

Содержание

Кому нужна эта книга?	6
-----------------------------	---

Часть I

Проверка в реальных условиях

1. С чего начать: отказаться от иллюзий	13
2. Лучшее — враг хорошего	17
3. Плохая новость: уборка в доме — это не проект.....	26

Часть II

Повседневные обязанности: грязная правда о чистом доме

4. С чего начать.....	35
5. Правда о привычках	46
6. Скажи мне, что делать	50
7. Готовые решения	54
8. Не судите об эффективности привычки по первому дню.....	59
9. Как пользоваться таймером: преодоление искаженного восприятия времени	65
10. Покончим с нескончаемым: еженедельные задачи по уборке	72
11. Стирка побеждена. Окончательно и бесповоротно.....	80
12. Еще одна глава о стирке (ответы на ваши многочисленные возражения)	90
13. Накормите семью ужином.....	99

Часть III

Избавление от ненужных вещей: неприкрытая правда обо всем, что вы храните в своем доме

14. Как связаны между собой расхламление и ежедневная работа по дому	109
---	-----

15. Не надо ничего организовывать	116
16. Секрет успешного расхламления: начните с легкого	125
17. Емкости и пределы: как они изменяют вашу жизнь.....	130
18. Определите свой порог захламленности	140
19. Как определять приоритетность объектов для расхламления: визуальный критерий	152
20. Два (и только два) вопроса для расхламления	157
21. Как навести порядок, не устроив еще больший беспорядок	164
22. Взрыв мозга, сожаление и повторное расхламление....	176
23. Сентиментальный хлам	180
24. Чувство вины из-за хлама	185
25. Ловушка ценности: продать или отдать?	196
26. Импульс к расхламлению	207

Часть IV

Долговременные перемены

27. Другие люди.....	213
28. Особые обстоятельства	224
29. Сохранится ли эффект?.....	233

Приложение

28 дней до надежды на спасение вашего дома (слегка неорганизованным хозяйкам доступ воспрещен).....	243
--	-----

<i>Выражение признательности</i>	<i>269</i>
<i>Об авторе</i>	<i>271</i>

Кому нужна эта книга?

Уважаемая особа, взявшая в руки эту книгу (и листаящая ее в попытке выяснить, стоит ли тратить на нее деньги)!

Позвольте вам помочь. Эта книга нужна не всем. Смело исключайте себя из моей целевой аудитории, если получаете удовольствие от уборки и находите наслаждение в организации своего жизненного пространства. Если ваш дом почти всегда готов к появлению неожиданных гостей, то, вероятнее всего, моя помощь вам не нужна. Если вы искренне не понимаете тех, кто может спокойно спать, несмотря на то что в раковине стоит гора немытой посуды, сразу закрывайте эту книгу и не тратьте время.

Итак, сейчас, когда остались только мы с вами, я буду обращаться к тем, кому она действительно нужна.

Если вы спите как младенец, не подозревая о том, что кухня завалена грязными тарелками, но готовы разрыдаться, видя все это великолепие поутру, то продолжайте читать.

Если вы хоть раз пожалели о том, что благотворительные организации не принимают грязную одежду (и вам предстоит грандиозная стирка), значит, эта книга вам нужна.

Если вы устали от вечного беспорядка в доме и столько раз пробовали разные методы ведения домашнего хозяйства, что сомневаетесь, хватит ли сил на очередную попытку, то эта книга именно для вас.

Я и представить себе не могла, что когда-нибудь напишу нечто подобное. Если бы шесть лет назад кто-ни-

будь сказал мне, что я стану автором книги об уборке и организации быта, я бы рассмеялась ему в лицо. Громко. И смеялась бы долго-долго.

Отдышавшись, я пустилась бы в пространные (и хорошо аргументированные) рассуждения о том, почему никогда бы этого не сделала. Я бы использовала неоднозначные слова и фразы вроде «борюсь», «личные сложности» и четко дала бы понять, что, будучи патологически честным и искренним человеком, никогда не стала бы освещать данную тему, поскольку именно в этой сфере деятельности чувствую себя неудачницей — полной и законченной.

