



organizing for life

declutter your **mind** to declutter your world

sandra felton

the organizer lady™

Перевод этой книги подготовлен сообществом "Книжный импорт".

Каждые несколько дней в нём выходят любительские переводы новых зарубежных книг в жанре non-fiction, которые скорее всего никогда не будут официально изданы в России.

Все переводы распространяются бесплатно и в ознакомительных целях среди подписчиков сообщества.

Подпишитесь на нас в Telegram: <https://t.me/importknig>

Сандра Фелтон «Организовать жизнь. Очистите свой разум, чтобы очистить свой мир»

Оглавление

Дело не в доме.....	5
Часть 1. Понимание менталитета	7
Глава 1. Принятие себя.....	7
Глава 2. Спасительница	11
Глава 3. Месси с клаттером	18
Глава 4. Месси, тратающий время	21
Глава 5. ADD усугубляет проблему	23
Глава 6. Комппульсивный или просто беспорядочный?	33
Глава 7. Воспитание ребенка в себе	40
Глава 8. Усталость	45
Глава 10. Чистота и благочестие	55
Глава 11. Менять или не менять.....	60
Часть 2. Преодоление менталитета Мессии	67
Глава 12. Жизнь по порядку	67
Глава 13. Больше дисциплины не работает	69
Глава 14. Упорная работа не приносит результата	74
Глава 15. Борьба с беспорядочным стрессом	78
Глава 16. Учитесь у своих друзей.....	87
Глава 17. Привлечение семьи к помощи	96

Глава 18. Делать приятное себе.....	101
Глава 19. Организация вашего времени	106
Глава 20. Поиск порядка в красоте	114
Послесловие. Взгляд в будущее	118
Приложение. Косметический ремонт внешности для Месси	121
Приложение. Группы поддержки	131

Ничто так не расстраивает, как то, что от вас требуют сделать что-то, что нам не по силам. Те из нас, кто называет себя мессиями, ежедневно сталкиваются с этой проблемой. Мы хотим содержать дом в порядке и красоте, но многие из нас считают это практически невозможным.

Существует множество примеров такого рода проблем, но, пожалуй, ни один из них не иллюстрирует ситуацию лучше, чем история Румпельштильцхена.

У мельника в этой истории была умная дочь, и он похвастался королю, что она умеет прясть солому в золото. Король любил золото, поэтому он запер девушку в комнате, наполненной соломой, и приказал ей совершить свое чудо.

Румпельштильцхен узнал, что прекрасную дочь мельника попросили сделать невозможное, и воспользовался ситуацией. Чудесным образом появившись через запертую дверь, он пообещал превратить солому в золото, если девушка отдаст ему свое кольцо. Она согласилась, понимая, что это единственный способ спасти свою жизнь.

Но король не удовлетворился одной комнатой, полной золота. Он принес еще один груз соломы, чтобы дочь мельника преобразилась. И снова появился Румпельштильцхен, на этот раз потребовав в качестве платы ожерелье девушки.

Не успокоившись, король велел девушке в третий раз сотворить волшебство. Румпельштильцхен появился снова, но на этот раз он потребовал у девушки первенца.

Месси могут посочувствовать бедной дочери мельника. Многие Месси яркие и творческие натуры. Поэтому люди ожидают, что они смогут без проблем выполнять простую работу по дому. Мы ожидаем этого и от себя. Но нам кажется, что это так же невозможно, как дочери мельника превратить солому в золото. Ни угрозы, ни обещания не продвигают нас к успеху. Мы желаем, чтобы пришел маленький эльф и сделал за нас всю работу, но он так и не приходит.

Эта книга - лучший вариант. Она не уберет ваш дом за вас, и к ней не прилагаются купоны на услуги горничной, но она поможет вам выработать образ мышления, благодаря которому беспорядок останется в прошлом.

Многие, кто читает эту книгу, отчаянно хотят измениться и не знают, как это сделать. Многие пробовали различные методы и снова погрузились в старые привычки. Некоторым удается навести порядок, но ценой больших физических и

эмоциональных усилий. Они добились улучшения, но им трудно продолжать в том же духе. Многие из этих борцов чувствуют себя очень одинокими. Тихо, упорно, ежедневно они борются с беспорядком, который, как прилив, постоянно прибывает. Их мужья, возможно, призывают их быть лучше. Их дети могут смущаться. Они могут чувствовать себя неудачниками, потому что не могут заставить все двигаться в правильном направлении. Независимо от того, является ли их дом ужасно грязным или просто постоянно захламлен больше, чем им хотелось бы, они чувствуют, что не могут его контролировать, как бы усердно они ни старались.

Большинство из нас уже умеют делать больше, чем делают, так что это не очередная книга "как сделать". Однако в ней содержится множество практических идей, предназначенных для Мессии. В ней есть информация, которую ваша мама никогда вам не рассказывала (или рассказывала, когда вы ее не слушали). Все это поможет вам двигаться к цели - порядку и красоте в вашей жизни. Но это работает только тогда, когда вы морально и эмоционально готовы к этому.

Эта книга - книга "почему". Она проясняет для многих из нас, что лежит в основе нашего беспорядка. Одна подруга показала мне сорняки со своего двора. Она была настолько поражена длиной корней, что приклеила их к бумаге и записала, как измеряется верхняя часть сорняка по отношению к корню. Результат был поразительным. У одного сорняка была крошечная макушка, может быть, полдюйма в высоту. Но корень! Этот корень тянулся на три с половиной дюйма! Чтобы навсегда избавиться от сорняков в своей жизни, ей пришлось глубоко копать и удалить их все.

Так и некоторые из нас относятся к проблеме неорганизованности в своей жизни. Иногда беспорядок возвращается, потому что мы не уделяем достаточно внимания его устранению. Надеюсь, эта книга поможет вам в этом.

Как и многие другие книги, эта рассказывает нам о том, что мы, возможно, уже знаем, но не подозреваем, что знаем.

В этой книге вы узнаете, почему ваш дом вышел из-под контроля. Затем вы узнаете, как вернуть все под контроль и сохранить его. Я знаю, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это не так. У ваших друзей и соседей, которые не являются приверженцами чистоты, дома не захламлены, не так ли? Кажется, они даже не интересуются домашним хозяйством. Как же им это удается? В чем их секрет? Сейчас вы узнаете.

Эта книга содержит основу для постоянных изменений. По-своему она является основополагающей книгой программы Анонимных Мессий. Она требует некоторого письменного участия, которое необходимо для достижения ваших целей. Ваши письменные ответы - важная часть изменений, которые вы будете совершать.

Если вы не хотите, чтобы кто-то узнал, что вы читаете, прикройте обложку снаружи и напишите на лицевой стороне "Полная диета здоровья с водяным крессом" или какую-нибудь подобную бессмысленную фразу. Это не позволит никому проникнуть внутрь.

Эта книга - одна из нескольких, написанных мною на тему беспорядка. Среди других - "Руководство по беспорядку", "Когда живешь с беспорядком" и "Магия организации". Каждая из них призвана дать надежду тем, кто чувствует себя безнадежным.

Здесь необходимо сделать оговорку. Эта книга написана не для того, чтобы вы могли дать название своей проблеме и тем самым оправдать ее существование. Она написана для того, чтобы открыть дверь для правильного решения ваших проблем. Я профессиональный организатор со степенью магистра в области образования, но моя главная квалификация заключается в том, что я всего лишь один нищий, рассказывающий другим о том, где я нашел хлеб. Только от вас зависит, дойдете ли вы до конца и получите хлеб. К каждой проблеме прилагаются возможные решения, рекомендуемые книги и места, где можно найти дополнительную помощь.

Еще одна оговорка. Я эклектичный читатель, поэтому черпаю материал из многих, порой маловероятных, источников. Подобно бабочке, срывающей один цветок, а затем другой, я не проверяю, в какой почве растет каждый цветок. Другими словами, когда я ссылаюсь на какую-то идею или цитирую автора, я не обязательно одобряю общую философию. Я оставляю читателям право самим судить об этом.

Дело не в доме

Дело не в доме. Это действительно не так. Речь идет о человеке, который живет в этом доме, а это вы.

Вы можете зайти к соседям, как это сделал я, и обнаружить, что они потягивают кофе в десять утра, окруженные аккуратными участками и блестящими поверхностями. С другой стороны, вы не хотите приглашать других к себе домой. Если вы похожи на меня, то, возможно, и сами не захотите проводить там много времени. Слишком много беспорядка, захламленности и бардака. Это приводит к разочарованию, эмоциональному истощению и просто к работе для вас - когда вы этим занимаетесь.

Раньше я мечтал переехать в новую квартиру, оставить все свои вещи (и, возможно, даже семью) и начать все с чистого листа. Моя тоска была ощутимой. Я жаждала порядка, красоты, гармонии, мира - чего угодно, лишь бы снять с себя бремя беспорядка.

Ретт Батлер точно выразил мои чувства, когда уходил от своей хаотичной жизни со Скарлетт О'Хара: "Я хочу покоя. Я хочу посмотреть, не осталось ли где-нибудь в жизни очарования и изящества". Но шарма и изящества в моем доме точно не

было. И мне не оставалось ничего другого, как вернуться к ежедневной борьбе с беспорядком.

В глубине души я понимал, что дело не в доме. Если бы моя воображаемая квартира стала реальной, она стала бы такой же захламленной, с моей семьей или без нее, как и дом, который я хотел оставить позади.

Все дело было во мне. Я был единственной константой, которая делала все места, где я жил, одинаковыми. Я что-то делал, что-то таинственное, о чем я не подозревал, но что неизменно вносило сумятицу в мое окружение, где бы я ни находился. Что это было?

Как оказалось, было несколько вещей - вещей, которые рассматриваются в этой книге. Вещи, которые действуют в вашей жизни, как и в моей, без вашего ведома. Доказательства их существования очевидны, когда вы смотрите вокруг себя. Глава за главой в этой книге они освещаются, чтобы вы могли изучить их и, если необходимо, бросить вызов.

Тысячи людей со всего мира, в основном, но не всегда, женщины, задавали себе те же вопросы, что и я. Через другие книги, которые я написал, через веб-сайт www.messies.com, через местные и онлайн-группы, послание распространилось. По мере того как концепции, которые я изучала и преподавала, переходили из страны в страну и из культуры в культуру, мы увидели, что проблема неорганизованности и ее последствия в жизни везде удивительно похожи.

Некоторые люди обращаются за помощью к книгам, которые были переведены на немецкий, голландский и испанский языки. Китайские и португальские издательства также обращались с просьбой о переводе. Английские издания выходят в США, Австралии, Южной Африке, Великобритании и других странах, где читают по-английски. Некоторые люди приходят через сайт www.messies.com и онлайн-группы поддержки, которые объединяют людей по всему миру в едином стремлении к порядку. Другие обращаются за помощью в местные группы Анонимных Мессий. Дезорганизованные борцы определенно не одиноки. Как оказалось, беспорядок - это проблема равных возможностей, и, как говорится, он не зависит от расы, вероисповедания или национальной принадлежности.

Для всех нас, независимо от местоположения и обстоятельств, дом в первую очередь меняется в сердце и уме. Примите концепцию, что состояние вашего дома отражает важные вещи в вас, на которые необходимо обратить внимание. Как я уже говорил, дело не в доме. И не в том, чтобы работать больше, быстрее или даже умнее. Смог беспорядка вокруг вас начнет рассеиваться, когда в вашу жизнь ворвутся свежие мысли и чувства.

Работа над изменением состояния дома заставит вас изучить и изменить то, что происходит в нем по отношению к вам самим. Его состояние не изменится окончательно, пока вы не разберетесь с некоторыми из этих важных основ.

Как только вы это сделаете, дом автоматически преобразится так же таинственно, как он стал беспорядочным - потому что преобразились вы. И тогда однажды утром, когда вы будете сидеть в своем аккуратном домике и потягивать чай, к вам в дверь заглянет ваша расстроенная соседка, чтобы спастись от хаоса, с которым она борется в собственном доме. И в созданном вами уюте вы скажете: "Проходите! Присаживайся, дорогая. Давай я расскажу тебе, что со мной случилось".

Часть 1. Понимание менталитета

Секрет перемен кроется в том, как мы относимся к беспорядку и аккуратности. Где-то в этом разделе вы найдете себя и свой образ мышления. Не все типы будут применимы к вам, но вы обнаружите некоторые деструктивные модели мышления, которые настолько стали частью вас, что кажутся нормальными. Они являются важной частью ваших проблем с домашним хозяйством.

Многие женщины поддерживают порядок в доме, не становясь при этом навязчивыми, а все потому, что они думают совсем не так, как вы. Вы узнаете их секрет и научитесь применять его на практике.

Глава 1. Принятие себя

Птица-гуменник имеет забавный вид. Когда она ходит, ей приходится высоко поднимать свои большие перепончатые лапы, чтобы не споткнуться о них. Кроме того, она участвует в странном на вид ритуале ухаживания. Гусеобразные птицы кланяются и вытягиваются друг перед другом. Их крупные, круглые тела неудобны на суше, где они ухаживают, откладывают яйца и выращивают потомство.

С другой стороны, альбатрос - одна из самых грациозных птиц в мире. Размах его крыльев достигает двенадцати футов, и он может скользить на своих тонких крыльях дольше, чем любая другая птица. Он красив и царственен.

Мало кто понимает, что гуменник и альбатрос - это одна и та же птица с разными именами. На земле это птица-гуменник, нескладная и неумелая. В воздухе это альбатрос, король неба.

Мы похожи на эту птицу. В области организации мы наиболее слабы и барахтаемся в попытках быть аккуратными. Как и у птицы-гуменника, у нас нет способа избежать функционирования в нашей слабой области. Но, как и у альбатроса, у нас есть свое небо. Месси прекрасно функционируют во многих отношениях, легко паря в своих сильных областях. Пока мы боремся за совершенствование в организационной сфере, мы находим удовлетворение, паря в других областях.

Однако, как правило, красавицы не видят красивой стороны себя. Все, что они видят, - это птица-гуменник. И им не нравится то, что они видят. В результате Месси плохо относятся к себе. Они не очень добры к себе, совсем не добры.

Однако поначалу это не заметно. Мессии - энергичные люди, которые, кажется, участвуют в жизни по полной программе. Они очень трепетно относятся к своим личным вещам и в какой-то степени к самим себе. Многие из них кажутся счастливыми, хорошо устроенными людьми. Во многом так оно и есть.

Однако при дальнейшем рассмотрении на поверхность выходит еще одна глубинная закономерность. Сотни раз в день Мессии, в силу своего образа мышления, относятся к себе как к людям второго сорта.

Для Мессии большая часть жизни проходит в мыслях, поэтому они не любят, когда их беспокоят повседневные мелочи. В результате они мирятся с капающей сантехникой и сломанными приборами, потому что починить их слишком сложно или нужно убратся, чтобы впустить сантехника. Они живут без достаточного освещения в важных зонах дома, потому что исправление проблемы доставляет больше хлопот, чем жизнь с ней.

С другой стороны, Мессии всегда руководствуются благими намерениями. Они хранят старую одежду, уверенные, что когда-нибудь починят или обновят ее. У них есть тайники с поздравительными открытками, которые они купили, но так и не отправили.

Мессии забывчивы, поэтому держат все на виду. Если они уберут это, то будут уверены, что забудут это сделать. Они сморкаются в туалетную бумагу вместо салфеток, потому что постоянно забывают купить Kleenex. У них слишком мало часов, зеркал и мусорных ведер, потому что они никогда не думают их покупать.

Мессии - перфекционисты, поэтому они живут в беспорядке и хаосе, потому что им никогда не хватает времени, чтобы сделать все в соответствии с их высокими стандартами.

Мессии импульсивны и живут моментом, поэтому, когда они решают испечь что-то особенное в последнюю минуту, у них редко бывают те ингредиенты, которые требуются по рецепту.

Мессии нетерпеливы, поэтому они используют соль, перец и сахар из оригинальных контейнеров, потому что переключивание их в солонки и перечницы или сахарницу занимает слишком много времени.

Сотни способов, с помощью которых мессии обходятся без вещей. Старомодный способ ведения хозяйства, столь популярный среди мессии, - это всего лишь еще один систематический способ обходиться без современных удобств и принадлежностей.

В свете этого ежедневного отказа в том, что им нужно для комфортной жизни, неудивительно, что они также отказывают себе в месте на диване, потому что он завален вещами. Они отказывают себе в общении, потому что не могут пригласить гостей, так как дом завален вещами. Иногда они спят на полу, потому что кровать завалена одеждой, которую они не успели убрать.

Но Мессии привыкли к самоотречению. Они обходятся без всего или довольствуются тем, что есть. Вместо того чтобы признать проблему, они приспособляются к ней. И у них это очень хорошо получается. Многие даже гордятся своим подходом. Они с удовольствием покажут вам, как они обходятся без того, что обеспечивают себе другие люди, признающие свою ценность и достоинство.

В конце концов, мессии отказывают себе в спокойной и красивой жизни. Они оскорбляют себя неорганизованностью настолько регулярно, что даже не осознают этого. Беспорядок в доме - это лишь часть картины человека, который постоянно злоупотребляет собой. Беспорядок - это лишь вершина очень глубокой груды проблем. В своей основе беспорядок - это проблема пренебрежения собой.

Первый шаг

Чтобы покончить с этой моделью отрицания, Мессии должны сначала перестать бороться с собой. Если мы злимся на себя и начинаем воевать с определенными чертами характера каждый раз, когда видим их, мы только даем им энергию, чтобы остаться. Поклонники "Звездного пути", возможно, помнят историю под названием "Эмпат", в которой мистер Спок и капитан Кирк были окружены силовым полем, которое мешало им помочь доктору Маккою, попавшему в беду. Чем больше они пытались выбраться, тем сильнее становилось силовое поле, потому что оно набирало силу за счет энергии их борьбы. Когда мистер Спок понял это и перестал бороться, силовое поле потеряло свою силу, чтобы сдерживать их.

Подобно мистеру Споку, чем больше мы боремся с силой, которая нас сдерживает, тем сильнее она становится. Если мы не примем себя, свои привычки и свою жизнь такими, какие они есть сейчас, мы никогда не преодолеем негативные силы.

Когда до вас впервые дойдет, что происходит, вы можете разозлиться на себя, дом или мысли, которые привели вас в это положение. Не боритесь с гневом: он тоже часть картины и должен быть принят. Возможно, именно она поможет вам двигаться вперед. Когда он выполнит свою работу, вы сможете вернуться к самопринятию.

Я не могу переоценить важность самопринятия. Мы - люди с чувством собственного достоинства. Мы любим порядок и красоту. Мы достойны. Зиг Зиглар рассказывает о картине Рембрандта, которая была продана более чем за миллион долларов. Зиглар задался вопросом, почему цена была такой высокой. Неужели краски настолько дороги? Неужели холст стоит дорого? Конечно же, нет. Ценность картины была двойной:

1. Она была написана мастером.
2. Он единственный в своем роде.

Это напоминает нам о нашей собственной ценности. Мы были нарисованы, тени и блики, мастером живописи, который "все делает хорошо", который сделал из нас и альбатроса, и гусиную птицу. Мы прекрасны, потому что вышли из-под его руки.

Как и картина Рембрандта, мы тоже уникальны. Ни у кого больше нет такого макияжа, наших сильных и слабых сторон, теней и бликов. В картинах Рембрандта много тени, но она подчеркивает их красоту. В жизни людей есть как темные, так и светлые места, как трудности, так и способности. Хорошо, когда есть и то, и другое. Их сочетание делает нас уникальными.

Почему бы и нет?

Чаще всего, когда я разговариваю с людьми о Messies Anonymous, они прекрасно понимают, почему кто-то хочет изменить свой дом. Иногда, однако, в ток-шоу на радио или в интервью для газеты кто-нибудь спрашивает, почему люди должны заботиться о том, чтобы привести свой дом в порядок.

Мой лучший ответ на этот вопрос - другой вопрос: Почему бы и нет?

Почему бы не иметь прекрасный дом, который радует всех, кто в него входит? Почему бы не быть среди тех, кто с радостью приглашает людей в гости по первому требованию? Почему бы не быть тем человеком, которому люди говорят: "У вас такой красивый дом!" Почему бы не приглашать людей к себе на ужин, не напрягаясь до смерти, чтобы подготовиться? Почему бы не иметь дом, который поднимает вашу самооценку, а не разрушает ее? Почему бы не иметь дом, наполненный вашими любимыми цветами и акцентами? Почему бы не иметь дом, который отражает мир и благодать Божью, чтобы другие любили приходить к вам, чтобы послушать о Нем? Почему бы не иметь дом, в котором можно читать или молиться, не испытывая чувства вины за то, что вы не убираетесь? Вопрос не в том, почему мы должны иметь красивый дом. Главный вопрос - почему бы и нет?

Оцените беспорядок

1. Перечислите все способы, в которых вы себе отказываете, даже те, которые вы считаете бережливостью. Не все они придут на ум сразу (возможно, вы настолько привыкли жить с ними, что ни один из них не приходит на ум), поэтому откиньте угол этой страницы, чтобы вам было легче найти ее и дополнить список. (Да! Я сказал "поверните вниз угол страницы". Я знаю, что вам может быть неприятно, что вы испортите книгу, но вы все равно будете писать в ней, так что это не имеет значения. Да! Я сказал писать в ней. Ну ладно, если надо, вставьте сюда бумажку, на которой будете писать, но лучше скрепите ее скрепкой. В жизни Мессии все движется само собой).

- a.
- b.
- c.

2. Если бы деньги были не лишними, какие вещи в доме вы бы обновили? Что бы вы купили, в чем себе отказывали? Быстро запишите их и добавляйте другие по мере того, как будете осознавать, какие изменения вам хотелось бы произвести.

a.

b.

c.

3. Перечислите характеристики, как альбатроса, так и гусеобразной птицы, которые в совокупности делают вас уникальным.

a. (альбатрос)

b. (альбатрос)

c. (альбатрос)

d. (птица-гуменник)

e. (птица-гуменник)

f. (птица-гуменник)

4. Как вы думаете, почему мессии отвергают себя?

Глава 2. Спасительница

"Если тебе это не нужно, отдай Сьюзан. Она забирает все".

Это правда. Сьюзан не любит, когда вещи пропадают зря, и она уверена, что когда-нибудь найдет им применение, по крайней мере большинству из них. Поэтому ее подвал, чердак, гараж и все свободные уголки забиты вещами, которые никому не нужны. Сьюзан тоже не уверена, что они ей нужны, но избавиться от них не решается. Если она что-то выбрасывает, то уверена, что это понадобится ей на следующий день. А кроме того, уже слишком поздно отказываться от чужих предложений. Они могут посчитать ее неблагодарной. Что же делать экономному человеку? Купить дом побольше?

Одержимость Сьюзан экономией проистекает из ее желания всегда иметь все, что нужно ей или кому-то еще. Ее менталитет не так уж редок, но это лишь один из многих вариантов мышления, приводящих к бесконтрольной экономии.

У мессии есть вполне реальные причины делать то, что они делают. И они очень сильно переживают по поводу своих причин. Мессии, как правило, логичные и умные люди. Хотя им может не нравиться неорганизованный образ жизни и проблемы, которые он вызывает, то, что они делают, чтобы сохранить его, соответствует их мышлению.

У беспорядочных людей есть проблемы в трех основных областях: слишком много экономии, беспорядка и пустой траты времени. Когда мы будем рассматривать эти области в следующих трех главах, поставьте галочку напротив тех моделей мышления, которые вам подходят.

Экономия

1. Дефицит. Мессии живут на пороге следующей Великой депрессии. Это никак не связано с состоянием экономики. Многие люди, которые всегда жили в достатке, накапливают вещи, потому что боятся, если не интеллектуально, то эмоционально, что в будущем у них не будет достатка. А вы так думаете?

2. Хобби. Некоторые люди настолько любят экономить, что приобретают специальность. Состоятельные люди собирают коллекции произведений искусства и других предметов. Люди среднего достатка тоже любят коллекционировать. Они собирают бутылки, антиквариат, статуэтки и так далее. Им есть о чем поговорить, есть чем заняться в отпуске, они общаются с друзьями и знакомыми, которых у них иначе не было бы. Иногда они собирают информацию на разные темы, вырезая статьи или распечатывая их из Интернета.

Мессии собирают слишком много вещей, неправильные вещи и просто хлам. Они просто крысы. Оказывает ли коллекционирование негативное влияние на ваш дом?

3. Комфорт. Некоторые Мессии находят комфорт в том, что у них много вещей. Они чувствуют себя лучше, когда в доме есть книги, коробки, бутылки, бумаги, одежда и еда. Возможно, вещи настолько не в порядке, что наличие множества одинаковых предметов дает им уверенность в том, что они смогут найти хотя бы один из них, когда он им понадобится.

Но это еще не все. Эти вещи становятся их друзьями, часто заменяя реальных людей, которых захламленность вытесняет из их жизни. Находите ли вы утешение в вещах?

4. Единственные в своем роде вещи. Некоторые вещи уникальны, поэтому мы рассуждаем так: "Если я не куплю эту форму для масла в виде кролика сейчас, то, возможно, больше никогда не увижу такую. Если я хочу ее, то лучше купить". Вы когда-нибудь занимались подобными сборами?

5. Чувство вины. Бенджамин Франклин сделал многое, чтобы задать тон экономии. Альманах "Бедный Ричард" полон метких высказываний на эту тему. Его наставления следуют за нами на протяжении всей истории. Безусловно, расточительность - плохая идея. Так же как и бессмысленная экономия, но никто не придумал лозунг на эту тему. На каких изречениях вы построили свою жизнь? Два из них применимы к нашей ситуации: "Не трать, не желай" и "Сэкономленная копейка - заработанная копейка".

Какие еще лозунги послужили основой для вашего чрезмерного коллекционирования? Слышите ли вы эхо своей матери, бабушки или других членов семьи, которые предупреждали вас не расставаться с вещами? Испытываете ли вы когда-нибудь чувство вины за то, что делаете это?

6. Сделки. Каминные часы были настолько выгодной покупкой, что она просто обязана была их купить. Только дурак упустит такую возможность. Но у нее не было камина - да и некуда было его поставить. Это доказательство ее умения

покупать, поэтому она хранит их как трофей. А вы покупаете ненужные вещи просто потому, что они дешевые?

7. Благодарность. Вещи, которые мы храним, могут быть подарками на день рождения или свадьбу от родственников или подержанным хламом от друга, но их объединяют две вещи: они бесплатные и связаны с кем-то, кого мы любим или о ком заботимся. Поэтому с ними невозможно расстаться. Они вызывают как к нашей бережливости, так и к сентиментальности. Мы чувствуем, что должны их взять и, более того, что должны их сохранить. А вам трудно избавиться от бесполезных подарков?

8. Сентиментальность. Мессии боятся, что забудут прошлое. У многих из них действительно плохая память. Им необходимо иметь возможность трогать и держать в руках вещи из прошлого, чтобы сохранить память. Мессии делают множество снимков, иногда навязчиво, чтобы запечатлеть настоящее для потомков. А вы сохраняете прошлое?

9. Антропоморфизм. Никто, кроме Мессии, не может до конца понять ощущение, что у предметов есть своя жизнь. Обычно эта жизнь - часть жизни человека, которому они принадлежат. Если я избавляюсь от чего-то значимого для меня, я чувствую, что отдаю часть себя. Еще хуже, если я избавляюсь от вещи, которая принадлежала значимому для меня человеку, я чувствую, что отдаю часть его самого и предаю его память. Это скорее чувство, чем мысль. Вы испытываете затруднения из-за того, что ваши вещи каким-то образом немного живы, и вы должны их лелеять?

Когда пришло время отдавать мое последнее платье для беременных, я каждый день клала его на кровать, чтобы оно лежало в состоянии покоя. Это было необходимо для того, чтобы я свыклась с мыслью, что оно покинет мой дом, а оно свыклось с мыслью, что уходит. Когда Мессии от чего-то избавляются, они часто чувствуют, что должны найти для него хороший дом и проверить, как он там устроился. Это трудно сделать, поэтому мы решаем, что проще просто оставить вещи. А вам иногда кажется, что у вещей есть чувства?

10. Страх. "Что, если налоговая служба проведет проверку? Я должен хранить все, что мне может понадобиться!" Это правда, что все должны вести учет для целей налогообложения, но реальность такова, что если мы будем хранить все то, что боимся выбросить, то не сможем найти старые формы подоходного налога, а тем более квитанции и записи, которые к ним прилагаются, если они нам когда-нибудь понадобятся. Мы боимся, что нам понадобятся квитанции для кредитных карт или для универмага, или для компании по продаже света, или еще что-нибудь. Конечно, хорошо иметь то, что нам нужно для таких случаев, но необоснованный страх, заставляющий нас хранить слишком много, так же вреден, как и слишком мало. Ирония заключается в том, что мы храним так много, что если нам что-то понадобится, это будет невозможно найти, зарывшись в ненужных бумагах.

Храните ли вы все документы на случай, если когда-нибудь вас попросят предъявить некоторые из них? А вам они когда-нибудь были нужны?

11. Промедление. Некоторые Мессии откладывают избавление от вещей, которые требуют действий. Каждый день почтальон приносит новую порцию проблем для Мессии. Они не хотят платить по счетам до наступления срока, поэтому позволяют им накапливаться. Они не хотят тратить время на чтение нежелательной почты, поэтому оставляют ее у себя. Они хотят отложить журнал на более спокойный день, поэтому оставляют его. Уже через несколько дней у них есть коробка, полная "дел" для чтения. Затем коробки начинают накапливаться. Беспорядок - это груда непринятых решений.

Один затягивающийся Мессия сказал мне, что мечтает о пожаре, чтобы избавиться от беспорядка. Тогда он сможет винить Бога, а не себя, что некоторые дела так и не были сделаны. Приводит ли промедление к беспорядку в вашей жизни?

12. Ценность. Мы с вами знаем, что избавляться от вещей, которые имеют ценность, неправильно. Книги и журналы содержат ценные идеи. Перо могущественнее меча. Мессии считают, что в этих печатных материалах у них есть власть на кончиках пальцев. Им неважно, что некоторые из этих учебников настолько стары, что идеи в них давно устарели. Неважно и то, что большинство книг упаковано, и они не знают, где они находятся, и не могут вспомнить, что в них написано. Их ценность скорее воображаемая, чем реальная.

Мессии неоправданно надеются на будущую стоимость вещей. Они дико воображают, что какой-то непонятный предмет станет ценным. Они даже представляют себе дикие истории, которые соседи будут рассказывать своим детям, когда это случится: "Видите вон тот дом? Человек, который жил в нем, хранил почти все, что ему когда-либо принадлежало. Однажды в подвале он обнаружил первый экземпляр комикса о Супермене в идеальном состоянии. На аукционе эта вещь принесла два миллиона долларов. Теперь он переехал в особняк. Раньше он был беден, как церковная мышь, а теперь живет на легкой улице. Хотел бы я быть таким же мудрым, как он, и сохранить все, что попало мне в руки".

Многие Мессии коллекционируют вещи по той же причине, по которой другие покупают лотерейные билеты. Они надеются однажды разбогатеть. А вы собираете вещи, потому что считаете, что они имеют или будут иметь большую ценность? Стоят ли вещи, которые вы собираете, того, чтобы жить с ними? Во сколько вам обходится ежедневная жизнь с ними?

13. Потомство. Существует большой соблазн сохранить вещи для внуков: "Они не делают таких хороших игрушек, как те, что я покупал своим детям. Какой кайф для маленького Билли играть с бульдозером, который был у его отца в его возрасте". И так далее. А вы храните вещи для потомков?

14. Мать всего мира. По причинам, о которых мы расскажем далее в книге, Месси чувствуют себя ответственными за благополучие всего мира. Если кому-то из соседей что-то нужно, мы считаем, что они должны иметь возможность прийти к нам и получить это. Мы храним старые каталоги на случай, если соседскому ребенку понадобятся фотографии для школьного плаката. Маленький ребенок, которому нужны обрезки дерева для его проекта, может найти их у нас дома.

Почему у родственников этих детей нет нужных им вещей? Потому что они обеспечивают порядок и отсутствие беспорядка в доме, так что дети будут избавлены от беспорядка, который существует у нас. Считаете ли вы, что должны быть готовы обеспечить непредсказуемые потребности других людей?

15. Привычка. Мы настолько привыкли хранить вещи, что уже не задумываемся над тем, что выбрать. Если кто-то кладет листовку на наше лобовое стекло, мы ее сохраняем. Если нам присылают по почте купон, мы его сохраняем. Если дети приносят домой вещи из школы, мы сохраняем их все. Когда мы получаем письмо, мы сохраняем даже пустой конверт. За редким исключением мы храним все, что попадает к нам в руки. Это наш образ жизни. А вы храните вещи, не задумываясь о том, нужны ли они вам на самом деле?

16. Творчество. Те, кто считает себя креативными, любят находить творческое применение хламу. Они разрезают бутылку из-под отбеливателя и используют ее для прищепок на вешалке. Они отрезают ножки от испорченных трусиков и наполняют их кусочками мыла для купания. Они хранят вещи, которым не нашлось применения, на случай, если им придет в голову такая идея. Они не знают, что делать со всеми своими старыми ванночками для масла, но они слишком хороши, чтобы их выбрасывать.

Однажды я поймала себя на том, что мне хочется сохранить нижние прокладки, которые я вынимала из бюстгалтеров. Я подумала о том, чтобы покрасить их и сделать рождественские украшения. А теперь действительно! Кому нужны рождественские украшения из нижних проводов бюстгалтера? Но таково наше желание сохранить их для творчества. Это часть менталитета Месси - делать-делать. А у вас есть творческий порыв делать вещи из хлама?

17. Бунт. Если кто-то избавился от ваших вещей, когда вы были ребенком, возможно, вы храните их, чтобы показать, что теперь вы имеете власть над своими вещами. В этом случае, чем больше мама или муж уговаривают вас избавиться от вещей, тем сильнее вы их храните. Теперь, когда вы выросли, вы можете захламлять свой дом по своему усмотрению, и никто не сможет вас остановить. А вы - непокорный захлаMLEнец?

18. Удовлетворение. Некоторые люди пытаются получить от своих вещей то, что они никогда не должны были давать. Поскольку люди не удовлетворены и не могут найти удовлетворения, они собирают все больше и больше вещей, надеясь, что однажды они их удовлетворят. Но это никогда не происходит. Посмотрите на

слово "исполненный". Оно означает "наполненный до краев". Они думают, что если наберут достаточно вещей, то почувствуют себя удовлетворенными. На самом деле, когда вы приобретаете вещи, которые не удовлетворяют ваши потребности, никакого количества никогда не будет достаточно. Ищете ли вы удовлетворения в вещах, на которых экономите?

19. Праздники. Праздники традиционно являются временем чрезмерного усердия. Люди переедают, перекупают, празднуют и перетруждаются. Неудивительно, что многие люди перебарщивают и с коллекционированием. Магазины полны украшений, которые убеждают нас в необходимости каждого из них. Коллекционеры рассуждают, что если их станет слишком много, они смогут передать их своим внукам. Перед таким коллекционированием трудно устоять сентиментальным Мессии. А вы покупаете все подряд во время праздников?

"Кажется, я не могу избавиться от своего хлама", - писала Роберта Кэтчен Стайн в *Chicago Tribune* (29 июля 1984 года). "Я цепляюсь за свое накопившееся имущество так же рьяно, как Питер Пэн за свою тень".

Если вы и ваше имущество неразлучны, пришло время пересмотреть свое положение.

