



Tracy Mccubbin

making space, clutter free

The last book on decluttering
you'll ever need

Трейси Маккаббин

свобода от хлама

7 эмоциональных блоков,
которые мешают расстаться с ненужным
раз и навсегда

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
М15

Tracy McCubbin

MAKING SPACE, CLUTTER FREE

Copyright © 2019 by Tracy McCubbin.

Originally published in the United States by Sourcebooks,
an imprint of Sourcebooks, Inc. www.sourcebooks.com

МакКаббин, Трейси.

М15 Свобода от хлама. 7 эмоциональных блоков, которые мешают расстаться с ненужным раз и навсегда / Трейси МакКаббин ; [перевод с английского Е. Бирюзовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-113511-9

Более десяти лет Трейси МакКаббин помогает клиентам обрести свободу от лишних вещей. Выполнив тысячи заказов, она убедилась: бардак неизбежно побеждает там, где имеются эмоциональные проблемы.

В своей книге она предлагает для начала понять, что мешает лично вам поддерживать порядок дома и в жизни. С помощью ее методики вы комната за комнатой, покупка за покупкой проанализируете свое отношение к вещам и осознаете, какой эмоциональный блок не дает вам расстаться с ненужным. Выявив свою проблему, вы сможете устранить препятствия, которые стоят между фактическим состоянием вашего дома и домом вашей мечты.

После прочтения этой книги вы не захотите впускать хлам обратно в вашу жизнь, потому что ощутите, каково это жить без него.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113511-9

© Бирюзова Е., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается моей бабушке, ММ,
которая научила меня не смиряться, а избавляться.
И еще: чашка чая и порция смеха помогают справиться
практически с чем угодно.*

содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. В поисках реальной проблемы, основанной на эмоциях	9
1. Что скрывается за бардаком? Новый подход	11
2. Семь эмоциональных блоков, порождающих беспорядок: который(е) из них ваш(и)?	31
3. О том, как прослушать свой беспорядок, комната за комнатой	69
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Приступаем к делу	105
4. Перед тем как начать: проявите себя как профессионал	107
5. Дополнительные сведения: секрет мастерства по избавлению от хлама	131
6. Когда станет тяжело: перерывы, дыхательные упражнения, благодарность и друзья	181

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Достижения и успех	195
7. Стратегии и системы организации того, что останется	197
8. Осознанное потребление: не дайте бардаку прокрасться в вашу жизнь	229
9. Чувствование и обживание вашего нового пространства	245
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Большие жизненные перемены	253
10. Оптимизация: чистка раз и навсегда	255
11. Избавление от хлама после смерти или развода	285
ЭПИЛОГ	303
ГИД ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПЕРЕД ПЕРЕЕЗДОМ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	307
БЛАГОДАРНОСТИ	311
ОБ АВТОРЕ	315

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

В поисках реальной проблемы,
основанной на эмоциях

1

Что скрывается за бардаком? Новый подход

«Привет, я Трейси. Приятно познакомиться».

Это первое, что я скажу, если вы распахнете передо мной дверь, приглашая пройти по своему дому. Новые друзья часто задают мне вопрос: «Так ты наводишь порядок в шкафах?» Они представляют меня эдаким спасателем с кучей вешалок, прищепок и разноцветных контейнеров, заполняющих кузов моего фургона. И да, я могу сломать платяной шкаф — но этим не ограничиваюсь. Пообщавшись со мной несколько часов, вы метафорически раскрываете передо мной свои двери. Я не считаю это пустяком.

Люди доверяют мне, позволяя заглянуть за фасад процветания и успеха, являющийся лишь прикрытием от внешнего мира, и увидеть места, которыми они не могут гордиться. Выполнив тысячи заказов по избавлению людей от хлама, я выяснила, что бардак неизбежно побеждает там, где имеются эмоциональные проблемы. Я называю их «эмоциональные хаос-блоки», и мной выявлено семь таких блоков, которые проявляются вновь и вновь, когда клиент принимает решение взять под контроль свой бардак и жить так, как ему хочется. Хаос-блоки — неосознанные причины, по которым люди не могут расстаться с вещами, ставшими для них бесполезными. В этой книге я расскажу о всех семи блоках. Таким образом, вы сможете увидеть, который из них — возможно, не один — теоретически является препятствием на пути к обретению рационального, красивого дома, где можно жить с удовольствием. Мы изучим ваш бардак, начиная с покупок «на предполагаемое будущее» до унаследованных ненужных вещей и запрета на использование хорошего фарфора, и беспорядок сам укажет на возможные блоки. Затем мы навсегда от них избавимся.