С чего вдруг женщина станет писать книгу о том, что дается ей труднее всего?

Моя профессия — педагог по актерскому мастерству, и, став матерью и домохозяйкой, я отчаянно нуждалась в каком-то способе выплеснуть свою творческую энергию. Я открыла для себя такую вещь, как блогинг. Обнаружив, что одни мамочки пишут, а другие мамочки это читают, я сразу поняла, что и у меня должен быть собственный блог. Идея его создания поглотила меня с головой.

Должна сказать, что я вообще человек увлекающийся.

Но года полтора идея так и оставалась идеей. Мой дом находился в катастрофическом состоянии. Несмотря на то что я прилагала все усилия к устранению беспорядка, это состояние волшебным образом возникало заново.

Я не говорю, что человек не может вести блог, если дома у него полный бардак, но лично я не могла. Я слишком хорошо знала себя и свой опыт жизни в беспорядке, поэтому прекрасно понимала: очередной фактор, отвлекающий меня от домашних дел, будет лишним.

К тому же я не хотела врать. Я боялась, что люди, которым я буду рассказывать красивые истории о мате-

ринстве и своей любви к семье, назовут меня лгуньей, увидев, что творится у меня в доме. Я чувствовала этот диссонанс и не могла с ним смириться.

Даже несмотря на новый стимул («Я хочу завести блог!») для наведения и поддержания порядка в доме, я продолжала терпеть неудачи. Однажды в порыве отчаянной решимости я начала писать статьи для своего блога, который назвала «Откровения неряхи» (A Slob Comes Clean). Он был анонимным и, так сказать, пробным. Я собиралась использовать его как способ освоить этот интересный и новый для меня вид деятельности и в то же время как стимул сосредоточиться на наведении и поддержании порядка в доме.

По моим предположениям, эксперимент должен был затянуться на три или четыре месяца. Максимум.

И вот мои «Откровения неряхи» всего через пару лет отпразднуют первый десятилетний юбилей. Это был долгий и зачастую мучительный процесс — делиться всеми подробностями своего самого глубокого, темного и постыдного секрета с миром, но я рада. Я сумела сосредоточиться на состоянии дома и проанализировать все свои действия и ошибки. Это помогло мне во всем разобраться.

Я знаю, как поддерживать порядок в доме, не сходя при этом с ума.

Если вы продолжаете читать и все еще не решили, нужна ли вам данная книга, я уточню. Если вы хотите учиться у лучших в своем деле, то я не лучшая. Если вы хотите раз и навсегда навести порядок в доме и больше никогда не возвращаться к этому вопросу, то нам с вами не по пути. Если вы ищете рекомендации по совершенствованию своих и без того почти безупречных методов организации жизненного пространства, то проходите мимо. Но если вы хотите понять, как вывести свой дом из катастрофического состояния и больше в нем не ока-

зваться, то эта книга для вас. Если вы плакали от горя и бессилия из-за того, что никак не могли понять, почему у вас *ничего не получается*, знайте: теперь вы среди своих.

Я все знаю и все расскажу.

Знаете, в чем состоит маленький секрет большинства рекомендаций по организации домашнего хозяйства? Они написаны организованными людьми. А их мозг устроен иначе, чем мой.

Я знаю, чего стоят перемены. Я знаю, потому что прошла этот путь. Каждая стратегия, которой я буду с вами делиться, была проверена в моем собственном доме — доме неряхи. Никаких гипотез, только суровая реальность. Эти методы работают, даже если жизнь вносит свои коррективы. Никаких идеальных картинок и красивых сказок. Только четкие инструкции относительно того, что вы должны сделать, чтобы взять под контроль свой собственный дом.

Ах да! И еще. Со мной весело.

Часть I

Проверка в реальных условиях



1

С чего начать: отказаться от иллюзий

Иллюзия: мне трудно держать домашнее хозяйство под контролем. Я хронически неорганизованный человек.

Реальность: я неряха.