Барахолка

Некоторые из тех, кто прочтет эту книгу, попадут в категорию людей с экономным поведением, выходящим за рамки того, что характерно для мессий. Эти люди обладают теми же характеристиками, что и те, о которых говорилось выше; однако они копят вещи до такой степени, что это попадает в отдельную категорию. Мы называем эту категорию накопительством. Для целей обсуждения мы будем называть людей, которые попадают в эту группу, барахольщиками.

Позвольте мне поспешить отметить, что слово "барахольщики" не является указующим. Те, кто занимается накопительством, обычно очень хорошие люди, обладающие многими положительными качествами. Они часто довольно умны, имеют хорошие ценности, с ними приятно общаться, они трудолюбивы и в целом приносят пользу обществу. Люди, которые занимаются накопительством, не сумасшедшие. Однако они потеряли контроль над очень важной сферой своей жизни. Причина, по которой я подчеркиваю эти положительные моменты, заключается в том, что накопительство несет в себе много стыда и вызывает много осуждения со стороны общества, а иногда и государственных органов.

Изучение кладов началось лишь в конце 1980-х годов. Рэнди Фрост из Колледжа Смита, психолог и ведущий пионер в этой области, вспоминает, что именно вопрос студента на занятиях по психологии, посвященных обсессивно-компульсивным расстройствам, указал на то, что накопительство является малоизученной областью. С тех пор исследователи начали изучать эту проблему.

Хотя коллекционирование обычно изучается в контексте обсессивно-компульсивного расстройства, оно не следует шаблонам чрезмерного мытья рук и другим более известным поведенческим ритуалам. Одно из отличий заключается в том, что человек, занимающийся коллекционированием, обычно не страдает от накопления имущества так, как это делают люди с другими видами обсессивно-компульсивных расстройств. Как правило, они отвергают предложения о помощи. Часто собирают домашних животных, чаще всего кошек. Барахольщики находят комфорт, удовольствие и даже безопасность в том, что их вещи находятся рядом с ними или надежно хранятся в другом месте. Однако они могут расстраиваться из-за результатов своего накопительства. Часто они становятся затворниками, чтобы избежать неприятных последствий.

Такие последствия могут возникнуть, когда семья оказывает на них давление, когда социальные службы угрожают забрать детей из дома, когда домовладелец угрожает выселением, когда городские власти угрожают наказанием, или когда жизнь становится слишком сложной из-за их неспособности функционировать в доме. В этих обстоятельствах они могут быть готовы принять помощь или, в некоторых случаях, даже попросить о ней.

Однако даже в этом случае барахольщику трудно расстаться с заветными вещами. Их главный дискомфорт связан со страхом, который они испытывают, если их просят расстаться с вещами. Они хотят решить проблему, не расставаясь с ними. Чтобы преодолеть эти барьеры, можно воспользоваться различными способами помощи. Помните, что накопительство не является по своей сути морально неправильным или незаконным. Важно уважать самостоятельность барахольщика настолько, насколько это позволяют обстоятельства. Конечно, иногда юридические, медицинские, защитные или даже личные факторы не дают большой свободы действий в этой области.

- Барахольщик может согласиться на работу с семьей и друзьями, если есть четкое понимание того, что барахольщик готов и не готов выбросить или изменить. Опыт показывает, что те, кто помогает барахольщику таким образом, должны иметь четкий, желательно письменный, "контракт", которым они будут руководствоваться при работе с вещами барахольщика. Мой двадцатичетырехстраничный буклет о подходе самопомощи под названием I've Got to Get Rid of This Stuff ("Я должен избавиться от этих вещей") можно приобрести в организации Messies Anonymous. В книге "Победить хроническую дезорганизацию" Джудит Колберг излагает отличный "план действий" по привлечению сторонней помощи в домах с серьезной дезорганизацией. Его можно легко адаптировать для помощи барахольщикам.

- Вам могут помочь специалисты в области психического здоровья, успешно занимающиеся лечением скопидомства. Обратитесь к поведенческим психологам,

которые ставят перед собой цель изменить поведение. Иногда помогают лекарства, применяемые при других обсессивно-компульсивных расстройствах.

- У накопительства может быть несколько причин. Чтобы получить помощь в борьбе с накопительством, которое может быть связано с обсессивно-компульсивным расстройством, позвоните в Фонд по борьбе с обсессивно-компульсивными расстройствами в Милфорде, штат Коннектикут, по телефону (203) 878-5669.

- Профессиональные организаторы, прошедшие обучение в области борьбы с накопительством, могут помочь вам. Национальная исследовательская группа по хронической дезорганизации, связанная с Национальной ассоциацией профессиональных организаторов (www.napo.net), вероятно, является лучшим ресурсом для получения помощи в этой области.

Оцените беспорядок

1. Перечислите упомянутые в этой главе факторы, которые заставляют вас слишком много экономить. Добавьте другие, о которых вы подумали.

- a.
- b.
- c.
- d.

2. Приведите примеры того, как эти факторы влияют на вас. Теряете ли вы вещи во множестве вещей? Не пускаете ли вы людей? Отказываетесь ли вы от приглашений, потому что вам нужно остаться дома и заняться организацией?

- a.
- b.
- c.
- d.

3. Считаете ли вы себя (или близкого вам человека) серьезным накопителем? Если да, перечислите несколько шагов, которые вы предпримете, чтобы начать решать эту проблему.

- a.
- b.
- c.
- d.

Глава 3. Мессии с клаттером

Конни оставляет кучи одежды по всему дому. Раньше это сводило с ума ее мать, потом соседей по комнате, а теперь и мужа. Все они удивляются, что ей удастся хорошо выглядеть, когда она выходит из дома. Они не могут понять, почему она не всегда выглядит так, будто только что вылезла из корзины для грязной одежды. Но

в безумии Конни есть свой смысл. Никто не понимает, что именно кучи не дают Конни так выглядеть. Это ее способ сортировки гардероба. Поскольку она сама по себе перфекционистка, ей невыносима мысль о том, чтобы убрать ношеную одежду обратно в шкаф, где она может испачкать чистую. Или она может забыть, что они не совсем свежие. Но она также не хочет класть их вместе с грязной одеждой, потому что ей, возможно, придется надеть их еще раз, прежде чем она займется стиркой. Поэтому кучи хорошо подходят Конни. Конни прилагает все усилия, чтобы все делать правильно, но это, конечно, оставляет беспорядок.

Конечно, есть более разумные решения дилеммы Конни, но поскольку никто не понимает ее мышления, никто не может ей помочь. И, конечно, существует множество других причин, по которым люди захламляют свое окружение.

1. Плохая память. Люди с плохой памятью боятся убирать вещи, потому что могут забыть, где они лежат или даже что они у них есть.

2. Некуда складывать вещи. Дом маленький, места для хранения мало, а в местах хранения уже слишком много вещей. Короче говоря, вещи переливаются через край, потому что их слишком много. Месси трудно определить, какие предметы хранения необходимы, и они не думают о покупке шкафов и полок. Их менталитет "сделай сам" - одна из причин того, что им некуда складывать вещи.

3. Экономия энергии. Месси верят в конвейерное производство. Мы не убираем по одной маленькой вещи за раз. Это неэффективно. Поэтому мы позволяем вещам накапливаться. Когда мы назначаем время, мы убираем все сразу. Пока мы ждем, когда запустится конвейер, в доме царит разруха.

4. Случайная выгода. Где-то и когда-то клаттер услышал историю о человеке, который благодаря стечению маловероятных обстоятельств воссоединился с давно потерянными родственниками. Возможно, друг был в гостях у клаттера, у которого на ламповом столике лежали снимки. Друг взглянул на фотографию и сказал: "Этот человек похож на моего дядю, Берни Стайна, который погиб в Германии во время войны". "Да это же Сэм Стайн!" - сказал владелец фотографии. "Он и его отец, Берни, управляют гастрономом в Майами-Бич! Берни не умер! Он жив и здоров!" Клаттер очень рад, что помог воссоединиться этим членам семьи. А все потому, что он убрал свои снимки. Кто сказал, что избавляться от беспорядка - плохая идея? Волшебные фантазии не покидают воображение Месси.

5. Не пускать людей. Захламленный дом - это повод не пускать людей. Когда наш дом слишком захламлен, чтобы развлекать гостей, у нас есть причина не позволять им тратить наше время. Даже если некоторые неорганизованные люди хотят развлекаться, им очень трудно это делать.

6. Любовь. Мы любим смотреть на свои красивые вещи. Почему мы должны их убирать? Конечно, некоторые из них лежат на видном месте.

7. Отвлекающие факторы. Рассеянный человек начинает работу, а потом бросает ее, оставляя кучу недоделанных дел. Она кладет что-то на пол, не заметив этого, и

не помнит, куда. Она собирается навести порядок, но ей мешает что-то другое. Отвлекаемость - один из основных факторов беспорядка.

8. Определяет личность. Быть Мессии имеет определенные преимущества. Одно из них - то, что это делает нас уникальными. Мы можем шутить о беспорядке. Другие могут дразнить нас за это. Мы говорим себе, что беспорядок - это превосходный образ жизни. Это часть нашей самооценки. У некоторых из нас на столах (как правило, закопанных) висят таблички с надписью: "Чистый стол - признак больного ума".

9. Определяет отношения. Непорядок играет важную роль в некоторых отношениях. Грязнуля занимает место ребенка, даже если она уже взрослая. Ее мать, свекровь, муж, сосед по комнате или кто-то другой занимает место родителя. Грязный человек и "родитель" строят часть своих отношений вокруг его беспорядка. "Родитель" суетится над "ребенком". Ребенок бунтует или сожалеет. Или и то, и другое. Отношения негативны, но они оба понимают друг друга. Если завтра грязный человек изменится, как они будут относиться друг к другу?

10. Привлекает внимание. Иногда беспорядочный образ жизни привлекает желанное внимание. Благонамеренные друзья помогают нам убираться. Они предлагают способы улучшения. Все это внимание исчезнет, если исчезнет беспорядок.

11. Семейные проблемы. Люди, живущие в захламленных домах, вероятно, не единственные захламленцы. Если они начнут жить без беспорядка, неизвестно, какие конфликты могут возникнуть в семье. Другие члены семьи захотят по-прежнему оставлять обувь в гостиной, а книги - на обеденном столе. Они уже жалуются на то, что им приходится убирать некоторые из своих вещей. Некоторые люди ведут беспорядочную жизнь, чтобы не расстраивать семью.

12. Дисфункция исполнительности. Наши более организованные сестры обладают природной способностью к организации. Когда они смотрят на ситуацию, требующую организации, в их мозгу автоматически формируются шаги для выполнения этой работы. Те, кто страдает исполнительной дисфункцией - врожденной неспособностью легко выполнять организационные действия, - не имеют такого опыта. Им трудно понять, с чего начать и как действовать. Они с трудом нащупывают свой путь. Выбор, который они делают, может быть не самым лучшим. Из-за трудностей работа становится неприятной и удручающей. Иногда они останавливаются на середине или избегают начинать другую подобную работу, даже если она требует выполнения.

Одно из различий между организованными людьми и мессией может заключаться в том, что мессии сортируют группы на более мелкие, более конкретные группы. Для них каждый предмет имеет свои особенности, и поэтому ему не место в группе с другими, которые немного отличаются. Успешные организаторы склонны группировать вещи более широко. Они понимают, как предметы связаны между

собой. Они хранят и маркируют эти более широкие группы для удобства поиска. Это способствует более успешному ведению домашнего хозяйства, поскольку человеку не приходится разбираться с несущественными деталями, которые появляются при более мелкой группировке.

В этой области изучено очень мало, но природная организаторская способность, безусловно, является фактором, который следует учитывать. Люди, страдающие исполнительной дисфункцией, смутно ощущают, что их природная способность к организации чем-то отличается. Однако все не так безнадежно. Изучение и применение навыков, которые естественны для других, позволит нам уверенно двигаться в правильном направлении. Возможно, это потребует дополнительных усилий, но они обязательно сработают.

Оцените беспорядок

Перечислите факторы, упомянутые в этой главе, которые способствуют вашей привычке к беспорядку. Добавьте другие, о которых вы подумали. Приведите примеры того, как они влияют на вашу жизнь.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Глава 4. Мессии, тратающий время

Тэмми, как и многие Мессии, - оптимистка. Одна из вещей, в отношении которой она оптимистична, - это использование времени. Она всегда думает, что сможет прийти вовремя, но так не бывает. Она всегда недооценивает, сколько времени уходит на выполнение дел. На протяжении двадцати лет у нее уходит час на то, чтобы собраться утром на работу. Тем не менее каждое утро она оптимистично думает, что сможет сократить время до сорока пяти минут, если немного поторопится, и поэтому спит лишние пятнадцать минут. Но каждое утро на протяжении двадцати лет она опаздывает на работу на пятнадцать минут. Из-за постоянных опозданий она не успевает положить тарелки с завтраком в посудомоечную машину, навести порядок в ванной или повесить одежду, которую решила не надевать. Тэмми обладает одной из классических характеристик нерационального использования времени. Но есть и другие.

1. Плохое ощущение времени. Многие Мессии не имеют представления о том, сколько времени требуется на выполнение дел. Они могут согласиться сделать что-то, не понимая, что по-человечески не в состоянии выполнить это за установленное время. Некоторые даже не носят часов. Их не волнует время, им важно только то, что они делают. Если они еще и отвлекаются, то не чувствуют течение времени так,

как это делает не отвлекающийся человек. Постоянная ошибка в оценке времени - верный симптом образа мышления Мессии.

2. Чувство важности. Важные люди - занятые люди. Они заполняют свое расписание до отказа, чтобы уверить себя в собственной важности. Иногда люди убивают себя мыслью о том, что они очень важные люди, выполняющие очень важную работу. Один служащий, перенесший несколько инфарктов, но продолжавший вести ужасающе напряженный график, сказал группе молодых студентов семинарии, что он собирается сгореть для Бога. Гордость, с которой он рассказывал эту историю, заставила некоторых студентов задуматься, не сгорает ли он ради собственного эго. Иногда наши мотивы могут удивлять нас самих.

3. Нежелание брать все в свои руки. Некоторые люди зависимы от того, чтобы другие говорили им, что делать. Они редко планируют что-то сами или решают что-то самостоятельно. Вместо этого они плывут по течению, ожидая, что родители, супруги, дети или Бог скажут им, что делать. Это приводит к хаосу, потому что у каждого свое представление о том, что должен делать Мессия. У каждого из нас и так много проблем, не стоит усугублять их, позволяя другим распоряжаться нашей жизнью.

Любимая тема К. С. Льюиса, автора "Хроник Нарнии", заключается в том, что только ленивые люди много работают. Нежелание принимать решения о собственных приоритетах и ценностях - это форма лени, и она приводит к суматошной жизни, когда мы постоянно пытаемся удовлетворить множество требований, перед которыми мы бессистемно открыли дверь.

Иногда христиане даже используют что-то вроде спиритической доски. Они устанавливают систему знаков для Бога и ожидают, что Он проявит свое руководство в соответствии с их правилами. Возможно, это Божья воля для них - установить свои собственные продуманные графики и придерживаться их.

Знание имеет значение

Понимание того, почему мы храним слишком много вещей, оставляем их без присмотра и неправильно планируем свою жизнь, - первый шаг к переменам. Только осознав, какие мысли руководят нашими действиями, мы можем начать противостоять им. Чтобы изменить наши действия, мы должны изменить наши мысли. Многие из мыслей, которые руководят нашей жизнью, - хорошие мысли. Просто они не работают в нашей ситуации. Другие разумны, если не доводить их до крайности. А некоторые не так хороши, как нам казалось, когда мы их впервые приняли.

В цирке вы можете увидеть шеститысячекилограммового слона, привязанного тонкой веревкой к небольшому колу. Благодаря своей огромной силе он мог бы легко выдернуть кол или порвать веревку, но он не знает, что может это сделать. В детстве слоненок был крепко привязан к неподвижному предмету. Он пытался освободиться, но никак не мог. Окончательно убедившись в том, что слоны,

привязанные к колу, не могут освободиться, он прекратил попытки. И хотя теперь он вполне может освободиться, он больше не пытается. Он живет идеей, которую сформировал давным-давно. Она больше не применима к его ситуации, но он все равно придерживается ее. Если бы кто-то, знающий слоновью речь, шепнул ему, что он не обязан жить в соответствии с идеей, которую сформировал в детстве, как вы думаете, он бы отбросил свою старую идею? Думаю, да. Если бы он увидел возможную для него жизнь, думаю, он выбрал бы свободу.

Большинство наших убеждений сформировались к двенадцати годам. Почему мы хотим продолжать жить в соответствии с убеждениями двенадцатилетнего ребенка? Теперь, когда мы стали взрослыми и знаем, какие идеи побуждают нас быть грязными, мы можем оценить их и решить, что с ними делать.

Оцените беспорядок

Перечислите факторы, которые заставляют вас терять время. Добавьте любые свои собственные, которые вы придумали. Приведите примеры того, как они влияют на вашу жизнь.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Глава 5. ADD усугубляет проблему

СДВ и неорганизованность идут рука об руку. Специалисты долго не могли понять, что синдром дефицита внимания (СДВ) поражает как взрослых, так и детей. И одной из главных характеристик людей с СДВ является дезорганизация. По словам Дейла Джордана в книге "Дефицит внимания", дезорганизация - это "признак взрослого синдрома дефицита внимания". Том Хартманн в книге ADD Success Stories соглашается: "Люди с СДВ часто неорганизованны и захламлены, и они могут извлечь огромную пользу из изучения организационных стратегий, которые научат их наводить порядок и создавать системы в своей учебе или работе". Сари Солден в книге "Женщины с синдромом дефицита внимания" утверждает, что "дезорганизация в той или иной форме - это та тема, о которой большинство женщин с СДВ больше всего говорят на консультациях".

Очевидно, что не все, кто испытывает проблемы с неорганизованностью, страдают синдромом дефицита внимания. Тем не менее, вероятно, верно то, что за редким исключением все люди с синдромом дефицита внимания пытаются оставаться организованными.

Как все начинается

Некоторые дети с СДВ в раннем возрасте могут удерживать детали своей жизни. Они могут казаться немного занудными или мечтательными. Но жизнь проще, и

мама помогает им держать себя в руках. Проблема проявляется позже, когда жизнь становится сложнее.

У других неорганизованность проявляется рано. Некоторые люди, кажется, рождаются неорганизованными. Их никто не учил неряшливости, но уже в детстве они становятся экспертами. Их рассеянное поведение приводит семью в смятение. У взрослых есть методы, как приучить мини-Месси к порядку, но с разной степенью успеха.

В комнате Мэри всегда царит беспорядок. Ее мама переделала ее, надеясь, что Мэри будет больше заботиться о комнате и поддерживать в ней порядок. Но ничего не вышло.

Маленький Джек регулярно забывает сдать домашнее задание. Точнее, не забывает, а не может найти. Он думает, что оно в сумке или в шкафчике - может быть. Если бы вы видели сумку, вы бы поняли, почему он не уверен. Испробовав все возможные способы, семья решила, что "тебе придется жить с последствиями своих действий". Они надеются, что если он будет терпеть неудачи достаточно часто, то вылечится навсегда.

Мама Ронни посылает его в магазин, чтобы купить что-нибудь, только когда не может найти никого другого. Все время, пока его нет, она гадает: Не потеряет ли он деньги по дороге? Вспомнит ли он, за чем ходил? Не потеряет ли он мелочь или пакет по дороге домой? Встретит ли он друга и забудет ли вообще вернуться домой?

По всей стране такие дети, без всяких усилий и вины со стороны, сводят с ума своих родителей и учителей. Родители могут не понимать, что эти дети еще больше, чем родители, озадачены тем, в чем проблема. Для детей ситуация выглядит совсем иначе: они необъяснимым образом попадают в неприятности из-за вещей, о которых даже не подозревали.

Комната Мэри, хотя в глазах ее матери и выглядит ужасно, не оскорбляет ее. Она почти не замечает, как она выглядит, поэтому ей трудно понять беспокойство матери. На самом деле, когда мать указывает ей на беспорядок в комнате, Мэри с трудом понимает, как она дошла до такого состояния. Как только мать наводит порядок в комнате, она тут же приходит в беспорядок, как только Мэри входит.

Сумка и шкафчик Джека в полном беспорядке. Никто, даже ответственный взрослый, не может ими успешно пользоваться. У его одноклассников есть тетради с разделителями, и они очень аккуратны. Бумаги Джека лежат смятой массой среди нагромождения книг. Как его одноклассники поддерживают порядок - для него загадка. Организованность кажется ему прекрасным образом жизни, но он чувствует, что это не в его силах. Учителя и родители говорят ему, что пользоваться тетрадями-разделителями легко и нужно. Его отец даже купил такой блокнот и установил его для него. Но вскоре блокнот был потерян, а его бумаги снова оказались скомканными в углах шкафчика и сумки.

Ронни остро чувствует, что теряет вещи, но не знает, почему. Ему кажется, что люди забирают его вещи или тайно перемещают их. Когда он оставляет что-то на столе, оно бесследно исчезает, и он не знает, куда оно делось. Иногда вещь не возвращается, а иногда появляется так же таинственно, как и ушла. Его родители, которые следят за тем, чтобы он следил за своими вещами, не понимают, что все это сбивает с толку, пугает и расстраивает. Ронни не контролирует свои вещи и не знает, как их контролировать. Кажется, что его вещи живут своей собственной жизнью. А хлопоты родителей только усугубляют и без того напряженную ситуацию.

В чем проблема?

Учителя говорят, что этим детям нужна самодисциплина. Психологи говорят, что им нужна мотивация. Врачи говорят, что они незрелые. Родители колеблются между всеми тремя оценками и собственным отчаянием. Тем временем провинившиеся дети пытаются найти способ жить в этом запутанном мире. Другим может показаться, что им все равно, но это обычно не так. Просто забота не приносит облегчения. Она лишь усугубляет стресс. Поэтому они продолжают жить, как могут. Иногда родители помогают им, создавая организационную систему, которая несколько облегчает проблему. Иногда они хорошо компенсируют это, но для большинства общая проблема остается прежней. Не помогает и то, что взрослые относятся к ним так, будто они тупые или плохие. Иногда дети считают, что взрослые могут быть правы.

Такие дети по всей стране могут страдать от той или иной формы синдрома дефицита внимания - термин, вошедший в обиход примерно с 1980 года, но наблюдаемый и описываемый с XVII века. До этого для обозначения трудностей с концентрацией и вниманием использовались такие термины, как гиперактивность и минимальная мозговая дисфункция. Существует до шести разновидностей СДВ, но две разновидности СДВ являются наиболее распространенными и наиболее известными: СДВ с гиперактивностью и СДВ без гиперактивности.

В обоих случаях ребенок отвлекается (мечтает и с трудом игнорирует отвлекающие факторы, пытаясь выполнить задание), испытывает организационные трудности со временем и пространством (не может выполнить этапы организационной работы), плохо концентрирует внимание, особенно на рутинных задачах (не доводит дело до конца, но может заниматься тем, что его заинтересовало), импульсивен (действует, говорит или принимает решения без размышлений и самоограничений) и плохо ориентируется в обществе (из-за неадекватного поведения не может завести и сохранить друзей). Те, у кого гиперактивность дополняет СДВ, чрезмерно активны.

Что вызывает эти проблемы?

Около 7 процентов населения страдают СДВ. Диагноз ставится в пять раз чаще мальчикам, чем девочкам, хотя, вероятно, распределение по половому признаку

одинаково. Больше диагнозов ставят тем, кто гиперактивен или проявляет негативное поведение. Те, кто не гиперактивен, не доставляют столько проблем и часто остаются незамеченными. Менее 2 процентов получают медикаментозное лечение. Согласно журналу Американской медицинской ассоциации, нет никаких доказательств того, что в нашем обществе наблюдается гипердиагностика СДВ.

Причина СДВ объясняется рядом факторов. Некоторые считают, что это связано с проблемами с химическими веществами в мозге, называемыми нейротрансмиттерами, которые координируют и регулируют функции и поведение. Небольшой дефицит этих нейротрансмиттеров может вызвать недостаток внимания, характерный для СДВ, и привести к беспорядку и неорганизованности.

Генетика играет большую роль. СДВ, как правило, передается по наследству. В своей замечательной книге "Исцеление СДВ" доктор Дэниел Г. Амен утверждает, что если один из родителей страдает СДВ, то вероятность того, что ребенок заболеет, составляет 60 процентов. Если у ребенка два родителя больны этой болезнью, вероятность возрастает до 85-90 процентов. Часто симптомы заболевания передаются по наследству.

Были изучены и другие факторы. Травма головы может ускорить развитие заболевания. С самого начала истории ADD диета рассматривалась как часть проблемы и ее решения. Даже проблемы с внутренним ухом стали предметом изучения.

Еще одним фактором СДВ может быть проблема, связанная с мышечной и неврологической функцией глаз. Как некоторые дети (и взрослые) реагируют на изменение рациона питания, так и некоторые реагируют на тренировку зрения у оптометриста, который является специалистом по зрению. Эти подходы работают с разной эффективностью и могут быть рассмотрены, когда человек ищет помощи в решении этой проблемы. Однако для большинства они не станут основным способом помощи.

Нарушения сна также, по-видимому, связаны с СДВ. Энурез, скрежетание зубами, лунатизм или разговоры во сне могут быть признаками расстройства сна. Эти расстройства чаще встречаются среди людей с СДВ, чем среди населения в целом. Согласно одной из теорий, люди, не имеющие естественного цикла сна, включая правильный цикл REM-сна ночью, вынуждены настраиваться и отключаться в течение дня, чтобы получить то, что другие люди получают ночью. Дневные симптомы человека с расстройством сна похожи на симптомы СДВ. Как проблемы со сном связаны с СДВ, пока неясно и требует дальнейшего изучения.

Поскольку СДВ - это неврологическая проблема, имеющая биологическую основу, медикаментозное лечение играет важную роль в ее решении. Поскольку СДВ может быть вызвано самыми разными причинами и существует несколько типов СДВ, для того чтобы определить, какое лекарство подходит, необходима

тщательная оценка компетентного специалиста. Нередко родители и пациенты сопротивляются приему лекарств от СДВ. При правильном назначении лекарств вероятность злоупотребления ими невелика. Тщательное изучение результатов медикаментозного лечения показывает, что те, кто получает правильное лечение с помощью правильных препаратов и дозировок, подвержены меньшему риску злоупотребления наркотиками. Для большинства нелеченый СДВ имеет худшие побочные эффекты, чем медикаментозное лечение.

Не все нарушения внимания вызваны истинным СДВ. При диагностике СДВ необходимо исключить употребление нелегальных наркотиков, побочные эффекты от некоторых видов назначаемых лекарств, психологические проблемы и множество других проблем.

Пережить подростковый возраст

Когда дети с СДВ достигают половой зрелости, отставание в развитии, как правило, ликвидируется. Кажется, что проблема в какой-то степени решается сама собой. Но полностью она не решается. Некоторые из характеристик СДВ, такие как отвлекаемость, плохой контроль внимания, импульсивность и иногда незрелое социальное поведение, остаются.

Подросткам и так нелегко справляться с новыми отвлекающими факторами в области физического и социального развития и самооценки. Подростку с синдромом дефицита внимания приходится труднее, чем большинству других. Подростки с этой проблемой пережили много негативного опыта из-за собственного непонимания этого состояния и непонимания других людей. У подростков с СДВ чаще возникают проблемы с учебой, социальные проблемы, проблемы со злоупотреблением наркотиками и алкоголем и даже проблемы с законом. Проблемы с беспорядком и неорганизованностью - лишь два из многих осложнений СДВ.

Взрослый с синдромом дефицита внимания

По мере полового созревания примерно 25-50 процентов детей с СДВ перерастают симптомы СДВ. Однако этот процент может быть завышен. Гиперактивность действительно заметно снижается, но многие другие симптомы расстройства остаются. Некоторые из проблем, которые делали ребенка неорганизованным и беспорядочным, сохраняются и во взрослом возрасте. Хотя некоторые симптомы ослабевают, проблема усугубляется другими способами, потому что жизнь взрослого человека намного сложнее, чем жизнь ребенка.

Иногда проблема не проявляется до тех пор, пока ребенок не станет взрослым, особенно если он особенно умен. Манн и Гринспен, пишущие в журнале *The Journal of Psychiatry*, утверждают, что это расстройство трудно диагностировать у взрослого человека.

Мы подозреваем, что многие дети с легкими или умеренными нарушениями внимания в сочетании с необычной степенью креативности, интеллекта и

способности к межличностным отношениям... не испытывают явных психиатрических трудностей до тех пор, пока не столкнутся со стрессами взрослой жизни.

Именно поэтому многие женщины, которым удавалось сохранить свою жизнь в детстве и подростковом возрасте, начинают сдавать, когда у них появляется собственный дом и семья, о которой нужно заботиться. У кого-то это происходит после рождения одного ребенка, у кого-то - после двух и более. У каждого свой уровень способностей в зависимости от степени тяжести СДВ. Каждый человек сталкивается со стеной СДВ в разное время. Иногда именно тогда, когда она ведет своего ребенка на обследование на предмет СДВ, она начинает просыпаться, понимая, что это может быть ее проблемой на протяжении многих лет. В моем случае я начал испытывать трудности сразу после колледжа. До этого времени я была немного рассеянной и пространственной, но я получала хорошую поддержку из дома, потому что он всегда был организован. Я могла справиться со своим расписанием в колледже и своей комнатой в колледже. Но все остальное (дом, муж, работа, счета, почта, готовка, дети) - это было слишком, как я сразу поняла. Поддержание порядка в доме - непосильная задача для человека с этим расстройством. Вот несколько примеров того, как оно мешает поддержанию порядка:

1. Плохая устойчивость внимания. Люси приступает к большой работе, например, к стирке белья на неделю. Она загружает грязную одежду в машину, едет в прачечную, тащит полные корзины в стиральную машину, запускает стиральную машину, вынимает одежду, когда она закончится, кладет ее в сушилку и вынимает, когда она высохнет. К этому времени ей уже надоела работа прачки. Пока ее коллеги терпеливо складывают чистые простыни, полотенца и белье и развешивают рубашки и платья на вешалках, Люси складывает свое белье в корзину и уходит домой. На какое-то время ей хватит и одной работы. Но теперь ей придется гладить одежду, которая была бы без единой морщинки, если бы она развесила ее прямо из сушилки.

То же самое происходит, когда она покупает продукты, готовит или начинает заниматься хобби. Ей хватает внимания, чтобы начать, но не хватает, чтобы закончить. Поэтому единственное, что обычно остается незавершенным, - это уборка.

Люси может взяться за такую большую работу, как уборка в большом шкафу, и выдохнуться прямо посреди нее. Она оставляет беспорядок посреди пола, чтобы муж бросил его обратно в шкаф, когда ему надоест на него смотреть. Теперь проблема стала еще больше, чем была раньше.

2. Отвлекаемость. Дороти постоянно отвлекают от работы телефон, потребности ее детей, собственные мечты или интересы. Она работает весь день, но мало чего

добивается, потому что не продвигается далеко ни в одном направлении. Зная, что она отвлекается, она боится, что забудет сделать что-то важное.

Чтобы противостоять этой тенденции, она оставляет вещи, чтобы напомнить себе о необходимости их сделать. На столике в холле лежит отчет об успеваемости Джоуи, который она должна подписать и вернуть в школу. У входной двери - посылка, которую она хочет отправить по почте, и банка с едой, которую она хочет отнести в церковь для продуктовой корзины. На столе в столовой - несколько счетов, которые нужно оплатить, и несколько рекламных проспектов, которые она хочет посмотреть.

Она часто делает одно дело, думая о другом, что приводит к забывчивости. Она будет настолько погружена в размышления, что не заметит, куда положила вещи, и не вспомнит, занималась ли ими вообще. Или же она может оставить ребенка, торопливо переходя к следующему занятию.

Дороти уходит и оставляет на кухне беспорядок после приготовления сэндвича, потому что отвлекается на еду, которую собирается съесть. Она также может оставить плиту включенной, когда уходит. Она выписывает чек и забывает записать его, потому что клерк отвлекает ее. Такая рассеянность приводит к хаотичной, неорганизованной жизни.

3. Скука от рутинных дел. Большая часть работы по дому - ничто, если она не является повторением скучной, рутинной работы. Для нормальной работы мозга необходимо определенное количество адреналина. Эффективные домработницы получают его в нужном количестве, даже если работа рутинная. Но людям с СДВ не хватает адреналина, чтобы справиться с подобными задачами. Они ищут захватывающую или интересную работу, чтобы выплеснуть все соки. Поверьте, опорожнение посудомоечной машины и складывание белья не дают того азарта, который необходим для выработки адреналина. Поэтому, будучи предоставленным самому себе, человек с СДВ избегает этой работы как чумы и ищет себе какое-нибудь увлекательное занятие или проект. Часто люди с СДВ говорят, что им просто лень заниматься домашним хозяйством. Они утверждают, что могут прекрасно делать то, что им действительно интересно. Они не понимают, что для нормального функционирования им необходима стимуляция интересной деятельностью.

По этой причине такой человек часто лучше всего работает в условиях кризиса. Она будет ждать до последней минуты, чтобы подготовиться к приему гостей, приготовить ужин и тому подобное. В школе она обычно ждала, пока не наступит крайний срок, чтобы начать работу. Адреналиновый кайф дает возможность сосредоточиться на задании. Кто-то скажет, что она становится адреналиновой наркоманкой. Другие скажут, что она просто пытается удовлетворить неудовлетворенную телесную потребность. Как ни посмотри, этот стресс,

вызывающий выброс адреналина, тяжел для организма и в конечном итоге может привести к усталости надпочечников.

В каком-то смысле беспорядок в доме сам по себе стимулирует ее. Она видит, что ей нужно сделать работу. Это битва, длительная борьба, драма, в которую она вовлечена ежедневно. Стресс кажется комфортным. Одна из вещей, к которой должна привыкнуть исправившаяся Месси, - это спокойствие, которое наступает, когда дом находится под контролем. К отсутствию борьбы нужно привыкнуть и приспособиться.

4. Импульсивность. Ирма принимает решения слишком быстро. Она выбрасывает что-то в порыве аккуратности, но через неделю оно ей нужно.

Я понимаю, в чем проблема. Во время путешествия на поезде из Флориды в Индиану у меня была остановка в Мемфисе, где я решила навести порядок в своей сумочке. По ошибке я сохранила пустой конверт из-под билета и выбросила конверт, в котором лежал остаток билета. Только когда я оказалась в движущемся поезде и кондуктор пришел за моим билетом, я поняла, что натворила.

Такое часто случается с импульсивными людьми. К сожалению, вместо того чтобы научить их быть менее импульсивными, этот неудачный опыт учит их быть баракольщиками. Чтобы не выбрасывать то, что им может когда-нибудь понадобиться, они не выбрасывают ничего. Я не решаюсь выбрасывать вещи из своей сумочки.

Проблемы у людей с ADD возникают не только из-за импульсивных решений выбросить вещи. Приняв неправильное решение в результате импульсивности, они учатся не принимать его снова. Это создает инерцию, которая приводит к промедлению. Например, женщина с СДВ может захотеть посетить семинар, но так и не решиться зарегистрироваться, потому что не знает наверняка, сможет ли она пойти. Может быть, появится что-то еще. Может быть, у нее уже есть обязательства, о которых она забыла. Может быть, это стоит слишком дорого. Поэтому она ждет, пока не будет уверена, а потом становится слишком поздно.

Иногда она не сдерживает импульсивность. В момент невнимательности она делает что-то неуместное или пробалтывается, что ее смущает.