Помните, что бы ни происходило у вас дома, вы не одиноки. Женщина с огромным рюкзаком перед вами в очереди за кофе? В ее комнате вразброс лежат вещи, которые нужно было постирать уже давным-давно. Ваш

босс? Он практически не приглашает к себе людей, потому что и сам несколько лет назад перестал проверять почту. Их объединяют хаос-блоки. Я была спикером на дзюжинах корпоративных ретритов в топовых международных компаниях, где лидеры на цыпочках подходили ко мне после выступления и, представившись, шептали: «Вы будто говорили конкретно со мной. У меня есть хаос-блок!»

Фактически, по моей оценке, 90 процентов домов находятся в той или иной степени кризиса, что порождает немало стыда и выливается в огромную эмоциональную нагрузку. Поскольку вы приобрели эту книгу, я полагаю, что вы испытываете аналогичные чувства в связи с беспорядком. Я хочу вас освободить. Мне хочется, чтобы ваш дом превратился в место, где приятно находиться, где можно быстро и эффективно собраться для «выхода в свет». Ваш дом должен стать местом, куда вы сможете приглашать других так часто, как захотите. Если ваш дом не отражает все три пункта — способность даровать отдых, помогать и разделять с другими, — тогда в какой-то степени он забирает вашу энергию вместо того, чтобы обеспечить максимально качественный уровень жизни.

Вот где на сцену выходят хаос-блоки. Мы выясним, что стоит между фактическим состоянием вашего дома и вашей мечтой, — а затем устраним препятствие.

Кризис беспорядка

Моя компания, dClutterfly, кратно растет каждый год с момента открытия более десяти лет назад. Теперь я руковожу большой командой, а заказы расписаны на шесть недель вперед, потому что индустриальные комплексы, породившие эпидемию ожирения, породили также эпидемию беспорядка. Но никто не говорит об этом с данной позиции: все легко могут спрятать бардак, просто избегая гостей в своем доме. Это кризис, запертый в четырех стенах.

Если вы относитесь к поколению X¹ или старше, вспомните свое детство. Сколько игрушек у вас было? Мысленно вернитесь к тому, что вам дарили на праздники. Готова поспорить, что вы, вероятно, помните и можете назвать бóльшую часть подарков, которые вам дарили в возрасте от пяти до десяти лет. У вас была кукла. Плюшевый мишка. Возможно, вы даже сохранили некоторые игрушки, чтобы передать их собственным детям.

Теперь подумайте о спальне любого знакомого вам ребенка или, если вы из поколения Y² или моложе, вспомните свою собственную детскую. Там море пла-

¹ Поколение X — поколение людей, родившихся в разных странах с 1960 по 1979 год.

² Поколение Y, или миллениалы, — поколение людей, родившихся с 1979 по 2000 год.

стика, не так ли? Вы помните, что перешло к вам от кого-то?

Подержанные вещи были образом жизни. Было само собой разумеющимся, что младшим братьям и сестрам передавали вещи по наследству, и, если вещи не рассыпались от старости, они переходили в другую семью. Товары потребления были дорогими. Затем с ростом глобализации и способностью компаний в 1990-е перенести производство в Азию изготовление вещей внезапно стало стоить копейки, и у потребителей тоже появилась возможность экономить. Выросли новые супермаркеты, которые продвигали дешевые товары, и ценность обладания резко рухнула, приведя к трем последствиям.

Во-первых, мы забыли, как ухаживать за вещами и чинить их. Чем вы хотите заняться днем в субботу: сесть и зашить дырку на диванной подушке, которую погрыз ваш чихуахуа, или купить новый набор подушек по смешной цене? У вас есть знакомые в возрасте до сорока лет, у которых бы имелся набор иголок?

Когда новый набор кухонных полотенец стоит пару долларов, стану ли я отбеливать старые после того, как запачкала их свекольным салатом? Нет, они отправятся в корзину для бумажного мусора, а я достану новый набор.