы. Следующее письменное упражнение поможет разобраться, как вести себя с теми, в чьем отношении к вам не хватает сочувствия.

Откройте дневник избавления от хлама, чтобы ответить на перечисленные далее вопросы. Они подскажут, как нужно говорить с теми, кто несет вам негатив. Выполняя упражнение, не помешает держать в голове образ конкретного человека.

Спросите себя: что вам хотелось бы привнести в свою жизнь? Любовь, сочувствие, радость, умиротворение, спокойствие? Почему вы цените этого человека? Какие положительные качества у него есть? В чем проявляется его поддержка? Какие его действия постоянно приносят негатив? (Например, он звонит поздно вечером, чтобы пожаловаться на коллег; просит у вас совета, но никогда не следует ему; создает проблемы и заставляет вас их решать; утверждает, что ваши мечты глупы или ваши идеи не будут воплощены). Что за роль вы играли, позволяя этому человеку думать, будто с его поведением все в порядке? Как можно дать ему знать, что вы цените его? Чем он способен помочь?

Если вам действительно дорог этот человек, придется найти в себе смелость донести до него подобную информацию. Знаем,

это совсем не просто, но, если вы желаете остаться рядом, без такого шага не обойтись. Это и есть непростое проявление сочувствия. Сначала оно проходит через пустыню страданий и лишь потом приводит к оазису счастья.

Могут появиться и такие мысли: *«Я понял, что не хочу давать этому человеку шанса оставаться в моей жизни. Я знаю, что привычки ему дороже моей дружбы. Уверен, что отношения со мной — всего лишь способ придерживаться своих пристрастий».*

В этом случае вы знаете, что стоит сделать — избавиться от таких отношений. Скорее всего, при этом вы испытаете неоднозначные чувства, но дайте человеку знать, что с вас хватит. Это проявление сочувствия к себе. Есть шанс, что человек осознает свои ошибки и пожелает измениться. Риск потерять вашу дружбу может подтолкнуть его к самосовершенствованию.

Любой человек прокладывает на земле собственный путь. И не всякая дорога должна пролегать через ваш дом и вашу жизнь. Помните об этом, и тогда вы окажетесь в силах проложить собственный путь к свободе.

Есть одно дополнительное преимущество: определившись в своих желаниях, вы не станете больше тратить время на неполноценные или выматывающие отношения. Когда у ваших дверей появится новый человек, вы сразу будете знать, хотите ли пригласить его войти. Так что вы либо распахнете перед ним двери, либо произнесете: «Нет, спасибо. Мне неинтересно то, что вы предлагаете» — и вежливо откажете ему в гостеприимстве.

С сочувствием избавляем от хлама свои социальные роли и обязательства

Многие из нас с утра до вечера куда-то бегут, едва успевая перевести дух. Общаясь с клиентами, мы видим, что такой подход почти всегда приводит к истощению, депрессии, раздражению, разочарованию и недовольству.

Доктор Грин отмечает, что большинство клиентов в ее частной практике «перегорают», потому что живут не своей жизнью, — и это приводит к депрессии и тревоге. Люди говорят о том, что дошли до изнеможения из-за слишком плотного графика. Это, несомненно, правда. Однако истинно и другое: они заполняют все время делами, только бы не встречаться со своим подлинным «я». Всем нам свойственно избегать столкновения с загадочной человеческой сущностью. Дело не в том, что у нас нет возможности побыть в тишине и покое, а в том, что мы боимся услышать в этой тишине. Мы страшимся неизвестности. А потому загружаем себя делами и отвлекаемся на то, что нам близко и знакомо.

Перемены с большой долей вероятности ведут к трудностям, но и дают шанс обрести свободу.

Если вы соглашаетесь на любое занятие, проект, общественную деятельность и волонтерское мероприятие, то, возможно, считаете себя участливым и неравнодушным человеком, который всегда заботится о других. Правда, вместе с тем вы наверняка чувствуете себя мучеником — изможденным, вымотанным, неоцененным. Если проявлять сочувствие к другим, забывая о себе, дело кончится перенапряжением. Когда отдаешь больше, чем получаешь, то в конечном итоге обнаруживаешь острую нехватку энергии. И до выгорания рукой подать. А это уже антипод сочувствия — к себе и к окружающим.

Возможно, вы слышали о правиле 80/20, которое действует в том числе и в благотворительных организациях: двадцать процентов волонтеров делают восемьдесят процентов работы. Такая модель определенно несбалансированна и неэффективна. Не сомневайтесь, эти двадцать процентов многое могли бы рассказать о том, как тяжел их труд и к чему пришла бы организация, если бы не они. Но пытались ли они отступить? Пробовали восстановить справедливость и позволить кому-то другому побыть на их месте? Скорее всего, нет. Если вы относитесь

к тем двадцати процентам, выполняющим восемьдесят процентов работы, тому может быть несколько причин:

- вы не доверяете другим;
- вам крайне важно контролировать ситуацию;
- вы беспокоитесь, что все пойдет наперекосяк, если вы ослабите хватку (или вовсе уйдете);
- вы привыкли жаловаться, что ваш тяжелый труд недостаточно ценят.

Попробуйте вот что: *скажите «нет»*. Дайте себе отдохнуть и насладитесь неспешной жизнью. Расслабьтесь. Отступите. Подождите. Позвольте кому-то другому оказаться на вашем месте. Пусть они совершают свои ошибки. Дайте людям возможность проявить себя. Вы строите мир, в основе которого — доверие и забота о себе.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