В глубине ее сознания может таиться страх, что она совершит что-то действительно опасное. Фотограф и скайдайвер из Северной Каролины выпрыгнул из самолета вместе со своими товарищами и начал их фотографировать. Но когда пришло время тянуть за шнур, он понял, что прыгнул без парашюта. Он погиб при падении. Его фильм сохранился, чтобы показать эту историю. Подобные истории пугают людей, которые знают, что однажды они могут принять импульсивное и необдуманное решение серьезного характера, потому что отвлеклись. Иногда этот страх не позволяет им вообще принимать какие-либо решения. Они сидят в комфорте по инерции.

Все эти страхи - потерять что-то, забыть, не довести дело до конца, сделать что-то не то, ничего не сделать - приводят к увеличению объема работы. А поскольку никто не может сделать всю эту дополнительную работу, наши семьи злятся, люди нас унижают, а наша самооценка падает.

Борьба с СДВ

Самоуверенная Месси из Огайо написала свои наблюдения о неспособности к самоорганизации. Обратите внимание на сходство с синдромом дефицита внимания, который мы обсуждали.

Мы, Месси, вероятно, жертвы неврологического расстройства. Мы не можем воспринять картину в целом. Мы погрязли в деталях. Мы не живем на поверхности, мы находимся под нагромождением непроницаемых событий, предметов, людей. Мы все время озадачены тем, какая задача следующая. Сказать, что мы мужественно боремся, было бы преуменьшением. Никто не может более искренне попытаться создать порядок из хаоса, но это всегда оказывается выше наших сил.

Приведу конкретный пример: когда я набираюсь невероятного мужества и приглашаю гостей на ужин, я составляю списки, делаю покупки и убираюсь заблаговременно. Я 69-летняя жена, и меня ничто не отвлекает, кроме одного замечательного мужа. Моя ситуация - самая лучшая из всех, с которыми только может столкнуться Месси. И все же всегда наступают последние моменты подготовки, когда я впадаю в панику - слишком много всего! Все нужно сделать немедленно, если не раньше. По одной вещи за раз не получится! Ничего не остается, как сесть на лошадь и помчаться во все стороны сразу, СЕЙЧАС. Вещи летят и проливаются, скатерть пачкается, соус выливается в раковину, пока я пытаюсь разгрести комочки, и так далее.

Если бы мы хромали, опираясь на костыли, люди бы поняли, что у нас есть недуг. Но в большинстве случаев мы выглядим и ведем себя настолько нормально, что никто не может понять, что мы боремся за то, чтобы оставаться на одном месте - о продвижении вперед не может быть и речи. Да, это забавно. Но если бы вы могли почувствовать, как колотится мое сердце и как у меня перехватывает дыхание в тот момент, когда неспособность обнажается, со всей серьезностью я говорю, что вы бы увидели, что это немного трагично. Лучший способ описать мое состояние в такие моменты - это сказать, что мой мозг сбит с толку, полностью дезорганизован. Однако мы не совсем потеряны. Среди нас больше, чем обычно, музыкантов, художников и журналистов. Наши мысли редко заняты обычными делами, а заняты решением мировых проблем. Именно поэтому мы вынуждены оставлять на виду все, что не хотим забыть. Вот почему нам приходится составлять бесконечные списки (которые мы часто теряем). Это довольно жалкое существование, но наш дух неугасим! Смею ли я сказать, что мир был бы беднее без нас?

Больше не нужно унижаться, поэтому я не буду подписываться своим именем.

Есть ли какая-нибудь помощь?

Хотя с возрастом некоторые симптомы СДВ ослабевают, взрослые все равно несут в себе растерянность и страх тех ранних лет. Но у взрослых есть преимущество - они знают, что происходит, и это позволяет им не корить себя за лень, глупость или отсутствие интереса.

Те же методы лечения, которые применяются к детям с СДВ, применимы и к взрослым. Мы не можем самостоятельно диагностировать СДВ. Диагноз должен быть поставлен знающими и опытными специалистами в области психического здоровья или врачами. Хотя СДВ - сложная проблема, ее можно контролировать с помощью лекарств, назначенных врачом, и при внимательном отношении к сопутствующим факторам, таким как проблемы со зрением, диета и нарушения сна. Очень важно просвещать себя в отношении этой проблемы. Научившись организовывать и корректировать распорядок дня в соответствии с особыми потребностями, люди с СДВ смогут работать с максимальным потенциалом.

Оцените беспорядок

1. Замечаете ли вы в своем опыте характеристики ADD? Перечислите их.

- a.
- b.
- c.

2. Считали ли вас в детстве рассеянным? Напишите случай, который запомнился вам.

3. Приходилось ли вам в зрелом возрасте сталкиваться с недостатком внимания, отвлекаемостью, импульсивностью или плохой социальной ориентацией? Объясните.

4. Как изменились характеристики

- a. повлияло на ваши способности к ведению домашнего хозяйства?
- b. повлиял на вашу личность и самооценку?

5. Образование - один из первых шагов в решении проблемы СДВ. Планируете ли вы читать дальше или изучать возможность появления СДВ в вашей жизни? Если да, то что именно вы планируете? Прочтете ли вы какую-нибудь книгу, возможно, предложенную ниже?

Библиография

Амен, Дэниел Г., М.Д. Исцеление ADD: The Breakthrough Program that Allows You to See and Heal the Six Types of Attention Deficit Disorder. New York: G. P. Putnam's Sons, 2001.

Фелтон, Сандра. Почему я не могу стать организованной? Майами, штат Флорида: Five Smooth Stones Communications, 1998.

Хартманн, Том. ADD Success Stories: Руководство по самореализации для семей с синдромом дефицита внимания. Grass Valley, CA: Underwood Books, 1995.

Холлоуэл, Эдвард М., доктор медицины, и Джон Дж. Рэти, доктор медицины: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood to Adulthood. New York: Simon & Schuster, 1994.

Солден, Сари. Женщины с синдромом дефицита внимания. Grass Valley, CA: Underwood Books, 1995.

Глава 6. Компульсивный или просто беспорядочный?

Когда проблема беспорядка перерастает в более серьезную проблему навязчивости? Как определить, просто ли мы неорганизованны, или у нас компульсивный стиль характера, или более серьезная проблема, называемая обсессивно-компульсивным расстройством?

Зависимые личности?

Легко запутаться в различиях между зависимостями, компульсиями, фобиями и т. п. Этими словами бросаются без разбора. Профессионалы говорят нам, что между этими категориями существует взаимосвязь.

Обратите внимание на схожие характеристики ADD, упомянутые в цитируемой ниже статье о зависимостях и компульсиях. В статье в журнале Psychology Today ("Against All Odds", декабрь 1985 г.) автор приходит к следующему выводу:

Наркомания - загадочное и сложное явление. . . . Однако определенные группы черт, которые также характерны для антисоциальных личностей, наблюдаются у многих типов наркоманов. . . . К ним относятся стремление к ощущениям, короткая концентрация внимания, гиперактивность, эмоциональная сверхчувствительность и неспособность откладывать удовлетворение (отсутствие контроля над импульсами). В сочетании с ранним окружением, лишенным любви, эти качества часто приводят людей к компульсии.

Мы хорошо знакомы с проблемами зависимости от алкоголя и других наркотиков. Хотя у них нет физического компонента, как у алкоголя и наркотиков, о зависимости от покупок, еды, азартных игр и других занятий говорят часто. Для борьбы с этими расстройствами возникли группы самопомощи. В смежной области мы знакомы с фобиями, такими как боязнь высоты, полетов и внешнего мира. Обо всех этих зависимостях, фобиях, компульсиях и обсессивном поведении много написано. Хотя они не похожи друг на друга, их роднит то, что они связаны с потерей контроля. Однако во всем, что написано об этих расстройствах, мало говорится о дезорганизованном образе жизни, хотя в крайних проявлениях он является официально признанным обсессивно-компульсивным расстройством. Именно в контексте этих вопросов мы сейчас и рассмотрим проблемы, с которыми сталкиваемся мы как Мессии.

Игнорирование беспорядка

Некоторые части проблемы, с которой мы сталкиваемся, уже решены. Например, проволочкам, накопительству и хроническим опозданиям уделяется некоторое внимание. Но мало или совсем ничего не написано об отсутствии аккуратности, потере важных документов, чрезмерной сентиментальности, которая делает все священным, или о любви к книгам и журналам, которая заставляет нас быть жрецами бога знаний. Многие из нас парализованы в этих важных аспектах жизни. Независимо от того, соответствуют ли они критериям истинного расстройства, мы чувствуем себя зависимыми или попавшими в плен какого-то навязчивого поведения, которое мы не можем контролировать. Мы пытаемся измениться, но почему-то не можем. При этом мало кто замечает наше горе.

Месси не афишируют эту проблему. С точки зрения женщины, ее дом - это продолжение ее самой. С самого раннего детства мы ассоциируем дом с нашими матерями и тем, что они нам обеспечивают. Женщины строят гнезда. Говорят, что даже животные не вьют гнезда. Но Месси это делают. Это говорит женщине о том, что она сама о себе плохого мнения. Поэтому, как и все остальное, Месси прячут этот секрет в шкаф и, как и все остальное, оставляют его там.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Не у всех, кто ведет себя беспорядочно, есть обсессивно-компульсивное расстройство. Доктор Харви Милкман, профессор психологии в колледже Metropolitan State College в Денвере, дает несколько рекомендаций, которые помогут определить, не приближаетесь ли вы к серьезной проблеме компульсии.

1. Отрицание. Жалуетесь ли ваша семья на дом и вашу роль в нем? Отрицаете ли вы, что у вас есть проблема? (Знакомо ли вам утверждение: "С этим местом нужно что-то делать! Это сводит меня с ума!" звучит знакомо?)
2. Принуждение. Вы пытаетесь измениться, но не можете. Вы хотите стать аккуратнее, перестать откладывать дела на потом, перестать экономить, но это почему-то не в ваших силах.
3. Потеря контроля. Вас все больше и больше тянет к такому поведению. У вас нет ни времени, ни сил, ни желания остановиться.
4. Прогрессия. Жизнь становится все менее и менее приятной. Вы чувствуете, что не можете выйти из дома, потому что у вас есть работа по дому. Вы не можете пригласить кого-то в гости, не изнуряя себя работой, чтобы подготовиться к встрече, или же не оставляя работу по дому и испытывая неловкость. Вы все чаще теряете вещи и забываете о назначенных встречах.
5. Отказ. Когда вы пытаетесь измениться, вы обнаруживаете, что у вас изменились режимы сна, питания или социального взаимодействия. Если вы пытаетесь избавиться от вещей или бросить вызов своему перфекционизму, вы впадаете в депрессию или расстраиваетесь. Вас пугает мысль о том, что все можно сделать по-другому.

Если вы ответили "да" на вопросы в трех или более из этих областей, доктор Милкман говорит, что вы находитесь на пути к поведенческой зависимости или уже находитесь там. Люди втягиваются в эти виды аддиктивного поведения, чтобы улучшить свои собственные приспособления. Все мы видели фотографии, на которых изображен уютный фермерский дом. Кастрюли и сковородки свисают со стропил. Полки украшены всякой всячиной. Месси олицетворяет разгул домашнего уюта. Мы заполняем пространство задолго до того, как достигаем стильной точки. В итоге мы получаем хлам. Люди с трудом понимают, что мы пытались создать домашний уют. Все наши бумаги и памятные вещи где-то хранятся, и когда-нибудь мы их просмотрим, если наткнемся на них перед смертью. Короче говоря, Месси берут хорошие, нормальные занятия и серьезно перебарщивают с ними.

нормальная деятельность	становится компульсивная деятельность
бережливость	неоправданная экономия
сентиментальность	навязчивое хранение вещей из прошлого
предвидение	Храните все вещи "на всякий случай".
осторожно	паралич от страха совершить ошибку

Все усложняется

Часто мы так увлекаемся этими занятиями, что не замечаем, какой вред они приносят. Когда люди пишут мне о своих проблемах, они часто упоминают о том, что тонут, или рисуют картину, как они тонут в беспорядке. Утопающий человек попадает в смертельно опасную ситуацию. Утопление - это окончательное отсутствие контроля.

Не все, кто пьет, становятся алкоголиками. Не каждый, кто играет в азартные игры, подсаживается на них. Не каждый, кто сидит на диете, становится булимиком или анорексиком. Не каждый, кто копит, захламляет или откладывает дела на потом, серьезно увязает в этой проблеме. Почему же некоторые попадают в категорию, которую мы условно называем зависимостью от беспорядка? Ответ на этот вопрос далеко не полный, но некоторые факты известны.

Считается, что низкая самооценка является краеугольным камнем зависимости. Причины низкой самооценки связаны в основном с формированием в детстве ошибочного представления о себе, которое может быть вызвано целым рядом причин. Мы знаем, что среди женщин, страдающих зависимостью, аномально высока частота сексуальных травм. У многих из них несчастливое детство. Некоторые исследования показывают, что взрослые дети алкоголиков более склонны к аддиктивным проблемам всех типов. В книге "Guide to Recovery: A Book for Adult Children of Alcoholics" Герберт Л. Гравиц и Джули Д. Боуден, основатели Национальной ассоциации помощи детям алкоголиков, пишут: "Дети алкоголиков подвержены максимальному риску стать алкоголиками или получить другие виды аддиктивного поведения".

Как уже говорилось, люди с СДВ более склонны к компульсии. До недавнего времени было мало исследований, посвященных личностям, мотивам и психологическим аспектам жизни компульсивных Мессии.

Стэнтон Пил, автор книг "Любовь и зависимость" и "Смысл зависимости", говорит: "Человек будет предрасположен к зависимости в той степени, в какой он не сможет установить осмысленные отношения с окружающей средой в целом, а значит, не сможет развить полноценную жизнь. В этом случае он будет подвержен бездумному поглощению чем-то внешним по отношению к себе".

Компульсивные люди - как беспорядочные, так и аккуратные - пытаются обрести контроль над миром, который, кажется, совсем вышел из-под контроля. Ощущение контроля приносит комфорт, который является ценным товаром в мире, полном стрессов. Однако всегда присутствует непреодолимый страх потерять контроль. Конечно, есть и другие факторы. Генетика, давление сверстников и культурное влияние - все они играют роль в том, станет ли человек компульсивным или нет. Различными видами обсессивно-компульсивных расстройств страдают около шести миллионов американцев. Пол тоже играет свою роль. Например, среди женщин больше булимиков и анорексиков, чем среди мужчин. Среди мужчин больше компульсивных игроманов, чем среди женщин.

Мужчины обычно объясняют свое поведение в терминах выбора. Они хранят вещи, которые хотят. Женщины объясняют свое поведение в терминах чувств. Они хранят вещи, которые любят. Мужчины склонны становиться Мессии из практических соображений. Они хранят хлам во дворе, чтобы использовать его для деталей, которые трудно найти. Женщины, напротив, становятся Мессии по личным причинам. Они чувствуют привязанность к своим вещам. Они любят свои книги, шитье и тому подобное. Они хранят их для личного удовлетворения.

По какой бы причине мы ни попали в эту ситуацию, сейчас она нас не устраивает. Мы не можем выбраться из того беспорядка, в котором оказались. Где человек может найти перемены, которые он ищет? Независимо от того, являетесь ли вы действительно компульсивным мессией, вы сможете найти помощь, следуя некоторым из этих путей к выздоровлению:

1. Признайте наличие проблемы. Это, пожалуй, самая сложная часть. Некоторые Мессии с трудом могут смириться с мыслью о том, что им придется отказаться от образа жизни, который был такой неотъемлемой частью их жизни.
2. Обратитесь за помощью. Присоединитесь к группам, которые занимаются базовой проблемой самооценки, или присоединитесь к группе Анонимных Мессий, направленной на мотивацию и обучение. Возможно, терапия с человеком, знакомым с компульсивными проблемами, поможет вам начать путь к выздоровлению. Для лечения некоторых видов обсессивно-компульсивных расстройств существуют новые многообещающие препараты.

В книге "Компульсивная женщина" Сандра ЛеСурд на восьмидесяти страницах приводит рекомендации по оказанию помощи компульсивным людям, включая духовное измерение, в котором она нашла большую часть своей помощи. Однако в конечном итоге мы сами несем ответственность за то, чтобы получить необходимую помощь. "Чтобы избавиться от зависимости, требуется время, усилия и вера. . . . Терапия или нет, конечная ответственность все равно лежит на нас" (Любовь и зависимость, Стэнтон Пил).

3. Понять новую перспективу. Многие люди, как "чистюли", так и "грязнули", обнаруживают, что духовное измерение в их жизни помогает умерить их крайности. Моя хорошая подруга, компульсивная чистюля, заметила, что по мере взросления в вере она стала менее компульсивной в отношении опрятности. Плод Духа, говорит апостол Павел, - это воздержание. Воздержание - это умеренность в действиях, мыслях или чувствах. Тем, кто имеет Божий Дух, Он помогает изменить стремление к экономии, откладыванию дел и переполнению календаря. Личные отношения с Богом также дают нам понимание того, кто мы такие и зачем были созданы. Осознание своей внутренней ценности сдерживает наше стремление доказать, кто мы есть, через экстремальное поведение.

Те, кто следует указаниям Библии, обращают особое внимание на наставление отбросить тяжести, которые так легко одолевают нас и мешают бежать в жизненной гонке, которую Бог поставил перед нами. Для нас беспорядок - одна из тех тяжестей, которые мы хотим отложить, чтобы быть свободными для успешного бега.

4. Начните новое поведение. Новое поведение будет не таким комфортным, как старое, и не таким саморазрушительным. В книге "Надежда: новый выбор и стратегии выздоровления для взрослых детей алкоголиков" Эмили Марлин пишет: "Важно отметить, что нет ничего необычного в том, чтобы испытывать чувство утраты после отказа от зависимости - даже если воздержание отчаянно желанно". Она говорит о зависимости в терминах алкогольной зависимости, но ее выводы применимы и к другим, включая беспорядочные связи. "Отказ от алкоголя означает, что алкоголику также придется отказаться от определенного образа жизни, который, хотя и разрушительный, удовлетворяет некоторые его потребности".

Избавление от беспорядка не похоже на преодоление любой другой проблемы, потому что беспорядок включает в себя очень многое из того, что мы должны делать каждый день. Вставая, Месси должна заправить постель, а не уходить с нее, как раньше. После завтрака она должна убрать со стола и позаботиться о посуде, а не складывать ее в кучу или оставлять на столе. Когда приходит почта, она должна сразу же разобрать ее, а не складывать в кучу. Помимо формирования привычек "делать", которые заменят привычки "пренебрегать", выздоравливающий Месси сталкивается с многолетним пренебрежением,

скопившимся в каждом уголке дома. Когда человек бросает курить или пить, он сталкивается с необходимостью бросить и не бросать. Когда человек отказывается от беспорядка, ему приходится начинать и продолжать множество дел.

Избавление от беспорядочных связей также отличается от курения и употребления алкоголя тем, что требует умеренности, а не воздержания. Умеренность трудна для компульсивных людей. Воздержание проще. Исправляющаяся Мессии должна решить, что оставить, а от чего избавиться. Она не может избавиться от всего. Принимать такие решения очень сложно. Избавление от беспорядка можно сравнить с избавлением от переедания. Человек должен что-то съесть. Фокус в том, чтобы разумно выбирать, что есть, и есть умеренно.

В целом Мессии от природы не отличаются умеренностью. Они перебарщивают в том, что хранят, и перебарщивают в своей деятельности. Одна из проблем, с которой столкнется выздоравливающий Мессии, - это желание переусердствовать в другом направлении и взять дом под слишком жесткий контроль. Мессии, уловившие видение нового образа жизни, хотят его сразу же. Не одна Мессии истощила себя, с головой окунувшись в перемены в доме. Измученным взглядом она оглядывается на свой короткий опыт попыток перемен и уверяет себя, что доказала, что это не работает. Она никогда не сможет измениться. Она попыталась и потерпела неудачу. Все, что она делала, - это меняла одно принуждение на другое. Неудивительно, что это не сработало. Лучше всего работает умеренный, последовательный подход. Как я часто напоминаю Мессии, жизнь - это марафон, а не спринт. Человек может сорваться и вернуться к своим старым привычкам. Исследования показали, что это не означает, что все потеряно. Когда человек возвращается к программе выздоровления, он становится сильнее, чем когда начинал, и может продолжать с надеждой на успех.

О компульсивном поведении написано много. Мы узнаем все больше и больше. Помощь можно получить из многих источников. Пристрастие к беспорядку - это область, в которой предстоит проделать большую работу. Однако нам не нужно ждать окончательных результатов, прежде чем обращаться за помощью. Многие люди уже преодолели беспорядочность. Если появятся более мощные техники, это будет замечательно. А пока мы можем быть свободны.

Медленно, но верно

Девиз ежедневной рассылки The Organizer Lady, размещенной на странице группы поддержки www.messies.com, звучит так: "Секрет успеха заключается в том, чтобы делать очень маленькие, но очень последовательные изменения". Участники онлайн-групп www.messies.com часто призывают друг друга делать "маленькие шаги". Эта фраза, пришедшая из фильма "А как же Боб?", побуждает нас к умеренным, последовательным изменениям в направлении порядка.

Лучший способ сделать это - установить новую рутину, это самое неприятное слово в лексиконе Мессии. Понемногу мы начинаем делать все по-другому. Ночью мы

наводим порядок в доме, готовясь к утру. Мы полностью одеваемся первым делом, а не сидим в ночной одежде. Мы опорожняем посудомоечную машину как можно быстрее после мытья посуды, чтобы не заставлять себя складывать грязь в раковину или на стол. Мы вынимаем одежду из сушилки, как только она закончилась, складываем ее и убираем одним непрерывным движением. Мы привлекаем всю семью к совместной работе, чтобы сделать все необходимое. И так продолжается, понемногу строя новую жизнь.

Новые модели поведения, новые привычки мышления, новые способы чувствовать должны формироваться медленно, если мы хотим их сохранить. Часто требуется многократное напоминание, прежде чем эти чуждые нам модели поведения станут частью нашей жизни. Проходит еще больше времени, прежде чем они становятся автоматическими. И вот однажды мы просыпаемся и обнаруживаем, что нам промыли мозги повторяющимися напоминаниями и наставлениями из чтения, от друзей в Интернете, на групповых встречах. Мы продолжали двигаться вперед, даже когда у нас были неудачи. Мы не замечали, что делаем успехи. Но, бросив вызов старым моделям поведения, мыслям и чувствам, мы ослабили их власть над нами.

К нашему удивлению, в один прекрасный день мы обнаруживаем, что наша жизнь изменилась. Мы испытываем меньше стресса и чувствуем меньше борьбы в нашей жизни. Мы можем открыть входную дверь соседу, а не выходить на крыльцо, закрывая за собой дверь. Мы даже можем приглашать людей в дом, если сможем преодолеть страх, накопившийся за столько лет. Мы больше не боимся возвращаться домой. Теперь это убежище, а не очередная рабочая зона. Мы заходим в спальню и с удивлением видим, что кровать заправлена. Мы сделали это автоматически.

Жизнь хороша. Все не безнадежно. Мы не находимся во власти инстинктов и врожденных моделей поведения. Мы можем делать осознанный выбор. Если мы будем делать его последовательно, усилием воли, то в конце концов этот выбор сделает нас. Здесь я предлагаю вам хорошие новости. Очень, очень хорошие новости.

Оцените беспорядок

1. Посмотрите на пять признаков обсессивно-компульсивного поведения в контрольном списке доктора Милкмана. Считаете ли вы какой-либо из них частью своей проблемы? Какой из них?

- a.
- b.
- c.

2. Если вы заметили у себя компульсивное поведение и думаете, что вам может помочь посторонняя помощь, какие шаги вы предпримете?

а. Начните или присоединитесь к группе самопомощи Messies Anonymous, присоединитесь к онлайн-группе поддержки на сайте www.messies.com , или подпишитесь на ежедневную рассылку напоминаний The Organizer Lady, предлагаемую на этом сайте.

б. Начните терапию у специалиста, умеющего лечить навязчивые состояния. Если вы выберете этот вариант, найдите психиатра (или человека, связанного с психиатром), чтобы при необходимости можно было назначить медикаментозное лечение.

3. Замечаете ли вы у себя компульсивные наклонности в каких-либо других областях, кроме домоводства (еда, азартные игры, выпивка, отношения и так далее)? Объясните.

Глава 7. Воспитание ребенка в себе

Энн любила своего отца. Никто не относился к ней лучше, чем он - когда был трезв. Но по мере того как Энн выросла, трезвость отца становилась все короче. К тому времени, когда она перешла в среднюю школу, все трезвые моменты отец проводил на работе. Долгое время Энн верила, что, если она будет лучшей дочерью, отец будет приходить домой, а не напиваться. Ее попытки угодить ему, будучи аккуратной, привели Энн к пограничному компульсивному поведению. Что бы она ни делала, все у нее получалось идеально. Она не просто убирала в шкафах, она расставляла их, как витрины. Вскоре Энн дошла до того, что у нее не было времени положить что-то на место, потому что на идеальную расстановку уходило слишком много времени. В результате ее спальня оказалась завалена одеждой, обувью и аксессуарами, которые она не убирала, потому что это разрушило бы порядок в шкафу. Попытки Энн контролировать отца, контролируя собственное поведение, привели к тому, что она потеряла контроль над всем. Она стала рабом собственных нереалистичных требований.

В главе о зависимостях упоминается, что взрослые дети алкоголиков подвержены максимальному риску развития аддиктивного поведения. Поэтому может быть правдой, что люди, которые бессильны организовать свою жизнь, воспитывались в семьях, ставших неблагополучными в результате алкоголизма, развода, психических заболеваний, депрессии, насилия или жестокого обращения.

В этой главе рассказывается о том, как люди учатся относиться к дезорганизации в детстве. Она будет особенно интересна тем, кто знает или смутно подозревает, что семьи, в которых они воспитывались, были неблагополучными.

Месси часто упоминают о том, что они являются членами какой-либо группы самопомощи, помимо Анонимных Месси. Как уже говорилось ранее, нередко люди имеют дело с несколькими проблемными областями одновременно, поскольку зависимости и компульсии обычно распространяются группами.

Если в основе вашей дезорганизации лежит неблагополучное детство, успех в изменении будет достигнут только при условии, что вы встретитесь с этими основными проблемами и решите их. В первую очередь необходимо очистить старые способы мышления и чувствования, которые заставляют нас действовать таким саморазрушительным образом. Нам нужно освободить место для нового мышления, которое приведет нас к порядку, красоте и миру, к которым мы стремимся.

В начале 1980-х годов группа людей, выросших в неблагополучных семьях, как правило, алкогольных, начала осознавать, с какими проблемами они сталкиваются как группа. Были созданы организации взрослых детей алкоголиков и написано множество книг в попытке помочь этой недавно появившейся группе преодолеть негативные последствия своего детского опыта.

Взгляд на характеристики

Некоторые из общих характеристик взрослых детей алкоголиков соответствуют трудностям Месси во взрослой жизни. У некоторых людей они взаимосвязаны. У других они могут быть просто информативной параллелью.

1. Контроль. Контроль - это единственное слово, которое в наибольшей степени характеризует взаимодействие взрослых детей алкоголиков. Хотя оно применимо и к другим аспектам жизни, оно также применимо и к ведению домашнего хозяйства. Парадоксально, но беспорядок в доме часто является результатом попытки Месси сохранить контроль над своей жизнью. Она собирает и хранит больше, чем нужно, чтобы у нее всегда было то, что ей нужно. Многие из этого лежат на видном месте.

Одна из причин, по которой подходы "как сделать" уборку не работают для многих людей, заключается в том, что они не затрагивают страх выйти из-под контроля. Эмили Марлин говорит об этом страхе в своей книге "Надежда: новые возможности и стратегии выздоровления для взрослых детей алкоголиков": "Конфликт, путаница и хаос в доме алкоголиков заставляли нас пытаться контролировать себя и других, просто чтобы выжить. Мы должны были сохранять контроль, несмотря на ужасный страх, что в любую минуту все может выйти из-под контроля, и благодаря ему". Многие люди не понимают, что накопление вещей и их хранение на виду - это попытка контроля.

2. Сверхответственность и безответственность. Когда взрослые в семье неблагополучны, ребенок часто вступает в игру, чтобы удовлетворить потребности семьи. Он пытается взять на себя груз, который свалили на него взрослые. Иногда это срабатывает, и ребенок, став "взрослым", может с некоторым успехом помочь семье, хотя и за счет своего собственного детства. Мне кажется, это одна из причин, по которой многие Месси чувствуют потребность быть "матерью всего мира". Будучи детьми, они откладывают свои собственные потребности, чтобы удовлетворить нужды других. Став взрослыми, они только это и умеют делать.

Многие искренние и ответственные взрослые продолжают играть эту разрушительную роль, навязанную им в детстве.

Это чувство матери мира - одна из причин, по которой некоторые Мессии так насыщают свою жизнь альтруистическими занятиями, такими как бойскауты, работа в церкви, профессии целителя или помощника, участие в делах и благотворительных организациях. Это достойные занятия, когда они сбалансированы с другими аспектами жизни, но человек, который механически реагирует на удовлетворение потребностей, впадает в крайность, которая приводит к саморазрушению.

Однако, с другой стороны, эти Мессии могут быть недостаточно ответственными. Годы борьбы с силой, превосходящей их самих, и поражения приучили их к тому, что некоторые вещи им не подвластны. Они чувствуют себя побежденными. Беспорядок для многих - одна из тех непреодолимых сил, которые они не в силах контролировать.

Есть еще два варианта отношения к беспорядку у людей из неблагополучной семьи. Несмотря на то что в их детстве дома, возможно, были опрятными, они так долго жили в личном хаосе, что научились терпеть гораздо больше беспорядка, чем можно было бы предположить. Более того, некоторые из них предпочитают стимуляцию хаоса, опасаясь, что жизнь в аккуратном и упорядоченном доме будет скучной.

Вторая мысль, которую следует принять во внимание, заключается в том, что дом - это отражение хаоса, который все еще существует в сердце Мессии с хаотичным прошлым. Беспорядок в доме не рассеется до тех пор, пока не будет очищен беспорядок в сердце, которое он отражает.

Многие люди с неблагополучным прошлым способны контролировать беспорядок в своей жизни. На самом деле, крайняя аккуратность - одно из утешений, которое находят многие такие дети в хаотичном мире. Пока мама и папа ссорились и разбрасывали вещи, их дети находили утешение в аккуратно сложенном белье и тщательно выверенных вешалках в шкафу. Как уже говорилось, крайняя аккуратность и крайний беспорядок - это разные концы одного и того же континуума. Кто-то идет в одну сторону, а кто-то - в другую, реагируя на стресс в своей жизни.

Написав мне о помощи, которую она нашла в моих предыдущих книгах, одна Мессия поделилась следующими мыслями. Они иллюстрируют, как хаос переходит от одного поколения к другому и как один ребенок отреагировал на этот хаос своей собственной версией контроля.

В детстве мама часто говорила мне, что я неряха. Однажды мама обнаружила термитов на подоконнике и разразилась получасовой тирадой о том, что это все из-за того, что я ем печенье в гостиной. "Мне нужен порядок! Я ненавижу грязь!" - часто говорила она. О чем не упоминалось, так это о том, что она страдала

хронической депрессией и была алкоголичкой. Это было следствием ужасного детства, но об этом никогда не говорили. Отрицание и самообман жили в нашем доме вместе с нами. В шестнадцать лет я впервые уловил проблеск настоящей правды. Мама спала, а я рылась в кухонных шкафах в поисках чего-нибудь съестного. У нас всегда была проблема с крошечными жучками на кухне, но мама сваливала это на то, что мы использовали масляное отопление, "а всем известно, что жир притягивает жучков". На верхней полке шкафа над плитой лежала грудка коробок из-под спагетти двухлетней давности, пакеты с мукой, пакеты с сахаром (ни один из них не был запечатан) и, конечно же, множество счастливых, занятых жучков. Наконец до меня дошло, что я не единственный "неряха" в доме, и с тех пор я сама отвечаю за порядок в шкафах.

3. Игнорирование собственных потребностей и чувств. Один из акцентов всей этой книги - как настроиться на собственные потребности. Конечно, это имеет гораздо более широкое применение, чем ведение домашнего хозяйства, но наша цель - увидеть, как жизнь в неблагополучной семье может создать проблемы в области ведения домашнего хозяйства. Мы создаем большую часть неблагополучной жизни в наших домах, потому что недостаточно заботимся о своей потребности в красоте, о своих личных вкусах или о том, чтобы иметь соответствующее оборудование. Ребенок, чьи потребности хронически игнорировались из-за того, что семья в первую очередь заботилась об алкоголе, учится подчинять и сводить к минимуму свои собственные потребности.

Возможно, пробудившись к концепции заботы о себе, Месси решает быть особенно доброй к себе. Но она не может понять, как это сделать. "Один из самых печальных симптомов созависимости - наша неспособность позаботиться о себе", - пишут Джон и Линда Фрил в книге "Руководство взрослого ребенка о том, что такое "нормально"" ([Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1990], 85).

Возможно, члены семьи, употребляющие алкоголь, делают все возможное, чтобы удовлетворить потребности ребенка, но их основное внимание приковано к алкоголю. Недостаток внимания в конечном итоге приводит к низкой самооценке ребенка, которая является основой аддиктивного и компульсивного поведения. Ребенок начинает верить, что его потребности не удовлетворяются, потому что он не важен. В конце концов, она чувствует себя виноватой за то, что выражает свои потребности, потому что считает, что навязывает их другим.

Неумение признавать и выражать свои потребности может привести к тому, что Месси будет стараться обходиться без всего, отказывая себе в тех вещах, которые обычные успешные домохозяйки воспринимают как должное. Месси с таким опытом может чувствовать себя неловко, прося семью о помощи по хозяйству или тратя семейные деньги на дом. Такое самоотречение может в конце концов расстроить Месси до такой степени, что она взорвется, потребует помощи в истерике (хотя не совсем понимает, какая именно помощь ей нужна), почувствует

вину за свое поведение и вернется к хроническому отрицанию своих потребностей, пока фрустрация не взорвется снова.

Подобным образом ребенок в неблагополучной семье учится подчинять себе и игнорировать собственные эмоции. Она боится гнева, потому что помнит, какие разрушения он вызвал в ее доме. Ей говорили, что все в порядке, когда она знала, что что-то очень плохо. От нее ожидали терпения и понимания, превышающих ее годы, и, чтобы контролировать смятение и нетерпение, она научилась подавлять свои эмоции. Они лишь создавали проблемы. Чтобы убежать от мрачной реальности дома и не справляться с эмоциями, она заполнила свою жизнь делами. Она и сегодня заполняет свой календарь, отчасти по привычке, а отчасти для того, чтобы сдерживать чувства.

Это избегание эмоций переходит во взрослую жизнь, причем так, что на первый взгляд этого не видно. Например, Месси, которая не знает, что ей больше нравится, не может остановиться на каком-то определенном стиле оформления. Ничто не приводит ее в восторг. Возможно, именно поэтому практичность, а не красота, играет такую важную роль в мышлении некоторых Месси. Красота предполагает эмоции и чувства, а практичность - нет.

Когда я простужен, я стараюсь больше есть. Поскольку мое чувство вкуса ослаблено, я продолжаю есть, чтобы найти что-то, что меня удовлетворит. Подобным образом, неспособность чувствовать может быть частью того, что побуждает Месси быть чрезмерными коллекционерами. Они постоянно надеются найти что-то, что будет стимулировать чувства, которых им не хватает.

Есть и другие характеристики, которые часто упоминаются при обсуждении этой проблемы. Вот некоторые из них, которые определенно приведут к захламленному дому: трудности с доведением проектов до конца, стремление к немедленному удовлетворению, а не к отсроченному, плохое управление временем и приоритетами. И, конечно, есть очевидная взаимосвязь: образ жизни, хаотичный в отношениях или карьере, как правило, приводит к хаосу и в жилищных условиях. Развод, денежные нужды, вынужденные переезды или любое другое поведение, проистекающее из неправильно прожитой жизни, мешает поддерживать порядок. В этом случае, как и в других, дом - это симптом, побуждающий нас найти причину и стремиться к здоровью в этой области нашей жизни.