Практически в каждой сказке главная героиня занимается работой по хозяйству. Многие из них сначала только и делают, что метут, скребут, моют, пока не становятся принцессами (или пока не узнают о своем королевском происхождении). Глядя на них, кажется, что уборка — это сплошное удовольствие. Они поют и танцуют, они не чихают от пыли, у них не опухают веки так, что глаза превращаются в щелки. Но как только появляется принц — всё! Конец уборке! Теперь они устраивают праздничные приемы, сидят на троне и улыбаются подданным из окошка кареты.

По сути, они занимаются уборкой, только пока не свершится их судьба. Как только предназначенное им событие наступает, уборка перестает иметь значение. Никто о ней не говорит, не беспокоится, не замечает, как она происходит. Но вокруг, как ни странно, порядок.

Хоть я и понимала, что жизнь — это не сказка, в отношении уборки я верила в эту иллюзию. Я была уверена, что однажды уборка превратится в простое заня-

тие. В доме всегда будет порядок, а я даже не буду замечать, как его навожу.

Что же заставило меня очнуться от этого радужного сна?

Постоянный беспорядок в доме.

В доме взрослой женщины, матери, жены.

Я с детства была неаккуратной. Беспорядок царил и в моей комнате в доме родителей, и на парте в начальной школе, и в шкафчике в старших классах, и в комнате общежития, когда я училась в колледже. Когда я снимала жилье (и с подругами, и одна), там тоже был вечный бардак.

Чтобы вы понимали, речь идет не просто о стопке небранного вовремя постиранного белья. Давайте я в красках опишу вам эту картину.

Там, где я жила, всегда царил чудовищный беспорядок. Люди, уверявшие меня, что он их не испугает, были так шокированы, что не могли этого скрыть. *А ведь все мои друзья в колледже были актерами!*

Я говорю о таком бардаке, когда не видно, какого цвета ковер на полу. О таком, когда ты в конце концов сдаешься и начинаешь есть из одноразовых тарелок и пить из пластиковых стаканчиков, а раковина на кухне все равно 99,9 процента времени заполнена грязной посудой.

Когда у тебя такой бардак, при появлении незваных гостей ты делаешь вид, что тебе даже в лютый мороз нравится разговаривать на улице.

При таком беспорядке формулировка «дома обо что-то споткнулась» может считаться приемлемым объяснением перелома большого пальца на ноге.

Тем не менее, лавируя среди гор хаотично разбросанных вещей, я верила, что однажды наступит день, когда я перестану быть неряхой. Я не переживала, что этот день пока не наступил. Я знала: когда будет нужно, все

случится. Как только я достигну поставленной цели — стану матерью и домохозяйкой, все изменится. В моем доме будет чистота и порядок.

Реальность накрыла меня в тот момент, когда цель уже была достигнута: я стала взрослой женщиной, живущей в собственном доме и посвящающей свое время мужу и детям, а чистоты и порядка все не было.

Я не понимала: как же так?

Я старалась. Я убирала как умалишенная, пока не валилась с ног от усталости, но не успевала поздравить себя с тем, что порядок наведен, как вокруг снова воцарялся хаос.

Мне удавалось держать дом под контролем в течение одной, двух, иногда даже трех недель подряд. Но жизнь шла своим чередом, и он постепенно возвращался в катастрофическое состояние.

Мой блог «Откровения неряхи» появился спустя восемь лет с того момента, когда уборка, по моим расчетам, должна была превратиться в легкое и неутомительное занятие. Я начала свой так называемый *путь разнеряшивания* в минуту отчаяния в далеком 2009 году. Я не хотела использовать слово «неряха». Я часто говорила себе и окружающим, что, несмотря на вопиющий беспорядок вокруг меня, я *не* неряха. Но именно это слово пришло мне тогда на ум. И оно произвело эффект.

«Откровения неряхи» — запоминающееся название, которое говорит само за себя. Я была готова взглянуть правде в глаза и полна решимости взять под контроль ситуацию в доме.

И все же это оскорбительное слово. Его словарное определение имеет явный негативный оттенок. Ты ведь не станешь называть подругу неряхой, если хочешь сохранить вашу дружбу.

Я была готова взглянуть правде в глаза и полна решимости взять под контроль ситуацию в доме.