Настоящая причина беспорядка

Возможно, вы захотите узнать, какая из множества предложенных мною причин беспорядка является истинной. Это СДВ? Компulsive поведение? Воспитание в неблагополучной семье? Правда в том, что все эти вещи обычно идут вместе. Одна из них или все вместе могут способствовать возникновению проблемы беспорядка. Маловероятно, что все перечисленные факторы относятся к вам. А некоторые значимые для вас вещи могут быть не упомянуты. Приведенные мною причины -

это отправная точка для изучения вашей собственной ситуации и принятия решения о том, как вам помочь. В конце концов, вы сами несете ответственность за свое выздоровление.

"Дух в человеке, дыхание Всевышнего, дает ему разумение" (Иов 32:8). Получив просвещение, вы теперь стали родителем, который должен воспитывать запутавшегося ребенка внутри вас, пытающегося жить взрослой жизнью без необходимых инструментов. Идите мягко. Будьте добры к себе. Будьте как можно более мудрыми. И да благословит вас Господь.

Оцените беспорядок

1. Была ли в доме, где вы выросли, дисфункция, которая, возможно, влияет на вашу жизнь сегодня? Какая дисфункция? Объясните.
2. Дает ли вам беспорядок ощущение контроля? Если да, то каким образом?
3. Относите ли вы к уборке дома слишком ответственно? Являетесь ли вы перфекционистом в некоторых аспектах ведения домашнего хозяйства? Объясните.
4. Как вы относитесь к безответственности? Связываете ли вы это с чувством беспомощности, полученным в детстве?
5. Какие шаги вы предпримете для решения этих проблем? Возможно, вы захотите прочитать книги о том, как расти в неблагополучной семье. Возможно, вы захотите присоединиться к существующей группе Анонимных Мессий или создать ее в своем районе. Дополнительную информацию см. в Приложении В.

Глава 8. Усталость

Давайте скажем то, что очевидно, но мало кто говорит об организации. Если вы больны, испытываете боль или страдаете от каких-то слабых проблем со здоровьем, все эти разговоры о том, как организовать дом, как преодолеть склонность к беспорядку или что-то еще, просто не помогут вам. Если вы не можете заставить свое тело сотрудничать, что толку от того, что вы знаете, что делать?

Из заботы о тех, кто находится в таком состоянии и знает об этом, и о тех, кто находится в таком состоянии и еще не понимает, что не так, необходимо разобраться в этой ситуации.

Меня особенно беспокоит то, что есть женщины, которые читают эту книгу с большой эмоциональной отдачей, личной решимостью и откровенным отчаянием, но у них ничего не получается, потому что их главная проблема еще не затронута. Они просто не могут нормально функционировать физически. Они не могут понять, в чем дело. Чтобы понять, почему они не функционируют, они говорят, что им лень, что они лучше бы читали, что у них есть более важные интересы, чем работа по дому, или что угодно, чтобы объяснить, почему они не устраняют проблему, которая долгое время их мучила. Возможно, проблема настолько незначительна и

существует так давно, что они не осознают, что недостаток энергии, который они испытывают, не является естественным.

Врачи отмечают, что усталость - одна из самых распространенных жалоб, с которыми они сталкиваются. Ее причину трудно диагностировать. Она может быть вызвана целым рядом заболеваний, лежащих в ее основе. Следующая информация легко доступна при минимальных исследованиях. Я упоминаю эти более распространенные проблемы, чтобы привлечь ваше внимание к своему здоровью, в частности к тому, как усталость, забывчивость и т. п. влияют на ваши организаторские способности.

На протяжении многих лет различные заболевания, связанные с усталостью, в первую очередь у женщин, наслаждались своим днем под солнцем. На моей памяти в усталости обвиняли так называемую "бедную железом кровь". Позже на сцену популярного мышления вышли низкий уровень сахара в крови, низкая функция щитовидной железы и синдром хронической усталости. Каждая из этих причин должна учитываться при ответе на вопрос, который женщины задают на протяжении многих лет: "Почему я так устаю?". Проблема заключается в том, чтобы выяснить, какая из многочисленных возможностей применима к вам и вашему состоянию.

Только врач может поставить диагноз и назначить лечение, но ваше здоровье будет улучшаться по мере вашего участия. Только информируя себя, вы сможете сделать выбор, который является частью вашей ответственности за обретение здоровья, необходимого для жизни, которую вы хотите.

Низкая функция надпочечников

Мышки живут с большим стрессом, потому что беспорядок, личный и семейный стресс, вызванный беспорядком, и мысль о том, что жизнь вышла из-под контроля, оказывают на нас огромное давление. Весь этот стресс стимулирует наши надпочечники к чрезмерной выработке адреналина, чтобы справиться с ним. Наши надпочечники устают и в конце концов отказывают. Мы не были созданы для такой жизни. То, что должно было служить для поддержания энергии, больше не нужно. У человека, который чувствует себя вялым по утрам, с трудом поднимается с постели, с трудом засыпает, испытывает низкий сексуальный интерес и постоянно устает, возможно, не работают надпочечники. Туманное мышление, бессонница, гипогликемия, депрессия, плохая память, головные боли, тяга к сладкому и употребление кофеина для стимуляции - еще одно свидетельство дисфункции надпочечников.

Вы видите, как усталость, туманное мышление и плохая память в сочетании с другими симптомами превращают организацию работы в рутинную работу.

Низкая функция щитовидной железы (или гипотиреоз)

Более четырнадцать миллионов американцев страдают гипотиреозом, причем женщин в семь раз больше, чем мужчин. Депрессия, увеличение веса и плохая

концентрация внимания - все это часть картины. Симптомы низкой функции щитовидной железы, которые могут мешать нам в наших делах и жизни, - это вялость, упадок сил, медлительность и отсутствие интереса к повседневной деятельности. Диагностировать проблемы с щитовидной железой непросто, даже при наличии улучшенных тестов. Иногда анализы показывают, что человек находится в среднем диапазоне функции щитовидной железы, но симптомы улучшаются, когда его лечат лекарствами, чтобы увеличить количество гормонов щитовидной железы в организме до верхнего среднего диапазона.

Синдром хронической усталости и фибромиалгия

В медицине существует множество разногласий по поводу места этих диагнозов, хотя они становятся все более общепринятыми. Синдром хронической усталости (СХУ) характеризуется сильной утомляемостью и включает в себя другие симптомы, такие как периодические боли в суставах и болезненные лимфатические узлы. Его связывают с вирусом Эпштейна-Барра.

Некоторые считают, что фибромиалгия связана с CFS. Она характеризуется мышечными болями и скованностью, бессонницей и усталостью. Причины ее возникновения неясны. Некоторые люди, у которых диагностировали фибромиалгию, жалуются на периодические приступы спутанности сознания или дезориентации, которые они называют между собой "фиброфог". Этот туман, наряду с болью и усталостью, сильно мешает их способности наводить и поддерживать порядок в доме.

Анемия

Анемия, которую ранние рекламодатели называли "бедной железом кровью", - это нехватка красных кровяных телец, обычно вызванная дефицитом железа. От нее страдают до 40 процентов женщин предменопаузального возраста. Человек, у которого не хватает красных кровяных телец, обычно устает и становится вялым. В большинстве случаев это заболевание достаточно легко диагностировать и лечить с помощью диеты и приема железосодержащих добавок. Однако просто прием железа может не дать полного результата, поскольку иногда возникают проблемы с его усвоением, которые необходимо устранить.

Гипогликемия

Гипогликемия - редкое состояние, связанное с серьезными заболеваниями и не имеющее отношения к нашей теме. Однако другая форма, называемая реактивной гипогликемией, имеет симптомы, схожие с теми, которые возникают, когда диабетик принимает передозировку инсулина. Это учащенное сердцебиение, потливость, головная боль и усталость, возникающие после приема пищи. Ни диагноз, ни лечение до конца не изучены, но некоторым людям с такими симптомами помогает снизить потребление углеводов, есть больше белка и принимать пищу часто, небольшими порциями, а не тремя большими.

Проблемы с болью

Никому не хочется двигаться, когда больно. Боль выматывает быстрее, чем что-либо другое. Заболевания, вызывающие боль, определенно будут мешать выполнению дел. Какова бы ни была причина боли (неужели нужно перечислять их все?), вам нужно сделать несколько вещей. Во-первых, получить адекватное медицинское вмешательство, чтобы устранить причину и справиться с болью. После этого вам необходимо изменить свои обстоятельства, чтобы справиться с ситуацией. Это может означать, что нужно попросить или нанять дополнительную помощь, упростить свою жизнь, изменить образ действий и приспособить окружающую обстановку к своим потребностям.

Физические ограничения

Если вы сломаете ногу или руку, вам придется временно прекратить работу. Я упоминаю этот очевидный факт, потому что некоторые мои знакомые женщины пытаются продолжать работать, несмотря ни на что. Не стоит. Вам необходимо внести коррективы.

В то время как некоторые травмы вызывают временные проблемы, некоторые женщины живут с долгосрочными физическими ограничениями, которые влияют на их способность функционировать. По моим наблюдениям, людям с такими ограничениями часто приходится становиться организованными, чтобы справляться с трудностями.

Одним из первых признаков того, что у меня не было действительно хорошего оправдания для продолжения своего беспорядка, стал визит в аккуратный, как булавка, дом подруги с очень тяжелой формой церебрального паралича. Хотя она ходила с большим трудом и с трудом управляла остальными частями своего тела, она вела дом для себя и своего мужа без посторонней помощи.

У меня был один из тех моментов, когда в голове раздался звонок. Какой недостаток я не преодолеваю? спросил я себя. А почему нет?

Моя слепая подруга рассказала мне, что была очень грязной, пока не ослепла. Перед тем как она потеряла зрение, в дом вызвали полицию по поводу ограбления. Они решили, что ее комната подверглась вандализму. Она не сказала им, что состояние ее комнаты было таким, каким она его оставила. Вероятно, воры были обескуражены, когда заглянули в комнату, и оставили ее в покое. Наверное, в беспорядке есть свои плюсы. Позже, когда она потеряла зрение, ей пришлось изменить свой беспорядок, чтобы функционировать.

Последний пример - моя собственная мать, которой восемьдесят восемь лет и она передвигается в инвалидном кресле из-за остеопороза. Она живет одна с прислугой на полставки, и ее дом безупречен. Она жила в маленьких квартирах и больших домах, работала вне дома и сидела дома, у нее было много денег и меньше, чем достаточно. Во всех взлетах и падениях ее долгой жизни неизменным остается одно: ее жилище никогда не отличалось чистотой и порядком.

Я не хочу преуменьшать трудности, с которыми приходится сталкиваться. Иногда физическое ограничение становится катализатором, который заставляет людей перейти к организованному образу жизни. Иногда консультация или профессиональное обучение являются частью процесса улучшения

Но, как ни странно, по моему опыту, физические ограничения (в определенных пределах, конечно) не являются непреодолимым препятствием для поддержания порядка, если у человека упорядоченный образ мыслей. Эти люди дают надежду тем, у кого есть физические ограничения, и бросают вызов тем из нас, кто не борется с бременем дополнительных физических препятствий. Если они могут это сделать, значит, сможем и мы.

Другие помехи

Проблемы с тем, чтобы справиться с силами, могут быть вызваны огромным количеством физических факторов. Я затронул лишь некоторые из наиболее очевидных. Не игнорируйте такие симптомы, как усталость, забывчивость или чувство растерянности. Сделайте все возможное, чтобы выяснить причину симптомов и найти необходимые решения.

Одним из таких факторов может быть расстройство сна, например апноэ, которым страдают двенадцать миллионов американцев. Пятьдесят миллионов американцев страдают от аллергии (как пищевой, так и воздушной), одним из симптомов которой является усталость, а также заложенность носа и насморк. Кроме того, недостаток питания, ожирение, хронические сильные головные боли, начало серьезных заболеваний, прием некоторых лекарств или другие непонятные факторы, которые еще даже не были обнаружены, могут быть тем, что изматывает вас и ставит в тупик при ведении домашнего хозяйства.

Один мой опыт показывает, насколько неясными могут быть некоторые из этих причин. Одно время я испытывал сильную усталость. Конечно, я вел напряженную жизнь, преподавал полный рабочий день, заботился о семье и так далее. Но если раньше я был в состоянии работать, когда возвращался домой после обеда, то теперь я почти ничего не мог делать. Я почти ничего не делала по дому, очень рано ложилась спать. Ничего не помогало.

Я обратился к своему врачу с этой проблемой. Он взял анализ крови, который оказался в норме. Затем он сказал, что у меня, должно быть, депрессия, и выписал рецепт на антидепрессант. Я пережил депрессию много лет назад и был бы благодарен за лекарство, если бы оно понадобилось мне сейчас. На самом деле, я бы выхватил его. Но я не думал, что проблема в этом.

Поэтому я обратилась к другому врачу, который сделал то же самое с тем же результатом и предложил мне еще один рецепт от депрессии. Депрессия - распространенная причина усталости и, полагаю, первая в списке причин, если анализы крови в норме. Поскольку дальше диагностики и лечения дело не пошло, я так и остался без помощи в решении своей проблемы.

Вы должны знать, что в течение многих лет я придерживался вегетарианской диеты, исключая мясо в любом виде, включая рыбу. Так случилось, что как раз в то время, когда я собирался к врачу, я изменил свои пищевые привычки и стал включать в свой рацион мясо. К моему удивлению, усталость сразу же исчезла. Когда я рассказал доктору о случившемся, его реакция была такой: "Вы шутите!"

Анализ крови не выявил никаких проблем. Он так и не узнал причину. Я так и не узнал причину. Я просто наткнулся на решение. Возможно, я неправильно следил за своим питанием. Мы с вами можем предположить, что, возможно, это было связано с отсутствием достаточного количества белка. Кто знает? Но какова бы ни была причина, употребление мяса решило проблему.

Дело в том, что существует множество причин усталости, которая мешает нам жить и поддерживать порядок в доме. Мы должны сделать все возможное, чтобы найти и устранить их. Часто мы являемся как первой, так и последней линией обороны, когда речь идет о нашем здоровье.

Очевидно, что медицинские проблемы не следует лечить только для того, чтобы навести порядок в доме. Но не стоит упускать из виду и тот факт, что часто симптомы проявляются именно в тот момент, о котором мы говорим, - беспорядок в доме. Женщина, которая игнорирует сигналы своего тела, может начать обращать на них внимание, когда она уже не может поддерживать порядок в доме. Теперь ее состояние привлекает ее внимание! Теперь она чувствует, что должна обратиться за помощью!

9

депрессия

Давайте посмотрим правде в глаза. Жизнь в захламленном доме способна повергнуть в депрессию любого. Это легко понять. Но иногда дом не является основной причиной депрессии. Причина и следствие меняются местами. Депрессия настолько ослабила организаторские способности депрессивного человека, что состояние дома начинает ухудшаться. Часто эти два фактора работают в тандеме. Депрессивный человек не в состоянии заниматься домом. Состояние дома ухудшается, что способствует усилению депрессии. Ситуация развивается по спирали, пока состояние дома не станет настолько плохим, что даже мысль о том, чтобы разобраться с беспорядком, подтолкнет человека к активной жизненной позиции.

У Месси, и без того ослабленной своим душевным состоянием, есть один из двух вариантов. Она может решительно призвать себя к тому, чтобы начать переломить ситуацию, или же полностью сдаться. Прочитав эту книгу, вы дадите понять, что все еще готовы попробовать.

Наблюдаемая депрессия

"Согласно последним исследованиям, около 3 процентов американцев - примерно 19 миллионов - страдают от хронических депрессий", - пишет Эндрю Соломан в книге "Полуденный демон: Атлас депрессии" ([New York: Scribner, 2001], 25). Проблема растет. Около 10 процентов населения в течение жизни переживают большую депрессию. Около 50 процентов испытывают те или иные симптомы депрессии. Большинство из них не получают соответствующего лечения. Затраты общества - деньги, время и личные трагедии - астрономические.

Когда человек, являющийся экспертом только в области организации, берется писать о такой серьезной теме, как депрессия, всегда есть опасность, что она будет представлена в ложном свете. Однако, поскольку о ней так часто говорят те, кто собирается вместе для взаимопомощи в борьбе с беспорядком, я не могу не затронуть ее в контексте проблемы дезорганизации.

Связь очевидна. Как пишет Ричард О'Коннор в своей книге "Активное лечение депрессии", "прокрастинация - одно из основных поведенческих проявлений депрессии" (140). Беспорядок - это накопление, вызванное множеством непринятых решений, множеством невыполненных мелких задач. Откладывание ежедневной почты, разгрузки посудомоечной машины, заправки постели, развешивания одежды, складывания белья и других обычных дел, с которыми сталкивается повседневная жизнь, быстро приводит к тому, что вещи лежат без дела и ждут внимания.

Легкая депрессия (если вообще депрессию можно назвать легкой) - это постепенное, а иногда и постоянное явление. Опасность заключается в том, что страдающий от нее человек настолько привыкает к ней, что начинает чувствовать себя нормально. Она приходит, как туман, и постепенно лишает жизнь красок. Мышцы слабеют. Обычные действия кажутся требующими больше усилий, чем они стоят. Человек чувствует усталость и скуку. Иногда человек может продолжать продираться сквозь трясины повседневных дел и добиваться поставленных целей. Иногда люди, страдающие депрессией, становятся еще более требовательными к деталям и аккуратности. Но те из нас, кто предрасположен к беспорядку, часто обнаруживают, что дом почти сразу же отражает наше недомогание.

Серьезная депрессия, которая является серьезным, изнурительным, тяжелым заболеванием, выходит за рамки этого обсуждения, как и все основные заболевания, которые могут, как побочный эффект, повлиять на дом. Тем, кто столкнулся с серьезной депрессией, необходимо продолжать заниматься самообразованием и быстро обращаться за медицинской помощью.

Двойная депрессия - это когда у человека, страдающего хронической депрессией низкой степени тяжести, периодически случаются приступы тяжелой депрессии, а затем он возвращается к хронической депрессии, которая является его повседневным состоянием.

Что вызывает депрессию

Существует два взгляда на легкую депрессию. Часто она является результатом неосознанных негативных мыслей. Иногда ее вызывает какая-то известная причина. В других случаях причину установить невозможно. Если вы чувствуете себя плохо без причины, значит, у вас депрессия. Если вы чувствуете себя плохо по какой-то причине, вы тоже в депрессии. Вероятно, лучший способ выйти из депрессии - устранить ее причины.

Причин для депрессии множество. Постоянный стресс от того, что дом вышел из-под контроля, способен вывести из равновесия любого здравомыслящего человека. Возможно, вы не можете навести порядок, как бы ни старались, и ваша семья страдает от неорганизованного образа жизни. Ваш брак распадается. Вы измотали себя. Вы потеряли надежду, а вместе с ней и мотивацию.

Предположим, кто-то пришел бы в ваш дом, тепло обнял вас и угостил чашкой чая, а затем взмахнул волшебной палочкой, создав аккуратное, организованное и привлекательное место. Если бы вы получили возможность легко поддерживать его в порядке, ваши проблемы были бы практически решены? Если да, то решение проблемы дома - это то, на чем вам, вероятно, стоит сосредоточить свою энергию.

Иногда вас угнетает что-то, не имеющее отношения к дому, но отражающееся на нем. Возможно, вы потеряли дорогого вам человека. Свет в вашей жизни померк. Депрессия - это попытка не чувствовать. В таком состоянии, помимо всего прочего, ведение домашнего хозяйства кажется бессмысленным. Для чего? Для кого?

В других случаях люди, пережившие утрату, собирают вокруг себя вещи, чтобы утешиться. Нередко склонность к накопительству возникает, когда человек начинает осознавать неопределенность жизни. Собираение и хранение вещей утешает их и, что еще важнее, отвлекает от горя.

Каковы бы ни были причины депрессии, их необходимо устранить. Люди удивительно созданы и иногда могут исправиться с помощью Бога и поддержки любящих друзей и семьи. Используя глубины силы в себе и принимая активное участие в решении проблемы, например, состояния дома, они выбирают из трясины уныния.

Но иногда ситуация оказывается слишком сильной для самостоятельного решения. В дополнение к помощи Бога, других людей, которые нас любят, и наших усилий необходима помощь специалиста. К легкой депрессии, а тем более к тяжелой, нельзя относиться легкомысленно, пренебрегать ею или позволять ей слишком долго оставаться без лечения. Чем быстрее наступит обратный эффект, тем лучше.

Обычно говорят, что депрессия - это просто гнев, обращенный вовнутрь, или что она вызвана низким уровнем серотонина. Очень легко неправомерно упростить любую проблему. Хотя в этих идеях есть доля истины, депрессия гораздо сложнее и заслуживает соответствующего квалифицированного лечения.

Связь с другими проблемами

Депрессия иногда ассоциируется с другими расстройствами. Как они связаны между собой, не всегда понятно. О'Коннор предполагает, что люди, страдающие депрессией, могут использовать симптомы других расстройств, чтобы отвлечься от боли, которую они испытывают.

Он утверждает, что люди с СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) подвержены высокому риску развития депрессии. "Некоторые взрослые проявления СДВГ можно считать навыками депрессии, потому что они служат определенной цели. Например, импульсивность и отвлекаемость могут занять человека на всю жизнь, в то время как в долгосрочной перспективе он мало чего добьется". Он указывает на еще один способ, которым СДВГ может работать на благо депрессивного человека, когда говорит: "Способность к гиперфокусировке может помочь нам спасти проваленный проект в последний возможный момент, поддерживая промедление и адреналиновую зависимость" (58).

Связь между обсессивно-компульсивным расстройством и депрессией сильна, но недостаточно изучена. О'Коннор снова комментирует эту связь, когда говорит: "Многие пациенты с депрессией используют обсессивно-компульсивные защиты, не отвечая критериям ОКР. Это могут быть модели поведения, которые позволяют скоротать время и отвлечься от боли депрессии, или ритуалы, которые мы используем, чтобы умиловить богов депрессии. Чистота и беспорядок - области жизни, в которых многие люди воплощают свою депрессию" (56).

Что делать с депрессией

Для наших целей можно предложить несколько вещей для тех, чья депрессия приводит к беспорядку и выходу жизни из-под контроля.

Разработайте утренний распорядок дня. Определите для себя несколько шагов на утро. Заведите будильник. Примите душ, почистите зубы и уложите волосы. Немного макияжа - тоже хорошая идея. Полностью оденьтесь, даже если вы не планируете выходить из дома. Сразу после подъема заправьте кровать и наденьте настоящую обувь (домашние тапочки не подойдут), чтобы не было соблазна снова лечь в постель. Сосредоточение внимания на личном поведении - важнейшее условие для того, чтобы начать совершенствоваться.

Если у вас нет домашнего животного, возможно, вам стоит его завести. Кошки или собаки будут настаивать на том, чтобы вы встали и начали заниматься своими делами: кормить их, выгуливать или выпускать на улицу. Они дарят безусловную любовь. Внимание: У "мессии" часто бывает слишком много кошек, собак и тому подобного. Они создают проблемы с несчастными случаями, размножаются, пахнут и вообще портят дом. Их проблемы только усугубляют вашу депрессию. Не переусердствуйте. Если у вас уже слишком много любимых питомцев, подумайте о том, как их разместить в другом месте.

Составьте план организации дома. Старайтесь делать понемногу каждый день, независимо от того, насколько это незначительно. Для организации на более

глубоком уровне используйте метод Маунт-Вернон. Для быстрой, экстренной, поверхностной уборки используйте метод Везувия. Оба метода описаны в "Руководстве Мессиса" и на странице www.messies.com под названием "Как начать".

Когда у вас есть определенный план по наведению порядка из хаоса, вы можете начать действовать с уверенностью, что сможете добиться прогресса. Ваша депрессия будет мешать быстрому продвижению вперед, но не сдавайтесь. Делайте маленькие шаги и поймите, что любой прогресс в правильном направлении - это победа. Движение вашего тела будет полезно для вашего выздоровления.

Обратитесь за сочувственной практической помощью в организации проекта. Различные виды помощи могут быть доступны и уместны. Вы можете нанять человека, который зарабатывает на жизнь уборкой, и попросить его помочь вам навести порядок. Некоторые профессиональные организаторы специализируются именно на вашей проблеме. Вам может помочь понимающий друг или член семьи. Заручитесь поддержкой. Существует множество онлайн-групп поддержки, которые будут подбадривать вас, когда вы ставите перед собой небольшие цели. Они подбодрят вас, когда вы будете двигаться вперед, и поддержат, когда вы оступитесь. Как бы ни были они полезны, онлайн-группы не заменят того комфорта, который вы получите от общения с живым человеком и личной встречи. Будьте очень добры к себе. Регулярно делайте маникюр. Понезжьтесь в пенной ванне. Зажгите свечу. Купите растение или цветы. Решите, что бы вы хотели сделать, если бы время, деньги, обязательства, усталость и депрессия не стояли на вашем пути. Начните думать о том, как вы можете это сделать.

Ни одна из этих вещей сама по себе не станет гигантским скачком вперед, но это детские шаги в правильном направлении.

Найдите причину жить. В своей книге *Do One Thing Different* (New York: Quill, 1999) Билл О'Хэнлон рассказывает историю богатой пожилой дамы, которая ушла из жизни, в том числе из церкви, отчасти потому, что ей было слишком трудно передвигаться в инвалидном кресле, которое она теперь использовала. Она впала в депрессию и намекала на самоубийство. Единственным ее интересом было хобби - выращивание африканских фиалок в большой оранжерее.

По просьбе обеспокоенного племянника ее посетил психиатр Милтон Эриксон. Эриксон осмотрел ее квартиру. Она призналась, что ее депрессия становится довольно серьезной.

Эриксон сказал ей, что ему ясно, что ее проблема не в депрессии. А в том, что она была не очень хорошей христианкой. Она была ошеломлена и нахмурилась, пока он не объяснил. "У вас есть столько денег, времени и умения выращивать африканские фиалки, а все это пропадает впустую". Он посоветовал ей заглядывать в церковный бюллетень о рождениях, браках, похоронах и болезнях и приносить

африканскую фиалку в горшке тем, кого это касается, выражая соболезнования, поздравления или ободрение в зависимости от случая. Она согласилась с тем, что не справляется со своим христианским долгом, и решила попросить своего помощника возить ее по домам. Когда десять лет спустя она умерла, на ее похоронах присутствовали тысячи людей, пришедших отдать дань уважения благотворительной и заботливой даме, известной как королева африканских фиалок в Милуоки.

Откройте для себя социальную жизнь. Депрессивные люди иногда стремятся заменить компьютерных друзей местными. Гораздо проще сидеть перед компьютером в ночной рубашке, чем позвонить кому-то, одеться, выйти на улицу и отвечать за разговор. Вам нужно работать над тем, чтобы поддерживать личные контакты, чтобы получить настоящие живые объятия от заботливого друга. Мы с вами знаем, что стыд за условия жизни служит удобным оправданием для отказа от социальных связей. Депрессия все равно заставляет нас не делать этого. Дом и наша социальная жизнь - это одно целое. По мере того как дом улучшается, мы открываем для себя возможности развития отношений, которые являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Оцените беспорядок

1. Как вы думаете, может ли депрессия быть частью вашей проблемы с домом?
2. Если да, то что, по вашему мнению, вы можете сделать, чтобы начать решать эту проблему?
 - a. Подробнее о депрессии?
 - b. Проконсультироваться с врачом или специалистом по психическому здоровью? Кто это может быть?
 - c. Начнете менять образ жизни или предпримете еще какие-либо шаги из предложенных? Назовите те, которые, по вашему мнению, вы будете использовать.

Глава 10. Чистота и благочестие

Является ли беспорядок вопросом морали? Разве добрые и праведные женщины содержат дома в порядке, а ленивые и неряшливые живут в беспорядке? Увещевает ли Бог тех, кто оступается в этой сфере жизни, быть лучше?

Библия полна энергичных женщин, делающих много интересных вещей. Мы удивляемся, как они могли вести такую активную жизнь и содержать свои дома в порядке.

Анна, восьмидесятичетырехлетняя вдова, жила при храме, где славил Бога и ждала Мессию. Оставляла ли она свою маленькую комнату аккуратной, как булавка, каждое утро, когда шла на молитву? Или же ее мысли были заняты небесными делами, а в комнате царил беспорядок?

А как насчет работающей женщины? Дебора была судьей и регулярно вершила суд задолго до того, как отправилась с Бараком на войну. Какой дом она вела? Жаловался ли ее муж, Лаппидот, на то, что она слишком много времени проводит в разъездах и не справляется с домашними делами? Или он удивлялся, что она так хорошо справляется со всеми делами? Были ли у нее слуги? Или он сам помогал? Лидия, первая новообращенная европейка, была бизнесвумен, продававшей дорогие ткани. Шифра и Пуа были акушерками с полной занятостью. Похоже, они обучали других повитух и руководили ими. Вот это суматошный график! Удавалось ли им поддерживать порядок в своих домах?

Есть также замечательная женщина из Притчей 31. Она занималась шитьем, приготовлением пищи, покупала землю, продавала ее с прибылью и снова вкладывала деньги в фермерские угодья. Кроме того, она занималась оптовой торговлей одеждой, изготавливая льняную одежду и аксессуары для розничных торговцев. Эта женщина была организатором не только себя, но и других.

Библия показывает нам женщин, участвующих в жизни общества. Однако в целом она показывает женщин, вовлеченных в деятельность, связанную непосредственно и конкретно с женщинами:

Рождение ребенка, как это видно на примере жизни матерей Иисуса и Моисея, которые рожали в очень стрессовых обстоятельствах.

Кормили свои семьи, как это видно на примере бедной вдовы, которая пыталась накормить своих сыновей, имея лишь немного масла и муки.

Развлечение, как видно на примере Сары, когда она развлекала ангелов, и Марии и Марфы, когда они развлекали Иисуса и его последователей.

Забота о больных детях, как это видно на примере женщины-шуннамит, когда ее ребенок заболел в поле.

Боролись с собственными болезнями, как, например, женщина, у которой было кровотечение.

Борьба с горем и утратой, как это было на примере вдовы, у которой умер сын, и Марии и Марфы, когда умер их брат.

Используют секс, чтобы добиться своего, как это сделала Делила с Самсоном.

Библия похожа на шекспировскую пьесу, полную энергичных людей, глубоко вовлеченных в жизненные события. Небесные принципы самым непосредственным образом применяются к реальным событиям жизни. Но ни слова не сказано о домоводстве.

Библия охватывает большой период времени и включает в себя множество образов жизни. Авраам и его семья были кочевниками, жившими в шатрах. Раскопки в районе города Ур, где он жил до начала своей кочевой жизни, свидетельствуют о том, что цивилизация была благородной. Одежда была красивой, а украшения - изящными. Женщины носили сложный макияж. В одном из золотых горшков царицы были найдены зеленые тени для век.

Они жили в обществе, богатом трудом. У них было много помощников. Женщина из Притчей 31 говорит о служанках, которые помогали ей. Однако у них было не так много товаров, о которых нужно было заботиться. Было нелегко производить товары для дома или личного пользования. Поскольку они часто путешествовали и жили в палатках, они не хранили хлам. Кроме того, у них не было торговых центров, почтовых каталогов и кредитных карт - всего того, что облегчает накопление. Как река, вещи текут в наши дома, и, как плотина, мы стараемся сохранить их как можно больше. В те времена один предмет одежды считался сокровищем. Часто упоминается использование одежды в бартере. Один из израильтян украл одежду из Иерихона и закопал ее под своим шатром. Самсон поставил на кон несколько костюмов одежды в неудачном споре с друзьями своей жены. Римские солдаты играли в азартные игры, чтобы узнать, кто выиграет плащ Иисуса, который был особенным, потому что не имел швов. Они были богаты трудом и бедны товаром.

В нашем обществе все наоборот. У нас не так много помощи в работе, которую мы должны выполнять, но у нас есть много вещей, о которых нужно заботиться. Мы богаты продуктами и бедны трудом.

По мере того как евреи обживали свою землю и жизнь становилась более стабильной, они стали приобретать все больше вещей, о которых нужно было заботиться. К концу Ветхого Завета у некоторых даже появились зимние и летние дома. Но даже в этом случае, по сравнению с нашим достатком, они вели простую жизнь.

Из Библии мы узнаем о том, как жили люди во времена Иисуса. Например, Иисус рассказал историю о женщине, которая потеряла монету и подметала комнату, пока не нашла ее. Это одна из немногих историй в Библии, в которой хотя бы отдаленно упоминается работа по дому.

Мария и Марфа дают нам некоторое представление о развлечениях, когда Марфа жалуется Иисусу, что Мария не помогает ей готовить еду.

Если не считать нескольких случайных сведений о культуре (например, они использовали крыши для сборов примерно так же, как мы используем крыльцо, и спали в постели вместе со своими семьями), Библия дает нам мало информации о том, что Бог мог бы сказать об использовании или состоянии наших домов.

Я считаю, что это хорошо для Мессии, которым трудно следовать чьим-либо указаниям по ведению домашнего хозяйства. По крайней мере, мы можем быть неаккуратными, не нарушая ни одной из заповедей Писания. Это освобождает нас от необходимости решать проблему напрямую, без лишних упреков, которые только усложняют наши усилия по изменению.

Иногда женщины, желающие измениться, ищут внешнюю силу, которая заставит их действовать. Они пытаются использовать Бога. Но Бог - это не кнут, которым мы

можем заставить себя убратся в доме. Чистота, хотя и желательна, не идет ни в какое сравнение с благочестием.

Одна женщина, когда просит своих детей убратся в комнате, спрашивает их, хотели бы они, чтобы Иисус был гостем в комнате, когда там будет грязно. Она сказала мне, что, когда она говорит это, они сразу же принимаются за работу и наводят порядок.

Как-то это смахивает на использование Бога для достижения наших собственных целей, что является обратным. Бог использует нас для достижения своих целей. Я понимаю, что таким образом дети заняты в своих комнатах, но не учит ли она их чему-то такому о Боге, чему Бог не учит о себе? Из уважения к Нему мы должны быть осторожны и не использовать Его в своих целях, какими бы благими ни были наши цели.

Благонамеренные друзья иногда используют то, что они считают правильным духовным подходом к проблеме плохой уборки дома. Одна Месси, у которой напряженный график работы, четверо маленьких детей и муж Месси, рассказала своей подруге-чистюле в церкви о том, как ей хотелось бы иметь больше времени для работы в своем доме.

"Может быть, если ты поставишь Господа на первое место, все встанет на свои места, - нерешительно предположил друг Клини.

"Господь благословляет мой дом, но он не моет посуду", - ответила Месси.

"Простите, если это звучит непочтительно, но я знаю много безбожников с прекрасными домами. Мне приходится проводить время с Господом, чтобы просто выжить".

В противовес этому некоторые женщины-христианки придерживаются недирективного подхода к своей жизни, считая его наиболее духовным. Каждый день они просыпаются с открытым сердцем, ожидая, что день может принести от Господа. Они не планируют свое расписание и не принимают решений о том, как справиться с проблемами. Вместо этого они полагаются на Бога в их решении. Иногда они говорят, что молятся и ждут Божьих указаний.

Когда Бог создал Адама и Еву, он велел им взять под контроль окружающий мир. Он сказал: "Владычествуйте над рыбами морскими, над птицами небесными... и над всяким гадом, пресмыкающимся по земле" (Быт. 1:26, NKJV). Синоним слова "владычество" - это контроль. Мужчины и женщины были созданы для того, чтобы контролировать окружающий их мир. Однако некоторым людям, особенно мессиям, так трудно принимать решения, что они выбирают такой "духовный" подход - ждать, пока Бог решит за них. Это как бы снимает с них ответственность и придает им ауру святости. Если вы ждете Божьих указаний, возможно, Он велит вам взять свою жизнь в свои руки. Это не значит, что вы выводите свою жизнь из-под Божьего контроля; это значит, что вы берете на себя ответственность за себя.

Когда Библия не говорит об этом прямо, мы можем сделать некоторые выводы из Божьего шепота во время творения. Бог посмотрел на то, что Он сделал, и сказал, что это хорошо. Поскольку мы созданы по образу и подобию Божьему, мы отчаянно хотим посмотреть на свое творение и сказать, что оно хорошо. Разочарование в этой области расстраивает и огорчает нас. Мы не можем позволить беспорядку взять верх и радоваться этому. Это противоречит нашей природе.

Бог также шепнул нам о важности взаимоотношений, сказав: "Не хорошо человеку быть одному". Беспорядок не способствует построению и поддержанию важных семейных отношений.

Беспорядок мешает нашим отношениям с самим собой. Когда в доме беспорядок, а наша жизнь неорганизована, мы теряем связь с тем, что в нас есть мирного и благородного, и наша самооценка страдает.

Беспорядок мешает нашим отношениям с окружающими. Мы не можем приглашать людей к себе домой и делиться с ними Божьими благами. Наши дети стесняются приглашать в дом своих друзей. Мы даже не хотим, чтобы ремонтник заходил в некоторые части нашего дома.

Беспорядок мешает нашим отношениям с теми, кого мы любим. Инстинктивно мы знаем, что красота и порядок необходимы для романтики. Романтика не может зародиться в беспорядке. Юноши и девушки стараются хорошо выглядеть друг перед другом и демонстрировать опрятный, привлекательный дом тем, кто им интересен.

В подростковом возрасте Мэри Лу предпочла бы умереть, чем допустить, чтобы Джонни зашел к ней, когда в доме царил беспорядок. Никто не говорил ей об этом, но она знала, что беспорядок мешает романтике. Однако, выйдя замуж, в пылу быта Мэри Лу забыла об этом. Незаметно для себя романтика пострадала. Джонни любит ее. Их общие интересы доставляют им удовольствие, их взаимные обязательства поддерживают стабильность в их доме. Романтика может даже развиваться. Но она никогда не расцветет так красиво, как в спокойной и организованной обстановке. Это заслуга их самих, что они так хорошо справляются с этой враждебной средой.

Беспорядок мешает нашим отношениям с Богом. Поклонение - это выражение любящих отношений с Богом, и оно схоже с романтикой. Поклонение и хвала гораздо свободнее и энергичнее протекают в солнечной комнате с блестящими столами и неубранным ковром. Но Мэри Лу пытается славить и обожать Бога в комнате с разложенной одеждой, валяющейся обувью и кипами бумаг на столе, ожидающими внимания. Она говорит себе, что у нее больше нет времени для Бога. Дело не только во времени. Весь дом наводит на нее уныние. Мэри Лу отворачивается от Бога и включает телевизор, где у всех шикарные дома.

Правда, в Библии нет прямого указания на то, что "ты не должен содержать дом в беспорядке". Но легко понять, что порядок в доме занимает важное место в наших личных, семейных и духовных отношениях. Чтобы эти отношения развивались в полной мере, мы должны уважать необходимость красоты и порядка в доме. Беспорядок - это не проблема морали. Однако это важный личный вопрос. Как и во всех других важных вопросах, Бог заботится о нас и заинтересован в том, чтобы помочь нам в трудную минуту.

Оцените беспорядок

1. Если вам трудно поддерживать порядок в доме, не кажется ли вам иногда, что беспорядок негативно сказывается на ваших отношениях с Богом? Считаете ли вы эти чувства обоснованными? Объясните.
2. Одна женщина из Чикаго никогда не выполняла работу вовремя, потому что считала своим духовным долгом делать все идеально, ведь в Библии сказано: "Будьте совершенны". Как духовное измерение в вашей жизни связано с навязчивыми мыслями, которые вы можете иметь?
3. Используете ли вы свои отношения с Богом, чтобы изменить или усилить компульсивные тенденции? Объясните.
4. Можете ли вы вспомнить, что Библия говорит о домоводстве, не упомянутом в этой главе?
5. Как состояние вашего дома влияет на ваши отношения с окружающими, например с семьей, друзьями и соседями?
6. Опишите, какое место вы хотели бы иметь в своем доме, чтобы встречаться с Богом во время поклонения.

Глава 11. Менять или не менять

"За всю свою жизнь я так и не сделал того, чего хотел", - говорит герой Бэббита в последней строчке одноименного романа Синклера Льюиса.

Месси имеют склонность жить как Бэббит. Они принципиально отрицают себя. Многие Месси так долго отрицали свои чувства, что потеряли связь с собой и своими желаниями; они не знают своих вкусов, не знают, какие стили и цвета им нравятся. Они думают, что им нужен декоратор, но что они скажут ей? Месси трудно понять, что купить, чтобы улучшить дом. Они настолько привыкли игнорировать себя, что не знают, без чего им можно обойтись.

Такая готовность жить с неудовлетворенными потребностями может быть следствием того, что потребности ребенка хронически игнорировались. Говоря о детях из неблагополучных семей, Гравиц и Боуден пишут: "Это дети, которые согласятся с любым предложением, потому что они, похоже, не хотят или не способны принимать решения. Они пожимают плечами и говорят: "Это не имеет значения", поскольку у них нет понимания собственных потребностей. В какой-то момент они утрачивают чувство силы и собственного достоинства из-за убеждения,

что не могут повлиять на окружающую среду или собственную жизнь... Взрослые дети могут обнаружить, что признание их личных потребностей заставляет их чувствовать себя виноватыми, потому что они научились рассматривать свои потребности как навязывание другим".

У одной женщины, с которой я познакомился на семинаре, пол дома был уставлен книгами, и она не понимала, что ей нужен книжный шкаф. Когда я предложил ей приобрести его, она удивилась. Отсутствие осознания собственных потребностей - одна из причин, по которой организационные методы работают лишь частично. Они говорят вам, что вы должны делать, но не настраивают вас на то, что вы хотите и что вам нужно делать. Если вы боретесь с хроническим беспорядком, то, вполне возможно, вы отказываете себе в этом, даже не осознавая этого.

Учиться вести дом - все равно что учиться танцевать. Если нет чувства музыки, то получаются лишь механические движения. Так и с ведением домашнего хозяйства. Ваши желания - это музыка, и домашнее хозяйство должно двигаться в гармонии с ней. Тогда и только тогда ведение домашнего хозяйства станет чем-то большим, чем просто механической работой.

В средневековые времена танец был символом жизни. Бога называли Повелителем танца: "Я поведу тебя, где бы ты ни был; я поведу тебя в танце, сказал он".

Когда мы думаем о своей жизни как о танце, оркеструемом Господом Танца, состояние дома приобретает новый смысл. Он не только является фоном для нашей жизни, но и становится частью того чудесного ритма, в котором мы имеем честь участвовать.

Но многие мессии не доверяют собственным чувствам, нарушая радость движения. Они боятся, что если начнут думать о своих вкусах, желаниях и потребностях, то станут эгоистами и откажутся от своих высших духовных обязательств. Так не бывает. Отрицание своих чувств и вкусов - это то, что приводит к несбалансированной жизни. Когда мы используем подход отрицания, мы становимся зависимыми от того, чтобы получить больше вещей, найти безопасность в нашем имуществе и заполнить нашу жизнь настолько, что она никогда не сможет быть полноценной. Отсутствие связи с нашими чувствами и потребностями - вот причина всех этих проблем с домом. Как только мы принимаем свои желания и потребности, дом приходит в равновесие.

Мы приближаемся к моменту принятия решения, когда вам придется выбирать между изменением и отказом от изменений, между порядком и беспорядком, между красотой и хаосом, между балансом и дисбалансом. Чтобы подготовиться к этому решению, вы должны разобраться со своими желаниями. Какой из этих стилей жизни вы хотите? Рассмотрите следующие причины для того, чтобы взять дом под контроль, и отметьте те, которые выражают ваши желания.

Причины взять дом под контроль

1. Так дом будет выглядеть лучше для гостей. Неловко, когда люди приходят в гости, а в доме царит беспорядок. Когда вы прилагаете все усилия, чтобы скрыть беспорядок, вам приходится держать некоторые грязные участки под запретом. Вы боитесь, что они зайдут в грязную часть. Этот страх лишает гостей радости. Вы также хотите иметь возможность вызвать ремонтника и не стесняться впустить его в дом. Он, конечно, не компания, но все же...
2. Чтобы дом выглядел красиво. Вы устали жить в этом беспорядке и уродстве. Постоянное созерцание этого утомляет вас. Хотя вы в какой-то степени привыкли к этому и пытаетесь смириться, такая жизнь отнимает много сил.
3. Чтобы дом работал лучше. Если вы не можете найти вещи, если вам приходится передвигать одну вещь, чтобы положить другую, если у вас не хватает запасов для того, что вы хотите сделать, значит, дом работает неправильно. Вам нужен дом, в котором можно сотрудничать.
4. Для особенного друга. Вы хотите пригласить своего парня в гости, но не хотите, чтобы он видел, как вы живете. Вам хочется верить, что если вы ему действительно дороги, то ему будет все равно, как выглядит дом, но вы знаете, что это не так. То, как выглядит дом, отражается на вас лично, даже если вам кажется, что это не так.
5. Чтобы вы могли украсить дом. Вы знаете, что нелепо приносить прекрасные вещи в дом в таком виде. Иногда вы пытаетесь, но из-за беспорядка ваши особые вещи никогда не выглядят красиво.
6. Чтобы вы могли выходить из дома без чувства вины. Долгое время вы испытывали двойственные чувства по поводу выхода из дома. С одной стороны, вы отказывали себе во многих прогулках, чтобы остаться дома и "сделать что-нибудь с этим домом". С другой стороны, вы искали возможности заняться делами вне дома, чтобы просто отвлечься от них. Вы хотите навести порядок в доме, чтобы остаться в нем с радостью или, если захотите, покинуть его без чувства вины.
7. Так что вам не придется так много работать. Люди, у которых нет беспорядка в доме, похоже, работают не так много, как вы. В вашем доме самая простая работа - это большое дело. Вы тратите много времени на поиски вещей. Просто одеться может стать для вас непосильной задачей, потому что вам приходится искать одежду во всей этой неорганизованности. Вы хотите, чтобы жизнь стала проще.
8. Чтобы отвязаться от других. Другие постоянно придираются к тому, как выглядит дом. Возможно, ваш муж пригрозил, что уйдет, если вы не наведете порядок. Возможно, он уже ушел.
9. Юридические причины. Некоторые Месси из-за своего беспорядка сталкиваются с юридическими проблемами. Мужья используют беспорядочный образ жизни своей жены как способ получить опеку над детьми. А иногда соседи звонят или грозятся позвонить в департамент зонирования, пожарной охраны или здравоохранения, потому что их беспокоит риск для здоровья или их отталкивает то, как плохо выглядит двор.

10. Преодолеть депрессию. Жизнь вряд ли стоит того, чтобы жить, если вы чувствуете себя так плохо, как чувствует себя этот захламленный дом. Ваша самооценка достигла дна. Вы хотите получить эмоциональную разрядку от депрессии, чувства вины и гнева.

Причины оставить дом в беспорядке

1. Потерял надежду. Работа по изменению выглядит слишком большой. Вы не видите никакой надежды на успех. Лучше не пытаться, чем потратить столько сил и надежд и потерпеть неудачу.

2. Это требует слишком много работы. Вы - бездельник. Вам не хватает внимания и интереса, чтобы поддерживать порядок в доме.

3. Проблемы с семьей. Вы хотите измениться, но хочет ли этого ваша семья? Они будут в бешенстве, если им придется убирать свои вещи и поддерживать порядок в доме.

4. Разрушить свой творческий потенциал. Вы не хотите потерять творческий потенциал, который связан с вашей беспорядочностью. Вы верите, что беспорядочные люди более креативны. И интереснее!

5. Приоритет других интересов. Поддержание порядка в доме не входит в число ваших приоритетов. У вас есть другие интересы, другие вещи, на которые вы предпочли бы потратить свое время и энергию.

6. Изменение самовосприятия. Вы думаете о себе как о грязном и неорганизованном человеке. Кем бы вы стали, если бы изменились? Испытывали бы вы какой-то кризис идентичности?

7. Вы не верите в самопотакание. Если вы начнете думать о своих потребностях и о том, как улучшить дом, чтобы он стал красивее, вы можете увлечься и стать эгоцентриком. Вы считаете, что с духовной точки зрения безопаснее не слишком заикливаться на том, как выглядит дом. Другие вещи больше заслуживают вашего времени, усилий и интересов.

8. Слишком дорого. Приведение дома в порядок будет стоить слишком много денег, а у вас есть для них другое применение. Образование, путешествия и культурные мероприятия имеют большее значение. Они вечны. Мебель и трудосберегающие приспособления - лишь временное явление.

9. Потеря оправданий. Дом был вашим оправданием для того, чтобы не делать другие вещи. Как только вы наведете порядок в доме, не будет конца тому, что вы чувствуете себя обязанным делать. Возможно, вы также почувствуете себя обязанным пригласить в дом больше людей, а вы не уверены, что хотите этого.

10. Вы не заслуживаете хорошего дома. Некоторые люди достойны хорошего дома, но вы считаете, что не заслуживаете его. Так зачем же работать над этим?

11. Чувствовать себя нужным. Если в доме будет порядок, вам больше нечем будет заняться, и вы не будете чувствовать себя нужным.

12. Применять свою власть. У вас есть прекрасный способ проявить свою волю по отношению к другому человеку. Они хотят, чтобы вы убрались в доме. А вы не хотите. Поэтому, когда в доме беспорядок, вы выигрываете.

13. Наказывать кого-либо. Вы используете беспорядок в доме, чтобы отомстить кому-то. Вы знаете, что можете расстроить его, поддерживая беспорядок в доме, и делаете это.

14. Проверить свою дружбу. Те, кто любит вас, несмотря на ваш дом, - настоящие друзья. Вы можете проверить искренность своих друзей, приведя их в дом. Если им нравится настоящий вы, дом не имеет значения.

15. Неспособность к организации. У некоторых людей есть способности к организации, но вы не знаете, с чего начать и как продолжить.

16. Страх совершить ошибку. Предположим, вы выбросите что-то важное. Предположим, вы создадите организационную систему, которая не будет работать. Лучше ничего не менять, чем совершать ошибки. Вы же не хотите жить с сожалением.

17. Жизнь, ориентированная на кризис. Природа Месси - жить от одного кризиса к другому. Вы организуете свою жизнь так, чтобы в ней всегда присутствовал какой-нибудь кризис. Если таковой не возникает, вы его создаете. Ориентированная на кризис жизнь поддерживает вас в состоянии постоянной активности, что позволяет вам чувствовать себя живым и полезным. Это снова тот старый добрый прилив адреналина.

И вся эта активность и хаос мешают вам заниматься более сложными областями жизни, которых вы все равно хотите избежать.

18. Отвлекающий маневр. Борьба с беспорядком - это способ избежать эмоций. Пока это проблема в нашей жизни, нам не нужно заниматься более важными вещами, такими как отношения, семья и здоровье.

19. Предотвращает скуку. Пока есть беспорядок, есть чем заполнить время или хотя бы занять мысли. Это избавляет от скуки, когда нечем заняться. Один месси, который подумывал отказаться от беспорядочного образа жизни, спросил: "Если я наведу порядок в доме, что я буду делать со своим временем?" Это пронзительный вопрос.

Оцените беспорядок

1. Перечислите причины, которые вы проверили, чтобы привести свой дом в порядок. Добавьте все остальные, которые вам придут в голову. Поставьте галочку напротив самых сильных причин.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Перечислите причины, по которым, как вы отметили, в доме поддерживается беспорядок. Поставьте галочку напротив наиболее значимых причин.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

3. Взглянув на второй список, вы увидите, что большинство ваших причин поддерживать порядок в доме связаны со страхами. Ранее в книге я упоминал, что Месси более эмоционально вовлечены в свой дом, чем успешные домохозяйки. Месси любят свои вещи сильнее. Они чаще и сильнее боятся. Именно страх больше всего парализует Месси, которая страстно желает измениться. Какие страхи мешают вам навести порядок в доме?

- a.
- b.
- c.

4. Подумайте, как преодолеть эти страхи и освободить себя, чтобы навести и поддерживать порядок в доме. Перечислите три шага, которые вы можете предпринять, чтобы преодолеть страхи, которые вас сдерживают.

- a.
- b.
- c.

5. Когда вы впервые заметили проблему с поддержанием порядка в доме?

6. Как вы впервые обратили на него внимание?

7. Что произошло, когда вы впервые попытались измениться?

8. Что мешало вам добиться успеха?

9. Что мешало вам с тех пор?

10. Причины те же, что и в оригинале, или другие?

Выбор за вами

Оставить дом в беспорядке - это приемлемый выбор, но мне трудно предложить его, когда я знаю, какую боль это принесет. Во время написания этой главы я разговаривала с одной "Месси" из Пенсильвании. У нее четверо детей, младшему - семь недель. Она сказала, что собирается покончить с собой, если ей не помогут. Хотя она сказала это со смехом, она не совсем шутила. Комментарий выражал ее разочарование и нетерпение по поводу проблемы. Она является членом другой анонимной группы, но не смогла взять под контроль свой дом, используя двенадцатишаговый метод группы. Она думала, что сможет добиться успеха, если будет работать больше и дольше, хотя ее соседи, казалось, сидят в своих прекрасных домах и не работают. Чтобы ускориться и успеть сделать больше, она принимала таблетки для похудения. Это было не очень хорошо для нее, и она не

считала разумным принимать их матери с маленькими детьми. Она была готова почти на все, чтобы измениться. Она знала молитву "Спокойствие": "Боже, дай мне спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество, чтобы изменить то, что я могу, и мудрость, чтобы понять разницу".

По ее словам, ее проблема заключалась в том, что она не могла измениться и не желала принимать себя. "Я просто не могу принять это в себе", - сказала она. На самом деле она была способна принять себя как Мессии (она делала это ежедневно, хотя и с трудом), и она также была способна измениться. Но пока она этого не знала.

Вы можете выбрать беспорядок в доме. В этом случае вы знаете, какие беды вас ожидают. Если же вы выберете порядок и красоту, вы еще не знаете, какие проблемы или радости вас ожидают. Однако я уверяю вас, что вы почувствуете, как будто с вас сняли груз, когда ваша жизнь перевернется, и не потому, что ваш дом красив, хотя и это замечательно, а потому, что у вас появилось чувство контроля.

Ваш выбор также принесет новые проблемы. Вы будете совершать ошибки, но, как сказал Уолт Уитмен, "человек, который не умеет ошибаться, не умеет ничего".

Согласно басне, один плутоватый юноша услышал о мудреце, который, как говорили, знал сердца людей и различал то, что не было известно другим. Чтобы привлечь внимание к собственной мудрости, юноша решил дискредитировать мудреца, испытав его таким образом, чтобы он был вынужден ошибиться. Он рассказал своим молодым товарищам о своем плане. Он возьмет живую птицу и будет держать ее за спиной. Затем он спросит мудреца, живая это птица или мертвая. Если мудрец скажет, что птица мертва, юноша покажет ему живую птицу. Если же мудрец скажет, что птица живая, он сожмет ее до смерти и покажет мудрецу мертвую птицу.

В назначенный день юноша встретился с мудрецом, а его спутники смотрели на него. "О, великий мудрец, - начал он, - в руке у меня птица. Скажи мне, мертва ли эта птица или жива?"

Мудрец, который действительно был мудрым, посмотрел на юношу и на его спутников, все ждали ответа. Замысел юноши был очевиден для мудреца, поэтому он ответил: "Птица - это то, что ты хочешь, юноша. Это так, как ты хочешь".

Судьба дома в ваших руках, и он будет таким, каким вы его сделаете.

Посмотрите на два списка - причины измениться и причины не меняться. Какая из них более весома в вашей жизни? Сказать "да" аккуратности - это как сказать "да" в браке. Мы знаем о том, что берем на себя обязательства, но есть много деталей, о которых мы не знаем. Вы знаете, что такое беспорядочная жизнь. Вы не знаете, что такое упорядоченная жизнь. Вы видите, каково это для ваших друзей, но не знаете, каково это будет для вас. Как сказал Шекспир в "Гамлете", мы часто "предпочитаем терпеть те беды, которые у нас есть, чем лететь к другим, о которых мы не знаем".

Если вы не отметили другую часть этой книги, отметьте это место. У вас есть четыре варианта:

1. Оставайтесь грязным и перестаньте бороться с этим.
2. Оставаться грязным и ненавидеть каждую минуту.
3. Продолжайте стараться изо всех сил и работать умнее, используя организационные методы для наведения порядка в доме.
4. Наведите порядок в доме, не мучаясь с новыми методами организации.

Последний вариант звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это единственный вариант, который работает. И он работает почти как волшебная палочка, потому что действует в сочетании с тем, что мы действительно хотим сделать. Когда мы соприкасаемся с этим секретом, получается своего рода магия. Во второй части этой книги рассказывается о том, как взять в руки свою волшебную палочку.

Часть 2. Преодоление менталитета Мессии

Во второй части рассказывается о том, как преодолеть менталитет беспорядка. В ней рассматриваются такие темы, как почему организационные системы не работают, почему усердная работа не приносит результата, как справиться с беспорядочной семьей и как преодолеть стресс от неорганизованной жизни.

Глава 12. Жизнь по порядку

Молодой человек из небольшого городка на Среднем Западе окончил школу с лучшим результатом и подал документы в университет штата, хотя сама мысль о поступлении в крупное учебное заведение приводила его в ужас. Конечно, он был большой рыбой в своем маленьком пруду, но действительно ли он годился для колледжа? Он заполнил анкеты для поступления в колледж, сдал вступительные экзамены и стал ждать результатов. Результаты подтвердили его худшие опасения. Несмотря на то что его приняли, его интеллект был средним, возможно, чуть ниже. Он получал жалкие оценки на занятиях в колледже и уже собирался уйти из школы, когда его вызвал к себе консультант. Почему, хотел он знать, отличник вдруг стал получать двойки? Молодой человек объяснил, что его низкий IQ (98) не позволяет ему преуспеть в изучаемых предметах. Потрясенный, консультант объяснил, что 98 - это не его IQ, а процентное соотношение, в котором он находился среди всех студентов, сдававших вступительный экзамен. Эта информация освободила молодого человека. С этого момента он снова стал учиться на одни пятерки.

Как видно из этого примера, одной способности недостаточно. Мы также должны знать, что у нас есть способность, прежде чем сможем ее использовать. Одна из проблем, связанных с пристальным изучением наших способностей или их

отсутствием, заключается в том, что у нас может сложиться впечатление, что мы не в состоянии навести порядок в доме.

Упорядоченный человек внутри

Даже то, что мы называем себя "мессиями", может создать у нас неверное впечатление о себе и заставить нас думать, что мы не способны навести порядок в доме. Ничто не может быть дальше от истины. Для того чтобы навести порядок в доме, не нужно ничего такого, чего бы у нас не было или чего бы мы не могли получить. В вас живет человек, стремящийся к порядку. Именно поэтому вы читаете эту книгу. Вы хотите выпустить на волю эту упорядоченную личность. Вам нужно переключить свое внимание с беспорядочного мышления, которое доминировало в вашей жизни, на мышление упорядоченного человека.

Чтобы измениться, нужно время. Старые мысли и привычки не исчезают в одночасье. Когда вы подходите к шкафу, ящику или куче одежды, делайте это отстраненно. Будьте добры к себе. Откажитесь от того, чтобы нагружать себя всяким ненужным хламом из-за страха. Вы знаете, что жизнь полна вещей для вас, поэтому вам не нужно хвататься за каждый клочок, чтобы удовлетворить себя.

Новый способ мышления

Есть два типа худых людей: те, кто худые и никогда не задумываются об этом, и те, кто худые и постоянно борются за то, чтобы оставаться такими. Многие Мессии достигли определенного успеха в ведении домашнего хозяйства, но поддерживать его - это ежедневная борьба, потому что это идет вразрез с тем, что они действительно хотят делать. Когда Мессии перестает бороться и вместо этого начинает думать о порядке как о своем главном желании, приходит успех. Вся остальная часть этой книги посвящена тому, как перейти на такой образ мышления и оставить позади старый, боязливый и неудачный.

Мой собственный опыт в роли Мессии был долгим. Когда я впервые осознала, что делаю с собой, я разозлилась. Этот гнев подтолкнул меня к поиску помощи. Помощь, которую я нашел, легла в основу моей программы "Анонимные Мессии". Когда я начала заниматься по программе, ситуация сразу же начала улучшаться. Появились порядок и красота. Уже через две недели я заметила разницу. Но в основном я все еще думал по-старому, пытаюсь действовать по-новому. Мой старый образ мышления ставил препятствия на пути к свободе. Однако когда я открыла для себя менталитет успешной среднестатистической домохозяйки (о нем мы поговорим в главе 14), все стало меняться без особых усилий. Старые бастионы сопротивления начали трескаться, и порядок хлынул наружу. Решения проблем, которые до сих пор оставались непонятными, стали очевидными.

Многим Мессии, успешно использующим программу Анонимных Мессии, эта книга поможет еще больше. Те, кто не использовал подход М.А., найдут освобождение от образа жизни Мессии, которое не удастся найти тем, кто меняет свои привычки в быту, не меняя полностью своего мышления.

Будьте терпеливы к себе. Вы делаете это не ради супруга, семьи, друзей, родителей или кого-то еще, а ради себя. Вы не должны ничего доказывать себе и уж тем более им. Будьте готовы к тому, что вам придется поскользнуться. Когда начнутся перемены, часть вас, принадлежащая Мессе, увидит, что она уменьшается, и попытается заставить вас повернуть назад. Она будет пытаться саботировать ваш успех и вернуться к более комфортному и привычному образу жизни Мессе. Но не поддавайтесь.

Много раз я испытывал искушение вернуться к прежнему образу жизни. Единственное, что меня удерживало, - это мое нежелание возвращаться к боли, которую причиняла мне такая жизнь. Моя семья, которую я приучил к беспорядку, ставила множество препятствий. Но я, как и многие другие, обрела свободу жить в порядке и красоте.

Чтобы добиться успеха в этой программе, вам не нужны дисциплина или целеустремленность. Все, что вам нужно, - это представление о себе как о человеке, обладающем достоинством и ценностью, живущем так, чтобы отражать эти качества. Как только это видение сформируется, начнет происходить необычная вещь. Когда все силы неба и земли, действовавшие против вас, увидят, что вы не откажетесь от своей мечты, они наконец сдадутся и скажут друг другу: "Оно того не стоит! Пусть у нее будет ее мечта!" и уползут прочь.

Когда вы выпустите успешную домработницу на свободу, она будет выполнять работу за вас. В следующих главах вы узнаете, как дать ей свободу.

Глава 13. Больше дисциплины не работает

"Сколько психиатров нужно, чтобы поменять лампочку?"

"Да, но лампочка должна сама захотеть, чтобы ее поменяли".

Это касается любых изменений, которые мы хотим внести в свою жизнь. Изменения приходят только тогда, когда мы действительно хотим измениться.

Многие Мессе мотивированы идеей нового образа жизни и готовы на многие перемены. Они купят новые шторы, установят новые книжные полки, избавятся от беспорядка, но они сдерживаются, чтобы не бросить вызов некоторым способам мышления. Самое важное изменение, которое нам необходимо произвести, - это изменение нашего мышления. Пока мы этого не сделаем, мы будем испытывать стресс от жизни в двух мирах.

Как люди с избыточным весом стремятся к стройности, а алкоголики - к трезвости, так и Мессе ищут порядок. Как курильщики ищут избавления от своей привычки, а азартные игроки хотят избавиться от неконтролируемого драйва, так и мессе хотят избавиться от беспорядка и хаоса, которые характеризуют их жизнь.

Место эмоций

Месси - очень эмоциональные люди. Эмоции заставляют их работать в один день и останавливают в другой. Любой подход, который будет работать для хронически неорганизованных людей, должен учитывать эмоции.

Именно из-за этой высокой эмоциональной вовлеченности Месси плохо реагируют на прагматичные подходы к наведению порядка. Если они попытаются использовать прагматичный, систематический подход, предполагающий использование только силы воли, чтобы преодолеть свои слабости, они могут добиться первоначального успеха, но, скорее всего, вернуться к прежним моделям беспорядка и неорганизованности. Единственное, что изменится после такой неудачи, - это чувство растущей безнадежности.

Месси - замечательные люди. Они полны энтузиазма, глубоки, добросовестны, веселы, интересны, интересуются многими вещами и успешны во многих сферах своей жизни, но когда дело доходит до организации, они терпят неудачу.

Как работает дисциплина

Из-за этих общих характеристик Месси, слова "сила воли" и "самодисциплина" никогда не встречаются в лексиконе Анонимных Месси и не используются в программе М.А. Месси не очень хорошо реагируют на подходы, основанные на этих понятиях. На самом деле я считаю, что большинство людей плохо реагируют на эти понятия. Люди говорят о дисциплине, как будто она является мощной силой в изменении поведения. Это в основном разговоры. Дисциплина сильно переоценивается как фактор достижения результатов.

Мы видим, как дисциплина работает в армии. Молодые люди, которые, возможно, никогда не были дисциплинированными в своей жизни, быстро становятся дисциплинированными под влиянием сержанта в учебном лагере. Вещи, которые они, возможно, никогда не делали и не ожидали, что им придется делать, они регулярно выполняют в армии. Они могут не хотеть заправлять постель или чистить ботинки, но они это делают. Это и есть дисциплина: делать то, что не хочется. Причина, по которой они это делают, конечно же, в том, что они не хотят попасть в беду. За пределами базы они могут быть совершенно недисциплинированными. Возвращаясь домой, они могут не заправлять постель и не чистить обувь. Но на короткое время, под присмотром сержанта, они становятся дисциплинированными.

Мы также видим дисциплину в жизни художников, как в изобразительном, так и в исполнительском искусстве. Мы видим ее и в жизни спортсменов. Чтобы преуспеть в своей области, художники и спортсмены проводят долгие часы в напряженной работе, не обращая внимания на другие интересы и требования к своему времени, чтобы однажды написать шедевр, выступить в Карнеги-холле или поехать на Олимпийские игры. Однако дальнейший анализ покажет нам, что эта дисциплина может быть частью их жизни не во всех аспектах. Спортсмены, которые

дисциплинируют себя ради спорта, могут вести разгульную и необузданную жизнь, когда тренировки заканчиваются.

Когда мы смотрим на людей, проявляющих большую дисциплинированность в своей жизни, мы видим, что, как правило, она проявляется в одной области, а иногда, как в случае со спортсменами, в течение ограниченного периода времени. А как насчет повседневной дисциплины? Есть люди, которые живут упорядоченной жизнью. Их чековые книжки всегда в порядке, их дома опрятны, их машины вымыты, а белье сложено и убрано. Кажется, что они делают это без особых усилий, в то время как другие (недисциплинированные, как мы предполагаем) бегают по квартире, пытаясь удержать ее в допустимых пределах беспорядка. Почему так?

Нужно больше силы воли?

Многие люди думают, что дисциплина - это результат силы воли. Они говорят: "Я не могу похудеть, потому что у меня не хватает силы воли", "Мне нужно больше силы воли, чтобы бросить курить", "Я мог бы бросить играть в азартные игры, если бы у меня было достаточно силы воли" или, как говорят многие из нас, "У меня просто не хватает силы воли, чтобы вести домашнее хозяйство. Мне нужно быть более дисциплинированным".

Не помогает цитирование банальностей вроде "Где есть воля, там есть и путь" для барахтающейся Месси. Не помогут и советы о том, что нужно иметь более сильную волю, прижать нос к камню и плечо к рулю. Банальности лишь вызывают растерянность и чувство вины. Они могут быть правдой, но не являются ответом на проблему Месси. Говорить Месси такие вещи - все равно что говорить человеку, чей автомобиль обездвижен из-за проблем с трансмиссией, что использование высокооктанового бензина улучшит его работу. Возможно, это правда, что высокооктановый бензин делает работу автомобиля более плавной, но это не поможет ему, потому что его проблема не имеет отношения к сгоранию топлива.

Увещевания быть более дисциплинированным или иметь более сильную силу воли помогают только тем, чья жизнь и так идет неплохо. Они не доходят до корня проблемы Месси. Она должна исправить что-то еще, прежде чем начнет задумываться о том, какое место дисциплина может занять в ее жизни.

Фокус - это секрет

Месси нужны не сила воли и дисциплина, а сосредоточенность. Месси, как правило, не сосредоточены на том, что они хотят сделать в доме. Они лишь хотят, чтобы все стало лучше в каком-то туманном смысле. Если вы сможете сосредоточиться на том, что именно вы хотите сделать для своего дома, он начнет меняться автоматически. Дисциплина и сила воли придут, если они понадобятся.

Фокус - интересная штука. С помощью простых настроек фотограф может изменить фокус снимка с переднего плана на задний. Когда передний план в фокусе, фон

исчезает в размытии. Точно так же успешные хозяйки, которые четко фокусируются на своем доме, научились оставлять второстепенные вещи вне фокуса.

Проблема Месси в том, что многие вещи не позволяют им сосредоточиться на прекрасных домах. Например, практичность искажает фокус. Многие практичные идеи портят дом. Возможно, вам нужен стационарный велосипед для упражнений. Где его лучше поставить, как не в гостиной? Ваша свекровь отдает какую-то мебель. Вы берете ее, даже если она вам не нужна, потому что надеетесь когда-нибудь переехать в более просторное помещение, где она вам пригодится. А пока ваша семья пользуется маленькими тропинками, чтобы пробираться через тесный дом. Вы консервируете овощи, но вам негде хранить банки, поэтому вы складываете их на зиму на кухонном столе. А может быть, вы складываете пустые банки на кухонный стол на случай, если в будущем решите заняться консервированием. Все эти практичные идеи в итоге делают дом неопрятным и неудобным для жизни.

Следующим отвлекающим фактором, который должен насторожить мессию, является любая деятельность, которая противоречит уходу за красивым домом. Иногда кажется, что эти занятия добавляют красоты дому, но вместо этого они его захламляют. Например, рукоделие может подпортить красоту. Месси, которая хочет украсить свой дом, может пойти на курсы росписи по дереву или вышивания крестиком. Многие ее подруги так делают. Она может пообщаться и сделать что-то красивое для своего дома. Проект может получиться прекрасным, но мало кто оценит его красоту, если в доме будет беспорядок, потому что она забыла свои принадлежности.

Время и деньги, потраченные на толевую роспись или вышивание крестиком, лучше было бы потратить на то, чтобы привести в порядок основную часть дома. Она упорно трудилась над улучшением дома и удивляется, почему он выглядит не лучше, чем раньше. Она не понимает, что ее время было потрачено зря, потому что оно не было сфокусировано.

Иногда именно отсутствие фокуса лежит в основе проблемы декорирования интерьера. Месси собирает такое разнообразие эклектичных материалов, что ни один стиль или цветовая гамма не доминируют. Люди говорят ей: "У вас такой интересный дом". Но никто не говорит, что ее дом прекрасен. У нее есть все необходимые предметы, просто они не сочетаются друг с другом. Ей нужно понять, что некоторые замечательные, но не сочетающиеся между собой вещи должны уйти, чтобы в доме появился порядок и красота. Вам не нужна дисциплина или сила воли, чтобы сделать свою жизнь организованной и успешной. Нужно лишь знать, как направить свое внимание и усилия туда, где они будут иметь значение.

Сохранение внимания

То, что кажется силой воли, на самом деле является силой желания. Люди, которые содержат красивые дома, сосредоточены на своем желании иметь красивый и

упорядоченный дом. Им не нужно стремиться к тому, чтобы их дом соответствовал требованиям. Они просто делают это. У них нет раскаленной добела страсти к идеальному дому. Они просто испытывают комфортное, теплое желание иметь хороший дом. Им и в голову не приходит соглашаться на меньшее. Да и зачем? Для них не составляет труда поддерживать свои дома такими, какими они хотят их видеть, потому что они сохраняют свою сосредоточенность.

Как уже говорилось, когда мы приводим в фокус одну часть картины, другие части становятся нечеткими. Когда мы начинаем делать акцент на доме, другие сферы жизни получают меньше внимания. Чтобы направить наше внимание в продуктивное русло, мы должны решить, какие ненужные вещи мы делаем, которые отвлекают наше внимание от общего порядка и красоты нашего дома. Когда мы устраним их, наша жизнь станет дисциплинированной без необходимости использовать силу воли и не задирать нос.

Иногда нам нужны другие люди, чтобы помочь нам сосредоточиться на том, чего мы хотим, и поддерживать нашу целеустремленность. Друзья или группа друзей (возможно, группа самопомощи М.А.) могут помочь нам озвучить наши желания и тем самым заострить наше внимание. У нас появится сила, даже более мощная, чем сила воли, - резко сфокусированная сила желания.

Оцените беспорядок

1. Страдаете ли вы от отсутствия сосредоточенности, когда речь идет о вашем доме? Объясните.

2. Одна Месси рассказала мне, что однажды, когда она больше не могла выносить беспорядок в доме, она первым делом почистила потолочный вентилятор, хотя дом был настолько захламлен, что она с трудом нашла место на полу для стула, на который ей нужно было встать, чтобы сделать эту работу. Потребности дома оказались вне фокуса внимания. Опишите несколько случаев, которые иллюстрируют вашу неспособность сосредоточиться.

a.

b.

c.

3. Назовите несколько вещей, которые рассеивают ваше внимание (например, хобби, занятия с детьми, волонтерская деятельность, практичность). Кратко объясните. Поставьте галочку напротив тех, от которых вы можете отказаться или делать это более умеренно.

a.

b.

c.

4. Используя силу желания, опишите, чего бы вы хотели для своего дома, если бы не деньги, время, энергия и другие проблемы.

Глава 14. Упорная работа не приносит результата

Горацио Алджер-младший, американский священник и романист XIX века, написал около 120 книг для мальчиков. Большинство героев книг Алджера - бедные сапожники или газетчики, чья добродетель и трудолюбие неизменно вознаграждались богатством и успехом. Некоторые считают, что книги Алджера способствовали формированию у американцев убеждения, что упорный труд всегда приводит к успеху. Возможно, они также способствовали формированию схожего, но более опасного образа мышления - лени, которая всегда является причиной неудач.

Дж. Пол Гетти, американский нефтяник и миллионер, знал, что для успеха нужно не только упорно трудиться. В ответ на просьбу одного из журналов написать небольшую статью, объясняющую его успех, Гетти написал: "Некоторые люди находят нефть. Другие - нет".

Гетти понял, что его богатство было заработано не благодаря усердному труду. Точно так же, как усердная работа не всегда делает нас богатыми, она не всегда делает нас аккуратными. Но Мессии запрограммированы думать, что в их неудачах в ведении домашнего хозяйства виновата лень. Они пытаются считать себя изобретательными или интересными, но слово "лень" постоянно звучит в их сознании.

Время от времени вы встречаете статью о проблеме, связанной с тем, что вы собираете слишком много вещей и захламляете все вокруг. Обычно такие статьи написаны в шутильной форме. Автор пытается показать, что он немного эксцентричен. Но эй! Это делает ее еще более милой, не так ли? Энди Руни - один из таких людей - нескладный, но приветливый.

Когда-то давно люди смеялись над пьяницами. Они имитировали их спотыкание и показывали, как смешно, что они не могут вставить ключ в замок или говорить без запинки. Эти шутки больше не в моде, потому что люди видят в пьянстве серьезную проблему. Раньше толстых людей считали веселыми. Теперь мы знаем, что многие люди с лишним весом смеются только для того, чтобы скрыть слезы. Грязнуля - это все еще шутка для многих людей. Но она не смешна для тех, у кого она есть.

Меши хотят жить в порядке и с достоинством. Они не хотят вечно искать фонарик, молоток или ключи. Они не хотят жить в беспорядке. Они хотят вести комфортную, контролируемую жизнь. И поэтому они ищут методы преодоления своего безумия. Некоторые методы не работают вообще, другие действуют какое-то время, а затем дают сбой. Все эти методы подпадают под категорию "работать усерднее".

Подход "Работай усерднее" признает всевозможные причины беспорядка: размер дома, количество людей в нем, количество занятий, отсутствие сотрудничества со стороны других. Но в конечном итоге ответственность ложится на одного человека

- на вас. И если в доме нет порядка, вы считаете, что это потому, что вы недостаточно много работали.

Те, кто пробует подход Work Harder Approach, используют силу воли, правила и систематические методы. Они верят, что если найдут правильный метод и будут неукоснительно его использовать, то проблема будет решена. Они думают, что с ними что-то не так, раз их дом не под контролем, и еще сильнее верят в это, когда беспорядок снова одолевает их. В своих неудачах они винят себя, а не метод.

Некоторые из предпосылок подхода "Работай усерднее" таковы:

1. Беспорядок - это плохо. Они убеждены, что чистота ближе к благочестию, или в какой-то модификации этого лозунга. Хорошие люди - аккуратисты. Плохие люди - неряхи.

2. Организация - это бесконечная работа. В некоторых программах используются списки, карточки или их разновидности. Они вносят некоторый порядок в хаос, но при этом подтверждают то, о чем Мессии догадывалась: уборка - это гигантская работа. С огромной дозой решимости она берется за систему, но в итоге снова погружается в беспорядок старого образа жизни. Теперь ей приходится иметь дело не только с хлопотами, связанными с неорганизованной жизнью, но и с разочарованием от неудачи. Теперь она уверена, что во всем виновата она сама.

3. Марафон уборки сделает свое дело. Иногда разочарование от жизни в этом ужасном доме становится настолько неприятным, что Мессии начинает затевать уборку. Все вынести! Все убрать! Одна из главных проблем Мессии - стремление сделать все быстро. Она берет два-три дня на уборку дома к приходу гостей, и в течение одного дня вещи, которые она запихнула в ящики, шкафы и тумбы, остаются там. На следующий день они вырываются наружу, и дом возвращается в свое обычное состояние, а то и хуже.

Мессии испытывает два чувства: гордость за то, что на мгновение у нее появился прекрасный дом, и разочарование от того, что она не смогла продержаться в нем дольше одного дня.

В романе "Цветы для Элджернона" умственно отсталый молодой человек излечивается от своей заторможенности. Но потом лечение начинает ослабевать, и он возвращается к своему заторможенному состоянию. Мы скорбим вместе с ним, видя, как он теряет самообладание. Мы уходим из театра грустными. Мессии проживает эту историю снова и снова, пытаясь функционировать нормально, но снова возвращаясь к своим старым привычкам. Марафон уборки приводит к новым неудачам.

4. Самоотречение - часть хорошей уборки. Подсознательно Мессии считают, что для того, чтобы иметь чистый дом, им придется отказаться от тех вещей, которые они любят делать. Они убеждены, что у них не хватает времени на развлечения и важные дела, а также на чистоту в доме. Большинство Мессии не готовы жертвовать своим образом жизни ради чистоты.

Но самоотречение, по-своему, тоже является частью образа жизни мессии, хотя мало кто это осознает. Мессии уже отказывают себе каждый день. Они отказывают себе в удовольствии приглашать людей к себе домой, потому что их смущает беспорядок. Они также отказывают себе в еде, которую любят есть, потому что у них никогда нет необходимых ингредиентов для ее приготовления. А некоторые даже отказывают себе в удовольствии выйти на улицу, потому что чувствуют себя виноватыми, оставляя дом в таком ужасном состоянии.

5. Упорная работа приведет к желаемым переменам. Проблема с этим подходом заключается в том, что усердная работа никогда не выявит причины вашего беспорядка. Грязнулям и так приходится много работать. Некоторые работают больше, чем успешные домработницы. Пока мы не выявим основные причины беспорядка, дом никогда не изменится.

Кларенс Дэрроу, знаменитый американский адвокат, рано понял, что упорный труд - не единственный путь к успеху. У Дэрроу брали интервью для статьи в журнале о том, как выдающиеся люди добились успеха. "Большинство мужчин, с которыми я беседовал до сих пор, связывают свой успех с тяжелой работой, - сказал интервьюер.

"Думаю, это относится и ко мне", - сказал Дэрроу. "Я вырос на ферме. Однажды в очень жаркий день я распределял и укладывал сено, которое постоянно сваливал на меня стогометатель. К полудню я был совершенно измотан. В тот же день я ушел с фермы и больше никогда не возвращался, и с тех пор я не делал ни дня тяжелой работы".

Простой путь

М. Скотт Пек начал свою книгу "Дорога, по которой меньше ходят" словами: "Давайте посмотрим правде в глаза, жизнь трудна". Это верно в некоторых областях жизни, но это не относится к области преодоления беспорядка в вашей жизни. Если все делать правильно, то это легко.

Те, кто старается, лишь усугубляют проблему. Они слишком много стараются, слишком много заботятся о многих вещах, пытаются расставить все точки над *i* и все точки над *i*. Будучи перфекционистами, они ведут несбалансированный и напряженный образ жизни. Такой подход переносится и на решение проблемы беспорядка. Это жесткий подход.

Простой подход заключается в следующем: пробудите в себе мысль о том, что многое из того, к чему Мессии так упорно стремились, на самом деле не имеет значения. Если бы пожар или наводнение, о которых мечтают многие Мессии, уничтожили имущество, которое тянет их вниз, им было бы гораздо лучше.

Во введении к книге "Делайте меньше, достигайте большего" Деннис Уэйтли хорошо излагает суть проблемы:

У нас есть все, что нужно, но слишком мало того, что мы собираем вместе. . . . У большинства из нас есть дома, но нет той домашней жизни, о которой мы мечтаем.

У нас есть фотоальбомы и видеозаписи наших детей, но нет духовной силы, которая лежит в основе здоровых семей. Мы очень заняты, иногда безумно заняты, но не совсем понимаем, куда идем. Мы справляемся с неотложными делами, но продолжаем откладывать то, что действительно важно. Мы пытаемся втиснуть в рамки развлечений, иногда дорогостоящих, но не чувствуем себя по-настоящему счастливыми. Некоторые из нас делают правильные вещи в неправильное время, а некоторые - все время делают неправильные вещи.

Двенадцать шагов Анонимных Мессий, которые были адаптированы из Анонимных Алкоголиков, начинаются со слов: "Мы признали, что бессильны перед беспорядком и дезорганизацией и что наша жизнь стала неуправляемой". Следующий шаг гласит: "Мы пришли к вере в то, что сила, превосходящая нас самих, способна вернуть нас к здравому смыслу". Эти два утверждения говорят: "Я сдаюсь! Тот образ жизни, который я вел со всеми этими вещами и занятиями, совершенно безумен".

Для некоторых людей это станет потрясающим духовным пробуждением. Они перестанут изо всех сил пытаться контролировать свою жизнь. Они воспримут мир как полное любви изобилие и отдадут свою жизнь на попечение Бога. Они увидят, что их имущество - это просто хлам, наймут экскаватор (или метафорический эквивалент) и уйдут от этого безумия. Здравомыслие придет к ним практически одновременно, и дом вскоре отразит это.

Другие согласятся с этой идеей, но каждый день будет борьбой за ее воплощение в жизнь. Приходится понемногу пробиваться к здравому смыслу, но он придет. Придет маленькими шажками.

Оцените беспорядок

Месси - перфекционисты, которые часто придают всему большое значение и хотят получить каждый ответ в точности. Но для этих упражнений не нужно быть особенным. Первый импульс будет самым лучшим. Записывайте то, что первым приходит вам в голову.

1. Когда вы пытались навести порядок в доме в прошлом, что из этого вышло?
2. Какие подходы вы использовали в прошлом, и насколько хорошо они работали?
3. Посмотрите на характеристики подхода "Работай усерднее". Какие из них касаются вас? Опишите свой опыт.
 - a.
 - b.
 - c.
4. Как вы лично относитесь к идее о том, что, изменив фокус, можно легко навести и поддерживать порядок в доме?

Глава 15. Борьба с беспорядочным стрессом

Беспорядочная жизнь - это стресс. Стресс возникает по многим причинам, большинство из которых связано с проблемой контроля. Когда вы не можете найти свои ключи или, что еще хуже, документы налоговой службы, когда вас проверяют, - это уже стресс. Когда ваши дети не хотят помогать по дому или, что еще хуже, продолжают устраивать беспорядок, который приходится убирать вам, - это стресс. Когда ваш муж - самый большой беспорядок в семье и говорит вам, чтобы вы расслабились и не мешали всем убирать вещи, - это большой стресс.

Когда вы ненавидите возвращаться домой (как и все остальные) из-за того, как он выглядит и как трудно там что-то сделать, когда вы клянетесь, что все измените и организуете свой дом, а он не только не улучшается, но и ухудшается по мере того, как вы достаете вещи из тайников, чтобы их "организовать", вы еще больше осознаете, насколько захлавленной и неуправляемой является ваша жизнь.

Когда вы мечтаете о том, чтобы ваш дом сгорел и освободил вас от этого бремени, когда вы с тоской смотрите на новые дома и мечтаете начать все с чистого листа, когда вы хотели бы иметь домработницу на полный рабочий день, чтобы поддерживать порядок в вашем новом доме, вы испытываете домашний стресс.

Это не просто дом. У вас слишком много дел и слишком мало времени, энергии, мотивации и, вероятно, возможностей для их выполнения. Поскольку вы не успеваете за всем происходящим, вы живете с ощущением, что вот-вот за поворотом вас ждет неприятный сюрприз, к которому вы должны были быть готовы, но не были. Жизнь, а не только дом, выходит из-под контроля.

Как выглядит стресс

Поскольку стресс трудно измерить, вынести окончательное медицинское суждение о нем сложно. Однако Американский колледж врачей составил следующий перечень симптомов, которые указывают на то, что человек может испытывать стресс и ему следует обратиться к врачу за консультацией. Конечно, эти симптомы могут быть связаны со многими другими физическими причинами.

- Учащенное сердцебиение, боли в груди, стеснение в груди
- Боязнь выйти из дома
- Бессонница или чрезмерная сонливость
- Потеря интереса к привычным занятиям
- Усталость, головные боли или другие физические симптомы
- Грусть или нездоровые мысли
- Ухудшение состояния без четкого объяснения причин

В другие списки входят многие дегенеративные заболевания, от которых организм не в состоянии защититься, потому что он так упорно работает над проблемой стресса.

Другие субклинические симптомы могут быть признаками стресса:

- Повышенная забывчивость (выходить из машины, забывать о назначенных встречах или путать их, повышенная беспорядочность). Стресс, как правило, усиливает те слабости, которые у нас уже есть. Вот почему Месси, как правило, становится более неорганизованным, забывчивым, рассеянным и грязным в стрессовой ситуации. Чистюля же в стрессовой ситуации становится более фанатично аккуратным.
- Антропоморфизация неодушевленных предметов. Вещи обретают собственную жизнь. Вы чувствуете, что должны защищать их и что они неподвластны вам. Они уходят (теряются) и приходят (находят) сами по себе.
- Повторяющиеся простуды, грипп и так далее. Стресс ослабляет нашу сопротивляемость болезням.
- Проблемы с кожей
- Легко расстраиваться из-за неприятных событий

Это симптомы, которые описывают и анализируют врачи и психологи. Мы можем понять, что стресс - это момент, когда мы чувствуем, что устали от того, что люди требуют от нас слишком многого, устали требовать от себя слишком многого, устали работать слишком много, устали от того, что нас не ценят. Короче говоря, мы просто устали от стресса.

Результат стресса

Симптомы боли в груди, забывчивости и усталости, скорее всего, привлекут наше внимание, но стресс вызывает множество последствий, которые могут оставаться незамеченными в течение долгого времени.

Вы не видите, что происходит в вашем теле: напряженные мышцы, нахмуренные брови, стиснутые челюсти и учащенное сердцебиение. Ваше тело перекрывает поток воды, вызывая сухость во рту. Кровоток ограничен. В систему вливается адреналин, и другие железы реагируют на него. Внешне мы занимаемся своими делами. Внутри наш организм борется за то, чтобы все оставалось на своих местах. Мы настолько привыкли к этому, что думаем, будто наши тела чувствуют себя так естественным образом. На самом деле это не так.

Физические, эмоциональные и духовные результаты стресса весьма значительны. Стресс требует нашего внимания, чтобы найти решение.

Два типа женщин, испытывающих стресс

Один из типов женщин, испытывающих стресс, - это контролер. Она испытывает стресс, потому что ни люди, ни вещи не сотрудничают с ней так, как ей хочется. Контролеры контролируют ситуацию по нескольким причинам. Во-первых, они боятся того, что выходит из-под контроля. Во-вторых, им просто нравится контролировать ситуацию.

Месси обычно не являются контролерами такого рода, но они относятся к своему беспорядку контролирующим образом и тем самым нагнетают обстановку. Никому не позволено прикасаться к их вещам или вносить в дом изменения, которые будут касаться их вещей. Горе той исправившейся жене Месси, которой приходится бороться с контролирующим ее мужем, а также с беспорядком в доме.

Второй тип женщин, испытывающих стресс, - это угодницы. Удовлетворительницы хотят, чтобы в жизни все было хорошо. Это одна из причин, по которой они хранят так много вещей. Это не только для того, чтобы обеспечить себя всем необходимым, но и для того, чтобы иметь все, что может понадобится другим.

Многие из этих людей используют свои многочисленные навыки, чтобы понравиться окружающим, и часто становятся очень успешными в своей работе. Однако правда заключается в том, что, хотя они способные, дружелюбные и о них много думают, у них очень низкая самооценка. Именно поэтому они так стараются угодить всем. Если они хотят добиться успеха в этом нелегком деле, они не должны допускать ошибок. Чтобы понравиться всем, они говорят "да" на любую работу, о которой их просят. Они несут большую нагрузку в семье, чем кто-либо другой. Они могут даже отправиться на поиски новых занятий, чтобы подтвердить, что они достойные люди.

Короче говоря, чтобы поддерживать свой образ совершенства и избежать критики (к которой они очень чувствительны), угодницы отказываются от контроля над своей жизнью и приоритетами ради других. Поскольку угождающие женщины, скорее всего, выходят замуж за мужчин-контролеров, их жизнь часто перегружена работой и обязанностями, возложенными на них мужьями. Хотя они могут жаловаться на то, что ими пользуются, они привержены такому саморазрушительному образу жизни.

Оба эти подхода неудовлетворительны. Ожидать, что мы будем полностью контролировать ситуацию, глупо. Отдавать контроль, который по праву принадлежит нам, другим - не менее глупо. Мы не можем контролировать все аспекты нашей жизни, но есть момент, когда мы должны признать свою ответственность и почувствовать, что у нас есть возможность ее выполнить. Нахождение этого баланса - суть молитвы "Спокойствие", в которой мы просим у Бога трех вещей: спокойствия, чтобы принять то, что нам неподвластно, мужества, чтобы изменить то, что нам подвластно, и мудрости, чтобы понять, что именно. Я думаю, что эту молитву следовало бы назвать "Молитвой о мудрости", потому что мудрость, вероятно, наиболее труднодостижима из трех искомых вещей.

Некоторые вещи действительно не поддаются нашему контролю

Исследования показывают, что ощущение беспомощности в управлении своей жизнью является одним из основных источников стресса. Если в вашем районе громко лает собака, вы можете занервничать и почувствовать себя нервным. Если вы пытаетесь заснуть, каждый лай - как удар молотком по голове. Вы удивляетесь,

почему хозяева не заставят собаку перестать лаять. Однако если вы сами являетесь владельцем, лай собаки может не беспокоить вас так сильно. Почему? Потому что вы контролируете ситуацию. Вы знаете, что можете позвать собаку и избавиться от шума. Поскольку вы знаете, что в ваших силах изменить раздражение, оно не беспокоит вас так же сильно.

Возможно, вы замечали подобное явление в ресторанах или в церкви, когда маленькие дети издают тревожные звуки. Родители спокойно сидят рядом, казалось бы, не обращая внимания на шум. Да, они привыкли к шуму своих собственных детей и поэтому не так легко отвлекаются на него. Но они также знают, что могут контролировать ситуацию, и это снимает их стресс по этому поводу.

Некоторые аспекты вашего дома действительно могут оказаться вне вашего контроля. Может быть, он слишком мал для вашей семьи или слишком велик для ваших сил. Может быть, у вас нет денег, чтобы нанять необходимую помощь или купить необходимые организационные товары. Или ваш рабочий график очень плотный, и у вас мало времени.

Я не хочу отрицать горы, с которыми вы, возможно, столкнулись. Однако я всегда поражаюсь, видя, как люди преодолевают препятствия, обычно сосредоточившись на своих целях, с помощью молитвы, настойчивости, внимательности к возможностям и чистой решимости. Подобно Иакову, они не отступят, пока не получат благословение на исполнение желания своего сердца.

Где-то им хватило мудрости понять, что им не нужно мужество, чтобы принять свою ситуацию. Им нужна смелость, чтобы изменить ее.

Помощь для уставшего от стресса хозяина

Я увидел на бампере наклейку с надписью "Я могу иметь все". Мне следовало посмотреть, не был ли водитель разбитым в хлам. Если нет, то она, скорее всего, находилась на начальной стадии того, чтобы иметь все. Люди на этом этапе еще полны энергии и воодушевления. Жизнь полна прекрасных вещей, которые можно делать, быть и иметь. Месси понимают эти чувства. Будучи прекрасными людьми, ценящими все хорошее, созидательное в жизни, мы не хотим упустить ничего. Мы кайфуем от того, что у нас все есть. Когда все это есть, трудно не стремиться к этому. Мы способны сделать гораздо больше, чем должны. С этой мыслью трудно смириться.

На среднем этапе, когда у вас все есть, начинает проявляться некоторый стресс. Но взволнованный "завсегдатай" все еще верит, что, если она просто организует все немного плотнее, она сможет все это уместить. Разумеется, первым делом уходит время на себя. Но это неважно: другие вещи гораздо важнее.

На последнем этапе, когда у вас есть все, все начинает выходить из-под контроля. Одна встреча отменяет другую. Обязательства делают невозможным посещение детской программы. Ничто больше не кажется важным. Подготовка значительно

сократилась, чтобы она могла выполнять свои обязательства. Она записала на видео несколько телепередач, которые очень хотела посмотреть, но у нее нет времени на их просмотр. Это просто очередное давление.

Женщина, находящаяся на финальной стадии, не может выглядеть изможденной, потому что она старается сохранить хорошее лицо. Многие скажут, что она успешна. Она вряд ли осознает, что это не так. Внешне она выглядит хорошо, но внутри у нее все в лохмотьях. В конце концов она почувствует последствия стресса, которому подвергла себя из-за того, что не знала единственного секрета, как избежать стресса. Вместо того чтобы пытаться получить все и сразу, ей следовало бы научиться расставлять приоритеты - секрет предотвращения стресса.

Месси сопротивляются определению приоритетов. Они хотят избежать решений, необходимых для определения приоритетов, и им не нравится говорить "нет" достойному делу. Они осознают нужды мира и хотят помочь. А некоторые виды их деятельности приносят дополнительные деньги. Они не хотели бы отказываться от этого. Короче говоря, Месси хотят верить в наклейку на бампере "Я могу иметь все", но это ложь.

Никто не может иметь все. Мы должны расставить приоритеты в соответствии с тем, что важно, и не поддаваться на уговоры. Изобразите на бампере наклейку с надписью "Я могу иметь все". Наклейте на него другую наклейку с надписью "Я делаю разумный выбор".

Чтобы измениться, мы должны изменить свой прежний образ мышления. Не так-то просто отказаться от суматошной жизни. Мы привыкли к волнению и, возможно, даже подсели на адреналиновый всплеск, который получаем от него. Хотя цена, которую мы должны заплатить за новый образ мышления, кажется высокой, результаты того стоят. Вот как это делается.

1. Ведите равномерный ритм жизни в соответствии с вашим личным ритмом. Найдите свой оптимальный ритм и придерживайтесь его. Я люблю раннее утро. Каждый вечер я ложусь спать около девяти часов, а утром просыпаюсь без четверти пять. Я не сильно отклоняюсь от этого распорядка. Иногда мне приходится оставаться допоздна. В очень бурную ночь я могу совсем спятить и не спать до одиннадцати. Но я расплачиваюсь за это на следующий день и как можно скорее возвращаюсь к своему распорядку.

В книге "Ритм тела: Циркадные ритмы внутри вас" автор Ли Уэстон рассказывает об исследованиях, показывающих, что если мы слишком сильно отклоняемся от естественного циркадного ритма, то вносим стресс в нашу жизнь, что приводит к физическим проблемам. Люди, ведущие напряженный образ жизни, не могут так сильно отклоняться от своего привычного графика, как те, кто живет менее напряженно.

У каждого свой ритм, но если вы найдете свой и будете его придерживаться, то станете сильнее, чем если бы постоянно тратили энергию на борьбу с собственным телом.

2. Найдите время для вещей, которые приносят эмоциональную поддержку. С тех пор как женщины перестали жить большими семейными группами, вместе черпать воду из общего колодца и стирать белье в ручье, мы живем изолированно и часто одиноко. Женщинам нужна поддержка. Отсутствие ее губительно.

Серьезно относитесь к таким отношениям, как дружба. Найдите время, чтобы поддерживать их. Найдите группы поддержки. Это может быть церковная группа. Участие в жизни церкви дает людям много сторонников, которые помогают снять стресс. Это может быть группа самопомощи, например группа Анонимных Мессий - либо в вашем районе, либо на сайте www.messies.com.

То, что вдохновляет меня, может не вдохновлять вас. Покопайтесь в своей душе, чтобы найти то, что вдохновляет вас. Например, если вас захватывает великая литература, возможно, вы захотите вернуться в колледж и изучать ее.

3. Замените негативные мысли позитивными. Не заикливайтесь на плохих новостях в газетах. Не размышляйте о проблемах в телевизионных новостях. Избегайте людей, которых увлекают плохие новости и негативные мысли. Мы - первые в истории люди, которые в считанные минуты узнают о трагедии на другом конце света. В колониальные времена проходили недели, прежде чем страна узнавала, кто был избран президентом. Теперь мы знаем об этом еще до окончания выборов. Плохие новости распространяются так же быстро. За день мы узнаем больше плохих новостей, чем первопроходцы узнавали из внешнего мира за год. Человеческий дух может вынести столько новостей об убийствах, угонах самолетов, наводнениях и терроризме, не испытывая при этом ужаса от их масштабности. Сколько людей мы можем увидеть, как их вывозят на каталках, как плачут над близкими, оказавшимися под обломками землетрясения, или - ну, вы поняли. Наш разум не создан для ежедневного восприятия такого количества трагедий. Все эти плохие новости еще больше расстраивают нас, потому что мы бессильны что-либо с этим сделать.

Вместо плохих новостей читайте книги, поднимающие настроение. Утром, когда я встаю, у меня есть примерно полчаса, чтобы побыть одному, помолиться и почитать Библию или другую книгу, которая укрепит меня на весь день. В Библии Павел дает несколько наставлений, которые особенно полезны в нашем современном мире, полном стрессов:

Наконец, братия, все истинное, все благородное, все справедливое, все чистое, все прекрасное, все благовидное, если есть какая добродетель и если есть что-либо похвальное, - помышляйте о сем.

Филиппийцам 4:8 NKJV

4. Избегайте конфликтов. Мы не всегда можем избежать конфликтов, но некоторые люди легкомысленно относятся к их возникновению. Кажется, они не могут понять, что сами постоянно привносят конфликты в свою жизнь. Некоторые конфликты, конечно, можно избежать, только полностью отстранившись от человека или ситуации.

Если конфликт вызывает у вас расстройство или возбуждение, надпочечники и некоторые другие железы начинают работать сверхурочно, готовя организм к борьбе или бегству. Поскольку маловероятно, что вы ввяжетесь в драку или убежите, ваш организм будет просто возбужден и напряжен понапрасну.

Нерешительность - это еще одна форма конфликта. У мексиканцев их очень много. Поскольку мы перфекционисты и всегда хотим принять правильное решение, мы тратим много времени и энергии на борьбу с каждым выбором. Борьба выматывает. И мы делаем это из-за каждой мелочи. Когда я впервые начал избавляться от лишних вещей, я мог заниматься этим всего час или около того в день, потому что принятие решений выматывало меня. Я хотела оставить вещи, но понимала, что не смогу жить так, как хочу, с таким количеством вещей в доме. На меня оказывалось сильное давление, и мое тело это чувствовало.

В своей книге "Женщины и усталость" Холли Аткинсон пишет: "Конфликты... являются основным источником усталости у женщин. Такая сознательная или бессознательная борьба между двумя противоположными желаниями или направлениями действий заставляет мозг работать сверхурочно, что расходует больше энергии".

5. Возьмите на себя роль лидера. Возьмите на себя роль авторитетного человека, которым вы должны быть. Если вы пассивны и уступчивы, другие будут управлять вашей жизнью, а вы будете разочарованы, испытывать стресс и усталость. Но если вы уверены в том, что ваши мысли, желания и планы достойны и продуктивны, это будет видно по тому, как вы стоите, говорите и ведете себя. Люди будут уважать вас и ваши планы. Вы не всегда будете правы, но вы будете контролировать ситуацию. Это снимет стресс от беспомощности.

Когда вы перейдете от пассивности к напористости, окружающие пройдут через четыре стадии адаптации. Наша страна прошла через эти стадии, когда столкнулась с движением за гражданские права и протестами во Вьетнаме. Через эти стадии проходила и церковь в первом веке. Поэтому не принимайте близко к сердцу, когда видите, что это происходит с вами.

Вначале они будут игнорировать вас. Они будут надеяться, что это просто этап, который пройдет, если они сделают вид, что это неважно.

Тогда они неправильно истолкуют это. Они скажут: "Мама просто не в себе в последнее время. Возможно, сейчас такое время месяца" или "У нее очередной подъем". Они скажут что угодно, только не "Мама хочет, чтобы все было по-другому, и она, конечно, права".

Позже, когда они увидят, что вы не отступите, они будут сопротивляться вашим желаниям с особой настойчивостью. Они будут нападать на вас за то, что вы не даете событиям развиваться так, как они развивались. Вы можете услышать такие слова: "Ты сам себе мешаешь". "Я подниму эти дела через некоторое время". "Не будь таким ворчуном". "Мне бы хотелось, чтобы ты был таким, как раньше". Когда это произойдет, просто скажите себе: "Третья стадия".

Наконец, когда они увидят, что все эти подходы вас не отпугивают, они приступят к последнему этапу - сотрудничеству, и вы, и они станут от этого только лучше.

Чтобы узнать больше о том, как добиться лидерства в принятии решений, прочитайте книги "Когда живешь с грязнулей", которая относится к мужьям, и "Аккуратная мама, грязные дети".

6. Контролируйте стрессовые факторы. Станьте профессионалом в том, что вы делаете. Если уборка дома - один из ваших главных стрессов, выясните, что и как делать. Добейтесь того, чтобы ваш дом был под контролем, потому что вы более могущественны, чем он. Ваш дом, который до сих пор расстраивал и унижал вас, больше не является источником стресса, потому что вы нашли более мощную силу - силу способностей. Одно осознание того, что вы можете управлять ею, помогает снять напряжение. Настоящее напряжение будет снято, когда в доме будет красота и порядок. Тогда стресс от некрасивого дома, такой сильный, потому что он так тесно связан с женственностью, будет ослаблен.

Поищите в книжном магазине или библиотеке книгу по организации, которая говорит на вашем языке. Книга *Messies Manual* призвана подсказать вам, как взять дом под контроль и не терять его.

Было бы упущением не упомянуть, что, возможно, есть и другие области, которые вам стоит начать менять. Стрессовые факторы многочисленны. Некоторые из них мы не можем контролировать. Многие - нет. Примите меры, чтобы контролировать и другие области стресса.

7. Помните о своем теле. Физические упражнения - лучшее средство для снятия стресса. Такие занятия, как ходьба, езда на велосипеде и йога, заставляют кровь течь и тело двигаться, чтобы ослабить узлы стресса. Когда сердце начинает качать кровь, а легкие втягивать чистый воздух, разум начинает видеть вещи более ясно. Жизнь выглядит лучше. Сон приходит легче.

Напряжение обычно затрагивает голову и шею, поэтому следующие упражнения направлены именно на эти области. Большинство из них - упражнения на растяжку, поскольку мышцы начинают сокращаться, когда они напрягаются под воздействием стресса. Вы можете выполнять их сидя. Большинство из них можно делать в общественных местах, не боясь показаться странным. Некоторые можно делать в машине, но дом - это всегда хорошее место.

а. Переворот на шее. Наклоните голову вперед, как будто застегиваете пуговицу на блузке. Затем перекатите голову к плечу, снова вперед, к другому плечу и снова

вперед. Повторите несколько раз. (Более привычный вариант этого упражнения - запрокидывать голову назад, но последние медицинские исследования показали, что это вредно для здоровья).

b. Пожимание плечами. Поднимите плечи как можно выше по направлению к ушам, как будто вы хотите сказать "я не знаю". Поверните их вперед, вниз, назад и снова вверх. Сделайте это два или три раза в обоих направлениях.

c. Большое объятие. Вытяните руки в стороны параллельно полу. Держа руки как можно выше, стоя прямо, коснитесь ладонями друг друга позади себя. Теперь проведите их вперед через все тело к плечам и крепко обнимите себя. Даже если растяжка не сотворит чудеса, объятия помогут.

d. Растяжка. Поднимите руки высоко над головой, как будто тянетесь к чему-то. Держите их в таком положении несколько секунд. Опустите их. Затем сделайте то же самое с одной рукой за раз. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете облегчение в спине и плечах.

e. Массаж. Потратьте время на легкий массаж шеи и плеч, круговыми движениями растирая напряженные мышцы, пока они не начнут немного размягчаться.

f. Теплая ванна, наполненная пеной. Погружение в ванную при свечах может творить чудеса. Подруга, с которой я поделилась этой идеей, сказала, что разорится на покупке свечей и пены для ванны, потому что ей это так нравится.

g. Профессиональный массаж и гидромассажная ванна. Если они есть в наличии, то такое сочетание тоже не помешает, но большинству из нас придется довольствоваться простой пеной для ванны.

Поиск баланса

Мы не хотим жить без стресса. Ничто так не скучно, как безделье, которое настолько неинтересно, что мы становимся дряхлыми. Нам нужно найти какое-то дело или цель, которая побудит нас стремиться к совершенству в какой-то области. Неконтролируемый стресс ослабляет нашу жизнь. Мы становимся злыми. Мы не можем нормально функционировать. Мы должны быть сильными, способными женщинами, чтобы выполнить план, ради которого мы пришли в этот мир. Смирившись с тем, что нам подвластно, мы должны быть готовы внести необходимые изменения.

Десять советов, как победить стресс

(Я бы назвал их заповедями, но я не Бог, и, кроме того, заповеди могут усугубить ваш стресс).

1. Примите свои недостатки и идите вперед, несмотря на них.
2. Избегайте борьбы за то, что на самом деле не стоит того. Не тратьте свою энергию на полуважные вещи.
3. Изучите принципы организации и следуйте им.
4. Чаще говорите "нет".
5. Избавьтесь от многого.

6. Не собирайте много.
7. Не храните много.
8. Цените простоту в своем образе жизни.
9. Не парьтесь по мелочам. (Все - ну, почти все - это мелочи).
10. Будьте благодарны.

Оцените беспорядок

1. Перечислите свои самые сильные источники стресса.
 - a.
 - b.
 - c.
2. Что из десяти предложенных вариантов поможет вам преодолеть этот стресс?
 - a.
 - b.
 - c.

Глава 16. Учитесь у своих друзей

Тигруля, наш кот, был нездоров, и мы отвезли его к ветеринару. Мой муж хотел везти Тигрулю в клетке, но я заверила его, что справлюсь с кошкой без проблем. Всю дорогу до ветеринарной клиники, расположенной на одной из самых оживленных улиц Майами, Тигруля спокойно ехал у меня на коленях. Многие машины, которые регулярно ездят по ней, носят на бампере наклейки с лозунгом "Молитесь за меня. Я езжу по Бёрд-роуд". Мы знали, что нужно быть осторожными, чтобы вынести кошку из машины и занести в ветеринарный кабинет. Мы припарковались как можно ближе к двери. Как только муж открыл дверь с моей стороны машины и я встала с кошкой на руках, наше спокойное, готовое к сотрудничеству животное превратилось в маньяка. Царапая мои руки и используя задние лапы, чтобы оттолкнуться, кот метался во все стороны. Мы с мужем тоже дергались, боясь отпустить кота и боясь его удержать. Мы оба пытались ухватиться за какую-нибудь часть. В конце концов кот оказался на земле между двумя припаркованными машинами, и один из нас, не помню уже, кто именно, держал неистово бьющееся животное только за одну лапу. Наши худшие опасения вот-вот должны были сбыться.

В разгар суматохи я увидел белую полосу, и кошка исчезла. Придя в себя, я увидел молодого человека в длинном белом лабораторном халате, стоящего на тротуаре перед машиной и держащего на руках несчастную, но очень управляемую кошку. Это был ассистент ветеринара.

Позже я спросил его, откуда он взялся. Он только что вышел из офиса, чтобы помочь другому владельцу донести клетку с животным до машины. Он видел наше бедственное положение. Остальное было очевидно.

"Все, что вам нужно сделать, это держать его вот так, прямо на шее", - сказал он, демонстрируя. Он был прав. Нужно было только знать, как.

Как и Тигруля, наши дома иногда выходят из-под контроля. Мы думаем, что справимся с этим в одиночку, но, несмотря на нашу уверенность и лучшие планы, не можем.

В такие моменты нам нужна профессиональная помощь - либо книга, либо профессиональный организатор, который придет к нам домой, возьмет наш вихрь за шиворот и скажет: "Вот как".

Иногда нам не нужно далеко ходить. Мы можем поучиться у наших друзей и соседей, которые поддерживают порядок в доме, но, похоже, не работают над этим.

Каждый количественный аспект жизни можно разделить на три части: рост можно разделить на низкий, средний и высокий; вес - на худой, средний и толстый; способ питания - на анорексичный, нормальный и переедающий. Точно так же и навыки ведения домашнего хозяйства можно разделить на "грязненький", "среднячковый" и "чистенький". Как и у анорексиков и переедающих, у которых есть проблемы с питанием, у "чистенького" и "грязненького" есть проблемы с уборкой. И у тех, и у других есть навязчивая потребность все контролировать.

Чистюля чувствительна к визуальным эффектам. Она хочет, чтобы все было под ее контролем. Она не выносит беспорядка и грязи. У каждой вещи есть свое место, обычно вне поля зрения, и она следит за тем, чтобы она оставалась там, чтобы ее можно было найти, когда она ей нужна. Ее зона ответственности узкая и четко очерченная. Она работает долго и упорно. Она строго следит за своим хозяйством. Это создает большой стресс для ее семьи, потому что жизнь в таком доме никогда не бывает спокойной.

Месси тоже хочет все контролировать, но у нее другой подход. Она держит все на виду, чтобы иметь это под рукой, когда понадобится. Она хранит много вещей, которые вряд ли ей понадобятся, потому что, как она говорит, "никогда не знаешь. Когда-нибудь это может кому-нибудь понадобиться". Эта огромная куча вещей, большая часть из которых лежит на виду, чтобы она могла за ними следить, доставляет немало хлопот ее семье и ей самой. В доме неприятно жить, и он выглядит не лучшим образом. Никто не может найти вещи, в доме трудно убираться, и семья стесняется приглашать людей в гости. Месси чувствует, что постоянно работает, но мало чего добивается.

У обычной домохозяйки нет проблем с уборкой. Она беззаботно живет в приятном доме. Она гордится своим домом и получает от него удовольствие, но при этом не очень много работает над уборкой. Расстроенные хозяйки удивляются, когда она успевает это делать. Кажется, что она проводит часы за приятными занятиями, например, за чашечкой кофе с друзьями или прогулкой. Для нее важен приятный

дом. А вот уборка - нет. Она знает, что не идеальна, и спокойно относится к этому факту. Она средняя, но успешная.

Именно к этому мы и будем стремиться - быть успешной средней домохозяйкой. Мы не хотим променять "грязнулю" на "чистюлю" так же, как человек с избыточным весом хочет променять переедание на анорексию.

МЕССИ AVERAGE КЛИНИ

1	5	10
---	---	----

Поставьте стрелку в точке, где вы сейчас находитесь. Затем нарисуйте фигурку из палочек там, где вы хотели бы оказаться. Прикрепите к фигурке смайлик. Подумайте, как хорошо будет жить такой жизнью.

Чтобы выяснить, как успешные домработницы среднего уровня поддерживают порядок в своих домах без особых усилий, я опросила нескольких женщин, которых знала несколько лет. Чтобы определить, являются ли они успешными средними домохозяйками, я использовала два критерия: (1) В течение нескольких лет их дома всегда были в порядке, когда я приходил к ним, с предварительным уведомлением или без него? (2) Проявляли ли они заметную незаинтересованность в ведении домашнего хозяйства?

Когда я брала интервью у "чистюль" для предыдущей книги, "Руководство по уборке", мне показалось, что они довольно отстраненно относятся к домашнему хозяйству. Но как только я заговорил с ними, они начали рассказывать мне о своих графиках, подходах, трюках и приемах, которых оказалось великое множество.

В отличие от них, успешные средние домработницы, которых я опрашивал, так и не прониклись этой темой. Они принижали важность всего этого. Уборка дома не была для них приоритетом номер один. Они постоянно повторяли, что им нравится иметь красивый дом, но при этом не задумывались о том, как они этого добиваются. Когда их спрашивали, они говорили, что убираются регулярно. "Я просто делаю это, чтобы сделать", - сказал один из них. "Это просто рутина, понимаете", - сказала другая. Одна сказала, что ей нравится убираться. Другая сказала, что ей нравится ее дом, и она с удовольствием за ним ухаживает. Они не тратили много времени на работу по дому. Может быть, пять часов в неделю на уборку и наведение порядка в шкафах, буфетах и так далее. Я сказал одной женщине, что слышал о человеке, который может убирать дом за два часа в неделю. Видимо, не впечатлившись и отвлекшись на вечеринку, которую она в это время устраивала, она пробормотала: "Сорок пять минут было бы больше похоже на это".

Я брала интервью у женщин, живущих в разных условиях: от пенсионерки, которая жила одна в доме с тремя спальнями, до женщины, которая работала неполный рабочий день и жила с пятью людьми из трех поколений в доме такого же размера, как и одинокая пенсионерка. Все женщины, которых я опрашивала, жили

в Южной Флориде, где дома маленькие, а дворы большие, потому что люди больше времени проводят на улице. Но их взгляды применимы ко всем.

1. Успешные домработницы хотят, чтобы их дом выглядел красиво. Они содержат дом в порядке не для того, чтобы он хорошо работал, чтобы они находили вещи или чтобы они могли их хранить. Они неоднократно говорят, что хотят, чтобы дом выглядел хорошо.

Месси обычно сосредотачиваются на том, чтобы в доме все работало хорошо. На одном из семинаров я спросила участников, почему они хотят привести свой дом в порядок. Все, кто ответил, назвали практические причины: "Чтобы я могла найти нужные вещи", "Чтобы мне не было стыдно", "Чтобы я могла без лишних хлопот собрать детей в школу" и "Чтобы мне не приходилось так много работать". Одна женщина робко подняла руку и спросила: "Ничего, если я скажу, что хочу, чтобы мой дом выглядел красиво?"

Это было то, чего я ждал! Ее ответ попал в самую суть причины, по которой успешные средние домработницы поддерживают дом в порядке. Люди, которые хотят, чтобы их дома выглядели красиво, в итоге имеют дома, которые хорошо работают, а люди, которые хотят, чтобы их дома хорошо работали, в итоге имеют дома, которые не работают и не выглядят красиво. Причина в том, что эмоциональный отклик на красоту сильнее, чем практичность. Пленительное видение прекрасного дома потянет реформирующегося Месси гораздо дальше, чем желание иметь работающий дом.

2. Успешные домработницы добры к себе. Они считают, что заслуживают хорошего дома и что для них нормально иметь то, что им нужно и чего они хотят. Они не отказывают себе, как это делают Месси. Они могут обойтись без чего-то, потому что у них нет денег на это, но они не делают этого из принципа.

3. Успешные домработницы доверяют своим чувствам. Они хорошо чувствуют, что нужно оставить, а от чего избавиться. Они гораздо более непринужденны, чем Месси, когда речь идет о вещах в доме. Они не любят вещи так, как Месси. Они не боятся совершить ошибку, не иметь важного предмета или отдать то, что им потом пригодится.

Что меня действительно поразило в разговоре с ними, так это их отношение к своим коллекциям. У одной из них была коллекция клоунских фигурок и картинок. Осмотрев ее дом, я увидела, что полка с фигурками клоунов, похоже, переполнена. "Что вы будете делать с другими фигурками, которые вы можете получить?" спросил я. "Я перестала их собирать", - ответила она. Я был поражен. Я не знала, что коллекцию можно прекратить, когда в ней закончилось место. Я думала, что коллекция - это как дружба. Ты продолжаешь ее, даже если она становится неудобной.

Другая женщина, у которой была коллекция голубого стекла, сказала то же самое. Она собиралась прекратить собирать его, потому что ее оконный карниз был заполнен.

К книгам и журналам они также относятся по-разному. Те, кто любит и регулярно получает журналы, с удовольствием читают их и делятся ими с друзьями. Они хранят их столько, сколько хотят, а затем выбрасывают или относят в прачечную, салон красоты или к соседке.

Когда я спросил этих успешных домработниц, сохраняют ли они нижнюю часть счетов после их оплаты (ту часть, где говорится: "Сохраните эту часть для своих записей"), некоторые сохранили, но большинство - нет. Они говорили, что достаточно аннулированного чека. Меня это удивило, поскольку в корешке очень четко сказано, что с ним делать. Я всегда с радостью хранил корешки и, вероятно, хранил бы их, даже если бы мне никогда не говорили об этом. Это бесцеремонные люди, которые живут опасно. Могу поспорить, что они даже снимают с подушек бирки с надписью "Не снимать под страхом наказания".

С другой стороны, они хранят все, что хотят, и покупают все, что им нужно, конечно, в пределах своих финансовых возможностей. Такая свобода избавляет их от чувства надвигающегося лишения, которое заставляет Месси стремиться сохранить все.

В книге Притчей есть интересный комментарий к этому явлению: "Можно отдавать и становиться богаче! Можно также слишком крепко держаться и потерять все". Да, либеральный человек будет богат! Поливая других, он поливает себя" (11:24-25 TLB).

Разве это не относится к ситуации, которую мы описываем? Те, кто с готовностью отдает вещи, обретают красивый, упорядоченный дом. Те, кто держится за все, теряют то, что хранят, - покой и комфорт владения.

Я хочу сказать, что успешные средние домохозяйки не руководствуются своими эмоциями так, чтобы любовь или страх обязывали их хранить что-то. Они эмоционально отстранены, будь то хранение или покупка. Эта отстраненность дает им свободу принимать мудрые решения.

Две успешные домработницы, с которыми я беседовал, подчеркивали важность умеренности. Одна из них сказала: "Я все делаю в меру. Я не хочу быть фанатиком. Это делает человека слишком напряженным". Другая сказала: "Умеренность - ключевое слово во всем".

4. Успешные домработницы внимательно следят за домом. Они знают, когда он захламлен, полон, пуст, красив и так далее. В отличие от Месси, успешная домработница чувствует состояние дома. Это похоже на чувство голода и сытости. Люди, которые переедают, часто не знают, когда они голодны или сыты, поэтому едят неправильно. Нормальный человек ест, когда голоден, и прекращает есть, когда насыщается. Человек с избыточным весом ест по привычке, не думая о

голоде и не пробуя пищу. Нормальный человек осознает вкус и количество принимаемой пищи.

Точно так же Мессии работают как машины, когда дело касается дома. Они совершают множество разрушительных поступков, не осознавая их негативного влияния. Почта - хороший пример. Мессии часто складывают ее в кучу на столе, не задумываясь и не заботясь об этом. Они хранят ее, как само собой разумеющееся. Они также бездумно хранят квитанции и купоны.

Вот несколько приемов, которые помогут вам решить, что оставить, пока вы не откажетесь от привычки "хранить все".

а. Будьте в курсе того, что происходит в доме. Когда вы хотите что-то купить, особенно что-то большое, не делайте этого, пока не поймете, куда это поставить. За день или два до покупки визуализируйте, куда и как это будет вписываться.

б. Оцените вещи, в сохранности которых вы не уверены. Выберите шкаф или ящик и рассортируйте в нем все вещи по трем стопкам. Если вы действительно хотите или нуждаетесь в чем-то, положите это в первую кучу и аккуратно разложите по местам, когда закончите это упражнение. Если вы относитесь к чему-то неоднозначно, положите это во вторую кучу, храните в коробке для амбивалентности и поставьте на ней сегодняшнюю дату. От всего, что вы не будете использовать в ближайший месяц, избавьтесь. Ненужные вещи положите в третью стопку и отдайте их на благое дело или выбросьте.

Когда экономия станет осознанным решением, а не автоматическим рефлексом, в вашем доме будет гораздо меньше беспорядка. Если во время уборки в шкафу вы нашли вещь, которая вам совсем не нравится, положите ее в третью стопку и избавьтесь от нее. Если вы роетесь в почтовом ящике и находите объявление о продаже ружей, а вы никогда в жизни не охотились, положите его в третью кучу. Если вы бережете ее для друга-охотника, заведите для него конверт и отправьте по почте. А еще лучше - сразу выбросите. Не кладите ее больше на пол.

Состояние вашего дома зависит от вашей способности принимать решения по поводу беспорядка. Отложенное решение - это непринятое решение, а непринятое решение позволяет беспорядку вторгнуться в дом.

Раньше вы хранили вещи, потому что у вас было смутное ощущение, что когда-нибудь они могут пригодиться. Вы были автоматической машиной по накоплению денег. Теперь автоматика отключена, и вы сами контролируете, что сохранять, а от чего избавляться.

5. Успешные хозяйки живут настоящим. Эта характеристика имеет широкое значение. Поскольку они не живут прошлым, не думают о нем и не беспокоятся о нем, они не хранят много памятных вещей, включая квитанции, корешки или старые трофеи. Ни у одного человека, с которым я беседовал, не было картотеки. У всех был небольшой ящик для бумаг. Одна из них настаивала на том, что у нее действительно есть папка. Это была маленькая папка-разделитель в виде

аккордеона размером с деловой конверт. В ней она хранила все свои важные бумаги и записи о счетах. Ее можно было держать в руках, и она хранила ее в ящике. У одной женщины был ящик в банке, где она хранила такие вещи, как свидетельства о рождении и ипотечные кредиты.

Причина, по которой Мессии чаще всего имеют большие картотеки, может быть символической. Картотеки символизируют порядок, и Мессии, осознавая свою потребность в этом неуловимом качестве, вероятно, считают, что "чем больше, тем лучше". Поэтому они покупают большой картотечный шкаф и ждут, что он упорядочит их жизнь. Вместо этого он становится еще одним местом беспорядка. Возможно, это небольшое улучшение. Теперь бумаги лежат в одном месте. Но даже это преимущество спорно, потому что иногда легче найти бумаги среди книг, журналов и газет, чем найти конкретную бумагу среди множества похожих друг на друга бумаг.

Еще одно преимущество жизни в настоящем - это отсутствие необходимости постоянно планировать будущее. Меня поразило, как эти женщины делали проекты без долгосрочного планирования. Одна из них только что переделала свою ванную комнату. Она была совершенно потрясающей: черная ванна, унитаз и раковина, светло-серая плитка и множество зеркал. Я спросила ее, как они это спланировали. Просмотрели ли они много журналов о ванных комнатах? Ходили ли они по магазинам в поисках лучших цен? Обращались ли они за советом к профессионалам?

Нет, они отправились в выставочный зал, получили брошюру и позвонили, чтобы узнать цены на выбранные предметы. Устанавливал их плотник, который не высказал своего мнения и не дал никаких советов, но ванная комната ему очень понравилась. У них не было папки с идеями перед началом работы. Они не планировали все наперед.

Отсутствие долгосрочного планирования в отношении хобби, путешествий, декора или чего-либо еще было характерно для успешных средних домохозяек. Когда они хотели что-то сделать, они знали, где найти необходимую информацию. Некоторые из них только что перестроили свои дома. Все они делали это одинаково - посещали несколько магазинов, пока не видели то, что им нравилось. Все они были довольны своим выбором.

С другой стороны, у мещан часто есть множество крупных проектов, которые откладываются на неопределенное время. Они складывают брошюры и журналы, боясь, что, когда придет время реализовывать проект, они не будут знать, что им нужно и где это взять. Я считаю, что некоторые Мессии слишком много планируют, потому что не думают, что когда-нибудь осуществят свои планы. Собираание вещей - это подсознательное желание участвовать в том, чего они на самом деле не ожидают. В итоге Мессии, которые так усердно планируют, часто оказываются менее успешными, чем те, кто вообще ничего не планирует.

Успешные средние домработницы не испытывают особых страхов. Они не беспокоятся, что какая-то забывчивость из прошлого вернется и будет преследовать их. Они уверены в своих вкусах. У них нет большого количества частично завершенных проектов, поэтому они не боятся начинать новые. Они не боятся будущего, поэтому не хранят вещи, которые могут им когда-нибудь понадобиться.

6. Успешные домработницы работают с отрешенностью. Они не ждут, пока им захочется сделать работу. Кажется, им это и в голову не приходит. Вместо этого они переходят в автоматический режим движения тела по определенным правилам, которые они установили и выполняют регулярно. Поскольку они делают это регулярно, то не успеют оглянуться, как дом будет в хорошем состоянии. Используемый ими подход позволяет сэкономить энергию, которую мы тратим на принятие решений и эмоциональное вовлечение. Возможно, это одно из главных отличий между теми, кто постоянно добивается успеха, и теми, кто его не добивается.

Мораль этой истории такова: сделайте себе одолжение и заведите распорядок дня. Составьте расписание на утро, вечер и разные моменты в течение дня. Следуйте ему последовательно, даже не задумываясь об этом. Пока вы будете удивляться, как это происходит, ваш дом будет медленно, но верно меняться на глазах.

Менталитет успешной средней домработницы

Нам недостаточно увидеть, что делают успешные домработницы, мы должны почувствовать, как они думают. Они оптимистичны и бесстрашны, когда речь идет об уборке дома. Они уверены в своих вкусах и власти над домом. Они живут настоящим и не привязываются к прошлому. Их жизнь настолько насыщена, что они не боятся быть обделенными.

В книге "Диеты не работают" автор Боб Шварц предлагает своим читателям относиться к еде так, как это делает худой человек. Мы можем взять это упражнение на вооружение и научиться подходить к своим вещам так, как это делает успешная средняя домработница, используя тот же оптимизм, отстраненность, решительность и желание.

Меняться - это как быть артистом на трапеции. Она раскачивается в воздухе, держась за перекладину. Она раскачивается взад-вперед, все выше и выше. Как только она поднимается достаточно высоко, она отпускает перекладину и ловит ту, что идет с противоположной стороны. Чтобы добраться до другой перекладины, она должна отпустить первую. Так происходит, когда вы отказываетесь от старого образа мышления. Перемены пугают, но если вы хотите добраться до новой планки, вам придется отпустить старую.

Оцените беспорядок

1. Это мои худшие страхи о том, что произойдет, если я отсоединюсь от вещей в моем доме:

- a.
- b.
- c.
- d.

2. Это те действия, которые я хотел бы изменить в своей жизни (например, я бы прекратил подписку на журналы):

Я бы остановился

Я бы начал

3. Некоторые из вещей, которые отвлекают от красоты моего дома:

- a.
- b.
- c.
- d.

4. Модели мышления, от которых мне нужно избавиться, таковы:

- a.
- b.
- c.
- d.

5. Шаблоны мышления, которые мне нужно взять на вооружение, таковы:

- a.
- b.
- c.
- d.

Возможно, вы думаете, что вам будет полезно нанять профессионального организатора, который подскажет вам, как улучшить организацию вашего дома. Однако я хочу заметить, что настоящая проблема заключается не в вашем доме, а в вашем менталитете. Пока вы не измените его, в вашем доме не произойдет никаких постоянных изменений, сколько бы профессионалов вы ни наняли. Если профессиональные организаторы приведут ваш дом в идеальный порядок до того, как вы измените свое мировоззрение, дом вернется в прежнее состояние.

Профессиональные организаторы могут стать важной частью перемен, которые вы затеяли. Они могут помочь вам понять, как начать, или вмешаться, когда вы достигнете того, что сможете сделать самостоятельно. Чтобы найти профессионального организатора в вашем регионе, обратитесь в Национальную ассоциацию профессиональных организаторов (www.NAPO.net). Попросите направить вас к тому, кто работает в области хронической дезорганизации. Веб-кольцо профессиональных организаторов (www.organizerswebring.com)

предлагает статьи по организации, товары и каталог профессиональных организаторов.

Глава 17. Привлечение семьи к помощи

Мессии имеют разный опыт ведения домашнего хозяйства. У некоторых были дотошные матери, которые всегда поддерживали порядок в доме. Уборка дома была их хобби и профессией. Маленький ребенок Мессии пришел в этот упорядоченный мир, и ни мама, ни Мессии не могли понять, что происходит. Ребенок и мама постоянно конфликтовали. В большинстве случаев мама побеждала. Иногда ребенок вырастал с ненавистью к тому, что доставляло ему столько неприятностей в детстве - к этому сверхупорядоченному дому.

У некоторых мамы тоже были Мессии. Маме и ребенку-мессии было нелегко вместе вести домашнее хозяйство, и иногда каждый из них обвинял другого в том, что тот является источником проблем. В отчаянии мама обращалась к ребенку за помощью больше, чем это мог сделать любой ребенок, особенно ребенок Мессии. Этот ребенок Мессии также вырос с ненавистью к дому, источнику конфликтов и неловкости.

Большинство Мессии, вероятно, воспитывались в среднестатистической семье, где мама была уверена в своей способности держать все под контролем и не придавала этому большого значения. Она была гибкой, но только до определенного момента. Маленькая Мессии росла, контролируя свой беспорядок, но не испытывая излишнего давления по поводу дома. Возможно, она и не подозревала о масштабах своей проблемы с беспорядком. Это ребенок, который удивляется, что уборка дома дается ему с трудом. Мама никогда не придавала этому большого значения, и все было в порядке. Но когда она не придает особого значения ведению домашнего хозяйства, все идет наперекосяк.

Ваша семья сейчас

Выздоровляющему Мессии нужна помощь семьи, чтобы решить проблему неуправляемого дома. Вам нужно, чтобы они поддержали вас в изменениях, которые вы затеяли. Вам также нужно, чтобы они сотрудничали с вами в осуществлении ваших планов. Первое можно обсудить, а второе, в определенных пределах, нет.

Поддержка

Возможно, вам придется учитывать ряд личных отношений, когда вы будете думать о своей семье и доме. Независимо от их мнения о переменах в вашей жизни, вам нужно четко поговорить с ними о том, какой поддержки вы хотите. Они могут отнестись к этому с пониманием, а могут и не отнестись. Если да, то это уже помощь для вас. Если нет, вы продолжите свои перемены, и, возможно, позже они поймут и предложат свою поддержку.

Есть четыре причины, по которым семья Месси может сопротивляться переменам. Во-первых, некоторые супруги подсознательно сопротивляются, потому что привыкли к главенству в доме. У них вошло в привычку суетиться над Месси и указывать ей, что делать по дому. Когда Месси начинает брать все в свои руки, эта зона доминирования начинает исчезать, и муж может возмутиться.

Во-вторых, некоторые супруги чувствуют, что потеряли козырь в отношениях. Если муж использовал беспорядок в доме как оправдание для того, чтобы требовать от жены других вещей в качестве компенсации, он больше не сможет требовать этих "излишеств".

В-третьих, сам муж мог использовать состояние дома как оправдание для того, чтобы не делать определенные вещи, например, развлекаться.

В-четвертых, возможно, муж винит жену в общей проблеме беспорядка. Если она изменится, станет очевидно, что он и другие члены семьи не являются невинными жертвами маминой проблемы.

Помните об этих причинах сопротивления, когда объясняете семье, что вам нужна ее поддержка. Часто они сами не осознают своего сопротивления. Четко попросите их о поддержке и вместе решайте возникающие проблемы.

Сотрудничество

Область сотрудничества не подлежит обсуждению. Вашей семье придется внести свою лепту в обустройство дома. Здесь необходимо соблюдать осторожность. Вы не стремитесь к совершенству. Вы не хотите превратиться в ворчуна, который делает приход домой несчастным. Когда вы измените то, что вы от них ожидаете, им придется отказаться от некоторых давно устоявшихся привычек.

Возможно, у вас есть и закоренелый меломан, который боится перемен, боится избавиться от своего личного беспорядка. Когда вы боретесь с этим навязчивым страхом, вам нужно быть понимающим, но твердым.

Успешные средние домохозяйки ожидают от своих семей сотрудничества, и в большинстве случаев люди делают то, чего от них ждут. Одна из успешных средних домохозяек, с которой я разговаривал, придерживалась трех правил для своей семьи:

1. Уберите грязную посуду со стола, ополосните ее и положите в посудомоечную машину.
2. Положите грязную одежду и полотенца в корзину для белья.
3. Вытирайте стену после душа (обязательно).

Время от времени она просит их выполнять и другую работу, например складывать одежду из сушилки или разгружать посудомоечную машину. По ее мнению, если они знают, что будут участвовать в уборке, то будут осторожнее относиться к беспорядку и в полной мере разделят гордость за то, что у них прекрасный дом.

Перестаньте играть в игру

До сих пор в этой главе мы говорили о том, что вам нужно понять ситуацию, поставить твердые цели и настоять на сотрудничестве. Во многих случаях этого достаточно. Твердое последовательное следование своей цели, несомненно, зайдет далеко.

Но иногда, а может быть, и часто, все не так просто направить в нужное русло. В книге "Аккуратные мамы, неаккуратные дети" подробно рассматриваются вопросы, связанные с этим непростым управленческим делом.

Одна из причин, по которой изменить поведение семьи сложно, заключается в том, что домашние дела часто являются частью большой игры, в которую играет семья. Каждый игрок работает над собой до смерти, чтобы стать победителем. Поскольку это происходит давно и незаметно, игроки не осознают, что выбрали сторону и установили жесткие правила. Цели могут быть разными. Иногда это скрепляет семейные отношения слишком сложными способами, чтобы упоминать о них здесь. В результате мама недовольна сотрудничеством, которое она получает, а другие члены семьи испытывают некоторое удовлетворение от того, как идут дела.

Есть много решений, которые могут сработать. Один из способов - полностью прекратить игру, отказавшись играть по уже установленным правилам. Когда один человек, особенно такой важный игрок, как мама, перестает играть в игру, она не может продолжаться.

Муж как игрок

Давайте рассмотрим одну из ролей, которую может играть муж. Бывают семьи, в которых муж берет на себя ведение домашнего хозяйства и руководит работой сопротивляющейся жены. Хотя у мужей есть своя сфера лидерства, к лучшему или худшему, ведение домашнего хозяйства ложится на плечи женщины. Обычно женщина в ответ объясняет, почему такой путь не подходит ни ей, ни дому. Она сопротивляется и пытается утвердить организацию дома как свою территорию. Его доминирование и ее сопротивление - это способ, которым они решили играть в эту игру.

Возможное решение - разрушить правила игры, предложив ему взять на себя руководство домашним хозяйством и дать ей больше указаний о том, как именно он хочет, чтобы все было сделано. Она может попросить его все четко записать, расписать по минутам. В некоторых случаях это может стать катастрофой. В других это может настолько сместить баланс сил, что разрушит игру "я главный, ты сопротивляешься", на которой построена эта часть отношений, потому что он не захочет официально руководить.

Ребенок как игрок

Дети - виртуозные игроки. Они могут устроить вам настоящий чемпионат, и вы даже не будете знать, что играете. Вы будете просто сбиты с толку и расстроены.

Если вы выйдете из игры, она не будет продолжаться. Вот несколько примеров, которые шокируют некоторых добросовестных и доброжелательных родителей. Но изменение правил игры может быть самым добрым, что вы можете сделать для своих детей.

- Ваш ребенок каждый день роняет сумку с книгами возле входной двери. Вы суетитесь каждый день, но ничего не меняется. Вы говорите ей, что в следующий раз, когда она это сделает, вы выбросите ее во двор. Она оставляет его там на следующий день, потому что так всегда играли. Она ждет, когда вы ее отругаете. Когда она не может найти сумку, чтобы сделать свою работу, вы говорите ей, что она лежит там, где вы ей сказали. Если она хотя бы вспомнит ваши слова, то будет потрясена, обнаружив ее на переднем дворе. Оставить сумку у входной двери больше не будет для нее выигрышным ходом.

- Вы просили своего ребенка складывать грязную одежду в корзину для белья. Достаточно просто, верно? Но он, похоже, уходит, оставляя свои вещи на полу рядом с корзиной. Вы заявляете. "Сынок, отныне я буду стирать только ту одежду, которую достаю из корзины". В дальнейшем, если одежда остается на полу, вы пинаете ее под кровать или в дальний угол шкафа. Если такое расположение не кажется вам удобным, соберите ее в мешок в каком-нибудь труднодоступном месте. Когда у него закончится одежда или та, которая ему нравится, укажите, где она лежит. Теперь он может решать эту проблему так, как ему покажется лучше. В этот момент вы не будете участвовать в их стирке.

Существует множество вариантов того, как решать проблему стирки. Дети должны начинать стирать свое, а возможно, и семейное белье с самого раннего возраста. Суть в том, что, как бы вы ни поступили, вы устанавливаете правила игры таким образом, что плохое поведение автоматически сказывается на нем негативно. И наоборот, хорошее поведение сказывается положительно. Таким образом, в долгосрочной перспективе все оказываются в выигрыше. Это, безусловно, справедливее, чем то, как игра велась раньше.

Личности игроков

Решение, меняющее жизнь, подходит не всем. Некоторые искренние души будут чувствовать себя очень некомфортно, рассматривая семейные отношения в игровой метафоре. Если вы считаете, что такой подход неуважителен по отношению к семейным ценностям и членам семьи, то вам нужно попробовать другие, более простые подходы, соответствующие вашим основным убеждениям. Или, возможно, вы чувствуете, что личности членов вашей семьи не поддаются такому подходу. Вы лучше всех знаете свою семью. В конце концов, наше желание - укрепить семью в целом, а не создавать ненужные проблемы.

Однако для некоторых такой подход будет иметь огромный смысл. "Ах, ха!" - скажете вы, - "Теперь я все понял! Конечно! Мы все невольно играли друг с другом

в очень разрушительную игру. Это простой способ изменить ситуацию, не устраивая при этом большого скандала".

Это хорошо работает для тех, кто ценит эту идею. Им кажется забавным придумывать новые правила для лучшей игры. Они готовы к реакции семьи и держатся практически на шаг впереди нее. Любой, кто попробует применить этот метод, может с уверенностью ожидать сильной негативной реакции. Это говорит о том, что грядут перемены. Если все сделано правильно, перемены происходят довольно быстро, и семья движется вперед, укрепляясь благодаря всему этому делу.

Рассмотрим Шекспира и боевые искусства

Литературно мыслящие люди узнают в этом изменчивом подходе то, что сделал Петручио со своей трудной женой Катериной в шекспировской пьесе "Укрощение строптивой". Никто не хотел жениться на Катерине, потому что она была такой неприятной жалобщицей.

Чтобы "приручить" ее, Петручио не пытался прекратить ее жалобы. Вместо этого он воспринял ее жалобы гораздо серьезнее, чем она предполагала. Когда принесли плохо приготовленную еду, он отослал ее, и они остались голодными. Когда казалось, что кровать не заправлена должным образом, он не позволял ни одной из них спать на ней. Из-за его поведения непростая Катерина была поставлена в положение защитника слуг и просила терпения и прощения. Она изменилась. Подход Петручио оказался удачным и для него, и для изменившейся Катерины. Вы сами решаете, хотите ли вы следовать системе барда.

Те, кто знаком с боевыми искусствами, помнят, что иногда лучше не прибегать к прямому сопротивлению. Дзюдо учит использовать движение противника вперед и тянуть его дальше. Айкидо аналогично учит идти на поводу у энергии атакующего и перенаправлять ее. Иногда сопротивление - не лучший подход.

Применение системы

В качестве дополнительной иллюстрации подумайте о проблеме уборки ванной комнаты после купания. Допустим, вы уговаривали, умоляли, угрожали и, возможно, наказывали тех, кто выходит, оставляя полотенца и одежду на полу. Ситуация, с которой вы столкнулись, заключается в том, что они оставили их в неподобающем месте. Как вы можете практиковать непротивление и не усугублять проблему в том направлении, в котором человек уже идет? Не разговаривая с человеком, вы перемещаете полотенца и одежду в еще более неподходящее место, складывая их в пластиковый пакет и убирая подальше от дороги. Вы не стремитесь положить их в правильное место, например на вешалку для полотенец или в корзину для грязной одежды. Вместо этого вы переводите неправильное расположение вещей на более высокий уровень. Человек, которому полотенце или одежда понадобятся в будущем, при желании может достать их из шкафа, гаража или подвала. Будем надеяться, что они не покрылись плесенью. Возможно,

в следующий раз человек решит, что разумнее сразу же убрать их с пола в ванной. Как всегда, выбор остается за человеком.

Семья - это, конечно, не строптивца, которую нужно приручить, и не враг, которого нужно победить. Однако эти параллели помогают нам представить, как использовать непротивление, чтобы помочь тем, у кого развились плохие организационные навыки, измениться к лучшему.

Оцените беспорядок

1. С кем вам нужно будет поговорить о поддержке ваших изменений?

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Когда вы поговорите с каждым из них?

3. Какую стратегию вы будете использовать, чтобы убедить их в важности сотрудничества?

4. Перечислите имена людей, сотрудничество с которыми необходимо вам для достижения успеха. Рядом с их именами напишите задачи, которые вы хотите, чтобы они выполнили, или улучшения, которые вы хотите, чтобы они сделали.

Имена	Задачи, которые вы хотите, чтобы они выполняли
-------	--

- | | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

5. Если вы решили использовать идею, меняющую ход игры, перечислите области, в которых вам нужно изменить свой подход. Попробуйте только одну или две за раз. Продолжайте по мере необходимости после изменения одной области.

Поведение семьи, которое нужно изменить	Моя новая реакция
---	-------------------

- | | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

Глава 18. Делать приятное себе

Дочь бывшего президента Рейгана, Морин, и я в одном из телефонных интервью согласились, что мы не делаем никаких улучшений в доме, если для этого требуется больше пяти минут и больше молотка. Я упомянул об этом разговоре, потому что мне нравится упоминать знаменитые имена, когда это возможно. Вы можете знать об этом, если читали мою третью книгу "Супергид по мессиям", в

которой я даже смог использовать имя королевы Англии в связи с Анонимными Мессиями.

Я также упоминаю об этом, чтобы представить полезные советы, которые вы найдете в моих книгах. Большинство из них просты в исполнении. Не то чтобы я не одобрял сложные, просто я их не делаю. В конце этой главы я упомяну книги с советами, которые требуют более тщательного использования времени и инструментов. Я не очень умею обращаться с инструментами, но лучше, чем мой муж. Когда нужно что-то сделать по дому, я нанимаю местного разнорабочего. Мой муж не возражает, чтобы работу выполнял кто-то другой, хотя предпочитает, чтобы его не было в городе, когда она будет закончена. Я убедилась в этом на собственном опыте.

Большинство предложений, которые я здесь привожу, легко и быстро выполнимы.
Телефонная зона

Вы когда-нибудь слышали расстроенный голос на другом конце телефонной линии: "Минутку. Эта ручка не работает. Ручка на моем телефоне никогда не работает. Фил, подай мне эту ручку! Минутку. Фил, моя ручка не работает! Подай мне ручку или карандаш! Хорошо. Хорошо. Теперь я готов. Начинайте."

Возможно, вы были разочарованным голосом на том конце провода. А когда вы нашли ручку, где вы написали сообщение? И куда вы положили сообщение после того, как написали его? Центр телефонных сообщений часто является одним из самых запутанных мест в неорганизованной семье, и это одно из самых простых мест, которое можно организовать. Сделайте себе одолжение и организуйте свой телефонный центр. Вам понадобится всего несколько основных предметов.

Первое - это вышеупомянутая ручка. Купите такую ручку, которая крепится к боковой стороне телефона с помощью витой проволоки или цепочки. Так никто не сможет взять ее "на минутку" и не вернет. Часто можно найти ручку, сочетающуюся с цветом телефона. Загляните в магазин товаров для дома, канцелярских принадлежностей или аптеку.

Вторая необходимая вещь - это блокнот на спирали, предназначенный для записи телефонных сообщений и их дублирования. Тот, что есть у меня, вмещает четыреста сообщений. Верхняя копия вырывается, а дубликат остается в книге. Если кто-то звонит и оставляет номер телефона для вашего мужа, вы записываете его в книгу, вырываете верхний лист и отдаете ему. Если он ее потеряет, у вас останется запись. Вы будете удивлены тем, как часто вы обращаетесь к своей постоянной записи. Держите эту записную книжку рядом с телефоном.

Третье оборудование, которое необходимо приобрести, - это адресная картотека. Система типа Rolodex, которая у меня есть, бывает двух размеров. Я использую больший размер, три на пять дюймов, потому что записываю в нее не только телефонные номера и адреса. У той, которую я использую, нет обложки, потому

что снимать ее - еще одно препятствие для удобного использования системы. Мой блокнот лежит прямо на телефонном столике.

Четвертый элемент оборудования, который вам понадобится, - это телефонный столик, на который можно поставить телефон или подложить под настенный телефон. Не пытайтесь обойтись без достаточного места для хранения телефона. Это особенно важно для тех, кто живет в городах, где приходится иметь дело не с одним большим телефонным справочником. Поищите телефонный столик в необычных местах. Возможно, они есть в мебельных магазинах. Я заказал свой по почтовому каталогу. В него помещаются телефонные справочники и переплетенная в спираль книга сообщений.

Телефоны прошли долгий путь, детка. Времена, когда мы были привязаны к стене и могли использовать только длинные шнуры, чтобы немного освободиться от базы телефона. Теперь, конечно, беспроводные и сотовые телефоны решили эту проблему. Гарнитуры, работающие как с беспроводными, так и с проводными телефонами, освобождают руки, а также дают нам возможность перемещаться во время разговора.

Некоторые люди могут мыть посуду, вытирать пыль и выполнять сложную работу во время разговора. Другие - нет. Одна из успешных средних домработниц, с которой я общался, всегда берет влажную тряпку, когда разговаривает по телефону, и начинает протирать кухню. Во время долгих разговоров она полирует свои медные вещи. Обычно я использую время разговора как время, чтобы присесть и отдохнуть.

Воспользуйтесь всеми преимуществами автоответчиков, определителей номера и всех современных и развивающихся технологий, которые, по вашему мнению, сделают жизнь проще и продуктивнее. Будьте добры к себе. Сделайте телефонные переговоры более удобными для вас и вашей семьи.

Кухонная зона

Главное, что нужно сделать с кухней, - разгрузить ее. Рассматривая вещи по частям, мы сможем взять кухню под контроль и привести ее в рабочее состояние.

Прежде всего, давайте посмотрим правде в глаза. Настоящая проблема на кухне - это очень, очень, очень много мусора. Часть из них нам подарили пожилые женщины, которые должны были знать, что мы никогда ими не воспользуемся. Некоторые мы купили сами, когда были молодыми и глупыми и думали, что они нам понадобятся. Некоторые мы купили, когда были старыми и глупыми. Женщины просто балдеют от всего, что обещает сделать нас лучшими воспитательницами. Вот почему так трудно избавиться от кухонных вещей. Но чем больше хлама мы храним, тем менее эффективным будет наше воспитание. Он создает иллюзию заботы, но не дает реальности.

Упакуйте в коробки вещи, которыми вы давно не пользуетесь. На коробках напишите дату, примерно через два месяца после того, как вы их упакуете. До этой

даты вы можете доставать вещи из коробок. Все, что вы не успели достать к этому времени, отдайте на благотворительность.

Столешницы

Столешница задает атмосферу кухни. Если она аккуратная, то и вся кухня выглядит аккуратно. Чтобы очистить столешницу, ищите способы убрать с нее как можно больше вещей.

Подстольные приборы - кофеварки, открывалки, тостеры, бройлерные печи, радиоприемники и телевизоры, микроволновые печи, ручные миксеры и блендеры - станут отличным подспорьем в освобождении свободного места на столе. Почти все мелкие бытовые приборы теперь можно убрать с ценных столешниц. Однако вы должны тщательно выбирать, какие приборы для этого приобрести. Ведь пространство под столешницей тоже не безгранично.

Я храню канистры, которые обычно стоят на прилавке, в шкафах. Даже если это набор, я не стараюсь держать их вместе. Я ставлю их в шкаф, ближайший к тому месту, где я обычно их использую. Не засовывайте кухонные ложки, шпатели и вилки в держатель на стойке, где они торчат, как металлический букет. Повесьте их на специально предназначенную для этого вешалку или храните в ящике. Я вешаю свои ножи на металлическую перекладину, закрепленную на боковой стенке шкафа.

Если вам не хватает места в ящиках, попробуйте использовать ящики мгновенного выдвижения от Rubbermaid, которые продаются в хозяйственных магазинах и других местах. Они также помещаются под шкаф. Больше всего мне понравилась выдвижная корзина для специй, которая также крепится (как будто вы не догадались) под шкаф. Наконец, не забывайте о полках, которые устанавливаются внутри дверей шкафа.

Если вам не хватает места в шкафу, между столешницей и верхним шкафом можно встроить длинную узкую полку, на которой будут храниться многие вещи, которые вы раньше держали на столе. Если ваша микроволновая печь занимает много места на столе, подыщите тележку для микроволновой печи, которая впишется в декор вашей кухни. Дополнительное преимущество таких тележек - наличие шкафов внизу и часто встречающихся полок вверху, где можно хранить кулинарные книги или мелкие приборы. Если шнур микроволновой печи не достает до нужной розетки, купите тележку, которая катится, или используйте сверхмощный удлинитель для кондиционеров, на котором указано, что он подходит и для микроволновых печей.

На столешницу можно поставить один цветочный горшок с цветами. Этого вполне достаточно. Это чистое пространство на столе, которым так удобно пользоваться и на которое приятно смотреть, вдохновит вас на новые свершения в области организации кухни.

Будьте осторожны с бытовыми советами, которые могут принести больше работы, чем сэкономить. Я могу посоветовать вам проделать отверстие в центре шапочки для душа, просунуть в него взбивалку и накрывать ею миску для смешивания, когда вы ее используете. Это избавит вас от брызг, но у вас останется одна очень грязная шапочка для душа, которую придется чистить. И где вы будете хранить такую вещь? Проще быть осторожным и вытирать те места, куда попали брызги.

Я также могу посоветовать вам поместить термометры для мяса и конфет в пластиковые подставки для очков, чтобы они были в безопасности. Или использовать пластиковые крышки от кофе между котлетами для гамбургеров, когда вы их замораживаете, чтобы потом их можно было легко вынуть. Я мог бы посоветовать вам вырезать из пластиковых крышек маленькие кружочки, а затем сделать в центре крестик и использовать их как застёжки для пластиковых пакетов. Но если вы будете делать все это, то снова вернетесь к синдрому экономии и хранения, тратя свое время на то, чтобы испортить ножницы и свой график, вырезая маленькие кружочки. И где бы вы их хранили? В очередном пустом держателе для очков? В конце концов, вам бы понадобилась стойка для хранения всех держателей для очков.

Я хочу сказать, что вам следует избегать сумасшествия, связанного с выполнением всех этих дополнительных действий. Многие из этих предложений полезны для некоторых, чтобы сделать кухню более удобной для жизни, но выздоравливающая Месси может начать так переорганизовываться, что устроит еще один беспорядок. Наведите порядок в разумных пределах и не перегибайте палку. Часто, особенно на кухне, меньше значит больше.

Холодильник

Пожалуй, нет в доме места, где бы Месси проявлял себя так сильно, как в холодильнике. Холодильник Месси обычно забит разнообразными вещами в различных контейнерах и в разном состоянии разложения. Месси спасает объедки, которые другие выбрасывают. Возможно, к двери забредет котенок, и вам нужно будет чем-то его накормить. Поэтому вы сохраняете это на всякий случай. Холодильник тоже полон, потому что Месси забывает, что туда кладет. Никто не сможет запомнить все эти мелочи.

Успешная домохозяйка изначально выбрасывает больше, чем хозяйка. Если вы - Месси, склонный к беспорядку в холодильнике, постарайтесь класть туда меньше, чем вы делаете. Чтобы следить за остатками еды, купите небольшую магнитную доску с прикрепленной к ней стирающейся ручкой и напишите на ней название остатка и дату, когда вы положили его в холодильник.

Полагаю, я должен сказать вам, что нужно решить, на каких полках будут храниться те или иные продукты (например, молочные продукты на верхней полке, остатки пищи и холодная нарезка - на второй). Это хорошая идея, но у меня никогда не получалось ее реализовать. Я постоянно забываю, какая полка для чего

предназначена. Кроме того, иногда контейнеры не помещаются на свои места, и мне приходится ставить их на неподходящую полку. Это заставляет перфекционистку Месси отвлекаться от работы.

Маленькие квадратные корзинки с крышками очень удобны для группировки вещей. Приправы гораздо лучше смотрятся в этих маленьких корзинках. Без них маленькие баночки оказываются задвинутыми на задний план и больше не попадают на глаза. Когда вы наконец-то займетесь уборкой холодильника, то обнаружите восемь баночек с солеными огурцами, выстроившихся в ряд на задней стенке, вперемежку с несколькими наполовину использованными баночками горчицы. Соберите этих маленьких негодяев в корзину, и они останутся на месте, чтобы вы могли их найти.

Я также должен посоветовать вам использовать квадратные контейнеры для хранения, потому что они лучше сочетаются друг с другом и занимают меньше места. Однако я не хочу, чтобы вы пошли и купили кучу квадратных контейнеров, чтобы в холодильнике было больше места. В нем и так слишком много всего. Ответ заключается в том, чтобы найти баланс. Храните как можно меньше, но эффективно.

При наведении порядка в доме вам также необходимо обратить внимание на детские комнаты, ванные и шкафы. О некоторых из них я уже писала в других книгах, а многие другие авторы написали полезные книги об этих и других практических областях ведения домашнего хозяйства.

Оцените беспорядок

1. Что вы можете сделать, чтобы улучшить свою кухню?
2. Что вы можете сделать, чтобы взять под контроль свою телефонную зону?
3. Назовите другие области, которые необходимо организовать.
4. Планируете ли вы изучить какую-либо из книг по организации, перечисленных на следующих страницах, с намерением следовать их предложениям по изменению?

Глава 19. Организация вашего времени

Нет смысла говорить об управлении временем. Есть три основные вещи, которые необходимы, чтобы правильно распоряжаться своим временем.

A Goal

Один из основных постулатов этой книги заключается в том, что Месси часто туманно представляют себе, чего они на самом деле хотят. Их подталкивают внешние силы, не давая понять, чего хотят они сами. Эта путаница, как мне кажется, объясняет разрозненность в том, как Месси используют свое время. Не в силах решить, какую жизнь они хотят вести, они не могут взять под контроль свое время, чтобы создать такую жизнь. Они чем-то напоминают Алису в ее разговоре с Чеширским котом из "Алисы в Стране чудес" Льюиса Кэрролла.

"Скажите, пожалуйста, в какую сторону мне идти отсюда?" - спросила Алиса.

"Это во многом зависит от того, куда вы хотите попасть", - сказал Кот.

"Мне все равно, где", - сказала Элис.

"Тогда неважно, в какую сторону ты пойдешь", - сказал Кот.

Как и Алиса, Месси не решили, куда им идти.

Сейчас самое время принять это решение. Определитесь, в каком направлении вы хотите двигаться в следующих областях. Изложите свои цели в удобной для использования форме. Написав их, вы будете лучше знать, как организовать свое время, чтобы достичь цели.

1. Личное развитие

2. Муж

3. Дети

4. Образование

5. Социальная жизнь

6. Карьера

7. Духовный

8. Дом

9.

Другое

Уделите время списку. Поставьте 1 напротив тех пунктов, которые наиболее важны для вас, и 3 напротив тех, которые наименее важны. Все остальные оцениваются в 2 балла и имеют среднюю важность.

Спросите себя, что должно произойти, чтобы вы достигли этих целей. Именно поэтому мы должны перейти к следующему шагу - составлению планов.

План

Вам нужен план, который поможет вам достичь своих целей. Если одна из ваших целей - написать книгу, частью вашего плана может быть вставать на час раньше каждое утро и писать, пока в доме еще тихо.

Ваш план должен включать все, что вам нужно сделать, чтобы устранить препятствия на своем пути. Если ваша социальная цель - каждый месяц приглашать к себе домой разную пару из церкви, в вашем плане должно быть указано, кто отвечает за уборку в доме, когда это будет сделано, что вы будете подавать на стол и когда будете закупать продукты.

A Record

Чтобы записывать всю эту информацию, купите себе блокнот, в котором будет место для ваших целей, планов, списков дел и покупок, встреч и адресов. Он должен быть достаточно маленьким, чтобы поместиться в сумочке, и вам не пришлось носить с собой что-то лишнее. Его можно сделать самостоятельно из

маленькой записной книжки, купленной в аптеке, или же это может быть специально сделанный кожаный блокнот, продающийся в магазинах канцтоваров. При регулярном использовании эта книга поможет вам двигаться в правильном направлении. Тот факт, что в ней информация изложена в письменном виде, придает ей большую значимость. Плохое планирование и рассеянность сдерживаются, когда мы видим свои планы в черно-белом варианте.

Месси должна осознать, что у нее могут быть переменчивые отношения с организационной книгой. Книга, как правило, требует линейного, пошагового мышления. Месси по природе своей так не думают. Они склонны мыслить остановками, стартами, кругами и непредсказуемыми озарениями. Список дел помогает сбалансировать такой тип мышления, но он также вызывает некоторое напряжение в отношениях Месси с книгой. Месси может обнаружить, что список дел то появляется, то исчезает. Когда Месси выполняет творческую умственную задачу, не требующую пошагового выполнения, список может занимать второстепенное место. Когда же она выполняет какую-то механическую задачу, требующую контроля и планирования, например, переделывает часть дома, книга занимает важное место.

Как только у вас появится несколько целей и планов, вы сможете начать контролировать свое время. Без целей и планов время будет контролировать себя само.

Мой дядя владел плантацией, на которой использовались мулы, несмотря на наличие тракторов. Мы думаем о мулах как о животных, которые упрямо стоят на месте, когда мы хотим, чтобы они двигались. Но это не все, что они делали. Они также двигались, когда должны были стоять на месте, и, как правило, не в том направлении. И горе тому, кто попадал с ними в открытое поле, когда они были свободны. Я убежден, что вся их лень была направлена на то, чтобы заставить людей врасплох и затоптать их до смерти. Я до сих пор помню картину, как грубые мужчины борются с непокорными мулами. После того как мужчины убеждали мулов, что люди контролируют ситуацию, мулы успокаивались и выполняли работу. Но каждый день мужчинам приходилось выполнять одни и те же действия. Дело в том, что люди, работавшие с этими мулами, должны были держать их под жестким контролем, иначе они могли пойти своим путем и не выполнять никакой работы.

Так уж устроено время. У него есть свой собственный разум. Если мы не будем его контролировать, оно взлетит, увлекая нас за собой. А мы будем размахивать руками и кричать, что у нас не хватает времени на то, что нужно сделать. Время обретает собственную жизнь и волю, если мы не используем его в своих планах и не заставляем его достигать наших целей.

Чтобы подчинить время нашим планам, мы должны освободить его от нашего ошибочного образа мышления. Это значит отпустить некоторые вещи, чтобы ухватиться за то, что лучше.

Отпускаем импульсивность

Месси не любят планировать все заранее. Они предпочитают спонтанность. Им нравится действовать импульсивно. Некоторые Месси планируют еду на день, когда собираются ее съесть, потому что не знают заранее, что им захочется съесть. Как я уже говорил, Месси работают на основе эмоций больше, чем другие люди. Они ждут, когда у них появится настроение, чтобы что-то сделать. Такая импульсивность, хотя и полезная в небольших дозах, вырезает сердце из плана экономии времени. Никто не ожидает, что Месси полностью откажется от спонтанности, но она имеет ценность только при умеренном использовании.

Поскольку Месси - это люди, которые действуют мгновенно, часто считается, что у них плохая память. Но дело не столько в том, что они что-то забывают, сколько в том, что им просто не хватает времени, чтобы вспомнить об этом. Они часто тратят время на лишние походы в магазин, потому что забыли что-то купить. На самом деле они просто не составили список перед тем, как пойти в первый раз. Научившись записывать, вы решите эту проблему и сэкономите кучу времени.

Система Messies Anonymous Super Flipper System создана для того, чтобы домашние дела продвигались по регулярному графику. Немного дел, выполняемых регулярно каждый день, - вот секрет эффективного и рационального использования времени. Она избавляет от эмоционального аспекта, когда импульсивность приводит к хаосу. Он служит вашей памятью о том, когда и что нужно делать. Информацию можно получить у Анонимных Месси.

Отпускание полезности

Будучи очень альтруистичными, Месси позволяют времени выходить из-под контроля, когда помогают другим людям. Часто эти люди - их собственные семьи. После двух дней отпуска ваш сын Джон должен вернуться на работу в местный ресторан быстрого питания к четырем часам. В два он говорит вам, что его униформу нужно постирать, высушить и погладить. Можно, бросив все остальные дела, которые вы планировали сделать, успеть это сделать, и именно этого Джон от вас и ждет.

Завтра Мэри должна сделать школьный проект. В семь часов вечера она говорит вам, что ей нужна доска для плакатов и волшебные маркеры. Она говорит, что забыла об этом только сейчас. Она ждет, что вы сядете в машину и поедете за ними.

Эти дети на собственном опыте убедились, что их мать, по своей доброте, будет сотрудничать с подобным бездумным поведением. Не забывайте о роли, которую играет сама Месси. Возможно, она действительно получает удовлетворение от спасения людей. Это позволяет ей чувствовать себя нужной.

Мессии, попавшие в эту ловушку, должны выучить этот девиз:

Отсутствие подготовки с вашей стороны не обязательно означает чрезвычайную ситуацию с моей стороны.

Это стало бы хорошим знаком для семьи, о которой говорилось выше. По крайней мере, они были бы предупреждены. Мягкосердечная Мессия должна научиться отстаивать свою решимость, а не постоянно выручать детей из созданных ими ситуаций.

Решить проблему еще сложнее, когда это делает отец. Он заставляет жену в последнюю минуту выполнять всевозможные поручения, которые можно было бы сделать раньше, если бы он просто подумал заранее. Как уже говорилось, мессии тоже поступают подобным образом. Это называется отсутствием подготовки. Они не думают о том, что им понадобится для работы, пока не приступят к ней. Вся эта беготня по делам и подготовка на скорую руку сильно сокращают время. Эту путаницу можно свести практически к нулю, если все продумать заранее. Но вместо этого беспорядочное мышление приводит к хаотичной жизни и бездумным, растерянными людям. Когда мы научимся отказывать в помощи каждому отчаянному проволочнику, мы станем на шаг ближе к тому, чтобы излечить свою потребность чувствовать себя нужными.

Отпустив перфекционизм

Перфекционизм - это большая трата времени. Нет ничего плохого в том, чтобы делать все хорошо, но нереальные требования, которые предъявляют к себе Мессии, делают невозможным достижение каких-либо результатов. "Делай все правильно или не делай вообще" - вот их девиз. Но то, что Мессии подразумевает под "делать все правильно", сильно отличается от того, что подразумевает обычный человек. Для обычного человека уборка в кладовке может означать вынуть все, протереть полки, выбросить старое и сложить все обратно, положив на место те же продукты, что и раньше. Мессия сделает все это и даже больше. Она кропотливо вымоет каждую банку, баночку и коробочку, подумает, где должно находиться желе - на полке с десертами или салатами, а также расставит по алфавиту все фрукты, овощи, специи и супы. Это не только отнимает много времени, но и усложняет дело, ведь Мессии также любит хранить вместе банки одного размера и одной марки, поэтому иногда ее продуманные системы конфликтуют друг с другом. Мессии не нужны более высокие стандарты для себя, им нужны более низкие. Мессии нужно научиться говорить "нет" и поворачивать голову, когда они видят перфекционизм, подмигивающий им из грязного шкафа.

Несмотря на то что Мессии склонны терять контроль над своим временем, многие из нас поняли, что его можно взять под контроль и использовать для достижения своих целей. Помимо того, что нам нужно отпустить, есть несколько вещей,

которые мы должны взять в свои руки, прежде чем использовать время для достижения своих целей.

Овладение перепадами настроения

Перепады настроения влияют на продуктивность. В течение нескольких недель или месяцев Месси может в значительной степени полагаться на свой список дел. Но однажды его полезность необъяснимо снижается, и Месси переходит на более медленный и менее организованный образ жизни. Хорошие и полезные привычки уходят в отпуск. Старые неорганизованные способы возвращаются. В это время Месси важно помнить о нескольких вещах.

1. Не берите на себя долгосрочных обязательств. Поскольку я знаю, что такие перепады бывают, я стараюсь не брать на себя долгосрочных обязательств, которые требуют большего постоянства, чем у меня есть. В данный момент меня очень интересует физическая форма. Я с удовольствием занимаюсь в фитнес-центре в нашем районе. Однако я понимаю, что я изменчив. Неважно, насколько я привержен своему делу сейчас, - оно может измениться, хочу я этого или нет. Когда пришло время записываться на год или на два, я записалась на один, потому что знаю, что через год я могу почувствовать себя по-другому. Если мне по-прежнему интересно, я подпишусь еще на год. Если нет, я подожду, пока интерес вернется, и снова запишусь. Когда мы знаем и принимаем себя, мы можем принимать более действенные решения.

Я восхищаюсь людьми, которые в большей степени, чем я, контролируют свои интересы. Я бы хотел быть таким. Но нет ничего плохого в колебаниях личных интересов. Мы вольны менять их без всяких опасений. Другое дело, конечно, долгосрочные обязанности, которых мы придерживаемся на протяжении всей жизни.

2. Примите колебания. Они являются частью естественной закономерности, и у них есть цель. Иногда они сигнализируют о начале творческого периода. Иногда это просто период отдыха, чтобы Месси мог вернуться обновленным к более организованному образу жизни. Не отчаивайтесь и не чувствуйте, что у вас что-то не получается. Организованность скоро вернется, стимулируя вас к более продуктивной упорядоченности.

Вы можете обнаружить колебания в своем желании использовать определенный план организации, например, определенный календарь или ежедневник. Это естественно. Переключитесь на другой способ ведения дел, только не отказывайтесь от своей решимости выполнить работу. Возможно, позже вы захотите вернуться к прежнему плану. Или нет.

3. Контролируйте колебания. Если нужно, отпустите некоторые вещи, но старайтесь придерживаться основных привычек и обязательств. Чем дольше Месси будет жить упорядоченно, тем меньше эти перепады к случайному образу жизни будут влиять на порядок и красоту ее жизни.

Овладеть достоинством

Жизнь изменчива во многих отношениях, но одна константа должна оставаться неизменной. Месси, как и другие, - люди достойные и ценные. То, что у нас другой подход к организации, не меняет этого. Не стоит опускать руки из-за того, что вы не так последовательны, как хотелось бы.

Сделанное - лучше, чем идеальное.

Помимо перепадов настроения, существуют и другие циклические подъемы и спады, которые мы должны соблюдать, чтобы реализовать свои цели. Это цикл семейной жизни. Времена, когда женщины подвергаются огромному стрессу. Я убежден, что мужчинам в целом никогда не приходится сталкиваться с таким количеством и интенсивностью стресса, как женщинам, особенно в период вынашивания ребенка.

Менструальный цикл, беременность, лактация и менопауза - это физические стрессы, свойственные женщинам. Уход за младенцами и маленькими детьми, уход за детьми школьного возраста, забота о потребностях мужа, работа по дому, а иногда и карьера - это психологические и физические нагрузки, которые ложатся именно на плечи женщины.

Надеемся, что муж будет помогать в решении этих задач, но статистика показывает, что он редко выполняет даже половину работы, связанной с семейной жизнью, даже в периоды особого стресса в жизни женщины. Есть основания полагать, что сегодня все больше мужей разделяют рабочую нагрузку, чем раньше. Те женщины, у которых мужья понимают и помогают, должны быть особенно благодарны за это. В годы, когда дети еще маленькие, эта помощь может стать разницей между миром и хаосом.

Когда у женщины появляются маленькие дети, она должна понять, что это особый цикл в ее жизни. Ее главная ответственность лежит на них. Но в ее жизни должно быть место и для дома, потому что она будет испытывать еще больший стресс, если позволит требованиям своих детей заставить ее поддерживать беспорядок в доме. Есть только одна вещь, которая сложнее, чем пытаться поддерживать порядок в доме в семье с маленькими детьми: пытаться жить в неорганизованном доме с маленькими детьми.

Однако важно понимать, что в этот период жизни мы не можем рассчитывать на такой же контроль над домом и временем, как когда наши дети подрастут или уедут. Работающая мать-одиночка испытывает сильнейший стресс, за исключением, пожалуй, матери, которая работает и имеет мужа, который не только не помогает, но и в два раза более грязный, чем дети. И вы не можете его отшлепать!

Если вы обнаружили, что ваша жизнь полностью вышла из-под контроля, и подозреваете, что виной тому ваша ответственность перед детьми, найдите друзей, у которых такая же семейная ситуация, как у вас, но которые, кажется,

спокойно плывут по течению, в котором вы тонете. Откройте для себя некоторые из их приемов и черпайте силы в том, что это возможно.

Еще один цикл, на который следует обратить внимание, - это ваши собственные суточные часы. Некоторые из нас - утренние люди. Некоторые - ночные. Кто-то бодр утром и вечером, но вял днем. Все мы разные. Старайтесь использовать пиковое время для тяжелой работы и принятия решений. Вялое время используйте для дел, которые не требуют принятия решений или молниеносной работы.

Для женщины это еще и цикл менструации. Будьте добры и меньше требуйте от себя, когда гормоны творят забавные вещи с вашим настроением и энергией.

Постарайтесь найти свои естественные ритмы и жить в гармонии с ними. Вы можете опасаться, что будете пренебрегать своими обязанностями и сорвете график, если не заставите себя продолжать работу, несмотря на то, в каком цикле вы находитесь. Не думайте так. Отнеситесь к себе с пониманием и добротой, и хорошее самочувствие вернет вам больше энергии и энтузиазма, чем вы могли бы получить, стиснув зубы и упорно двигаясь вперед.

В этом же ключе уважайте свои ограничения и интересы. Вы уникальны. Вы можете внести свой особый вклад. Отпустите необязательные обязанности, которые не соответствуют вашим интересам и способностям. Если вам приходится напрягаться, чтобы выполнять определенную работу, и если она вам не очень нравится, вероятно, вам не стоит ею заниматься (если выбор необязателен). Возможно, вы захотите заменить ее чем-то более приятным для вас или оставить это время свободным, чтобы снять напряжение от другой деятельности.

Я покою свою измученную душу

Хотя мы можем многое сделать, чтобы исправить себя и избежать лихорадки запутанной жизни, в конечном итоге истинный порядок и красота исходят только от Бога, Который создал их и сказал, что они хороши. Иаков призывает нас просить у Бога мудрости, и Он даст ее с избытком. Конечно, это не относится к бытовым подсказкам - Бог не шепчет нам, что если мы положим наши прокладки S.O.S. в пористую фаянсовую посуду, то они не заржавеют. Он управляет нашими шагами, давая нам мудрость, необходимую для того, чтобы правильно сбалансировать нашу жизнь.

Есть много женщин, которые из-за своих отношений с Ним сделали свою жизнь более насыщенной и изнуряют себя и свои семьи посторонними делами. Я не хочу умалять важность работы в Божьем винограднике, где не хватает рабочих рук. Но прежде чем приступить к какому-либо делу - организовать свой дом, упорядочить использование времени, заняться важными делами вне дома, заняться важными делами в семье или поработать в этом важном винограднике, - нам нужно сделать паузу и сосредоточиться. Нецентрированное колесо может двигаться вперед, но оно шатается и работает неэффективно и ломается быстрее, чем центрированное. Центрированное колесо движется вперед, казалось бы, без усилий, совершая

прогресс упорядоченно и эффективно. Джордж Мэтисон говорит об этой более богатой и полной жизни и ее источнике в своей молитвенной поэме:

О любовь, что не отпускает меня,
Я покою в тебе свою усталую душу;
Я возвращаю тебе жизнь, которой я обязан,
Чтобы в твоих океанских глубинах Ее поток
стал богаче, полнее.

Обратите внимание, что он говорит о том, чтобы отдать усталую жизнь и получить вместо нее более богатую, полную жизнь, которой жаждут наши души, умы и тела.

Джон Гринлиф Уиттиер говорит об этом по-другому:

Сними с наших душ напряжение и стресс,
и пусть наши упорядоченные жизни признают
красоту Твоего мира.

Здесь можно лишь намекнуть на эти отношения, но из них вытекают порядок и красота, к которым мы стремимся.

Оцените беспорядок

1. Цели - обязательное условие прогресса. Ознакомившись со списком в начале главы, перечислите свои приоритеты.
2. Каков ваш план по достижению поставленных целей? Будете ли вы использовать записную книжку или воспользуетесь каким-то другим способом, чтобы двигаться в правильном направлении?
3. Вы импульсивны? Если да, то как вы собираетесь это контролировать?
4. Помогаете ли вы другим до такой степени, что пренебрегаете собственными потребностями? Готовы ли вы ограничить эту часть своей личности, пока не удовлетворите свои собственные потребности?
5. Большинство Месси слишком перфекционисты для своего же блага. Где вы видите перфекционизм, мешающий вам взять свою жизнь под контроль? Готовы ли вы отказаться от такого мышления?
6. Как на вас влияют перепады настроения? Что вы можете сделать, чтобы справиться с ними?
7. Какие еще проблемы необходимо решить, чтобы навести порядок и достоинство в своей жизни?
8. Какое влияние оказывают ваши отношения с Богом на достижение ваших целей?

Глава 20. Поиск порядка в красоте

Поездка по скоростному шоссе на работу ранним весенним утром в Южной Флориде может стать прекрасным событием, как это было сегодня утром. Впереди меня, на востоке, солнце пробивалось сквозь собравшиеся облака. Нагретые теплым течением Гольфстрим, они вздымались ввысь, ловя лучи тропического солнца, поднимавшегося сквозь облака. Рядом со мной, на плоских полях,

граничащих с дорогой, над прохладными полями висел белый туман, похожий на прилипшие к земле облака. Это было похоже на езду по полю с призрачными кустами.

Я знал, что это лишь на мгновение. Туман на земле не мог сравниться с силой солнца. Вскоре он уступит теплым лучам, и все снова станет ярким и теплым. Влага из тумана никуда не исчезла. Она просто впитается в окружающий теплый воздух. С Месси все обстоит именно так. Характеристики, которые делают нас Месси, не исчезают, когда мы меняемся. Мы пытаемся справиться с ними, но даже если мы сделали все возможное, мы все равно можем быть забывчивыми, рассеянными, сентиментальными и прочими. Но эти черты перестают быть заметными и влиятельными, когда их поглощает более мощная сила - стремление к порядку и красоте.

Месси любят участвовать в создании красоты. Многие рисуют или пишут. Другие пишут стихи, детские рассказы и фантастику. Месси шьют, занимаются рукоделием, плетут ковры и делают свечи ручной работы. Некоторые учатся украшать торты или аранжировать цветы.

Но вы никогда не догадаетесь об этом, глядя на их дома. "Непривлекательные" - так их можно охарактеризовать. Однако если присмотреться, то можно увидеть, что в доме есть привлекательные места. Но красота этих небольших мест почти не влияет на общую убогость дома. Есть приятные детали, но основа красоты отсутствует.

Многие месси недоумевают, когда их дом не выглядит красивее после того, как они так много работали, поэтому они записываются на очередной урок рукоделия или покупают очередную безделушку. И все же стремление к красоте почему-то не удовлетворяется.

Почему красота так важна? Почему наши души стремятся к ней? Что такое красота вообще?

Красота - это то, что поражает чувства, принося радость, счастье или удовольствие. Увидев радугу, Вордсворт почувствовал радость:

Мое сердце подскакивает, когда я вижу в небе радугу.

О поле нарциссов он написал:

И тогда мое сердце с радостью наполняется и танцует вместе с нарциссами.

Какую радость он описал! И что было ее источником? Красота. Именно этого мы хотим от наших домов. Мы хотим, чтобы наши сердца прыгали от радости и танцевали в восторге от того, что мы создали. Мы хотим, чтобы и других тянуло в наши дома, притягивая к себе красотой.

Но дома Мессии так не поступают. Они отталкивают людей и отбивают у них охоту заходить в них. Дома Мессии не приносят радости.

Бог создал красоту, заботясь о нашем удовольствии. Когда Он разбил сад, то создал дерево, обладающее двумя характеристиками. Оно было приятно глазу и годилось в пищу. Оно было одновременно декоративным и практичным.

Мессиям так часто говорят быть практичными, что они начинают думать, что их понимание красоты ошибочно. Это дорогостоящая ошибка. У нас есть глубокая потребность в красоте. Без нее мы не можем быть полноценными, и практические аспекты нашей жизни не могут встать на свои места.

К сожалению, привлекательное и практичное часто воюют в жизни Мессии, и практичное обычно побеждает.

Практичность - главный враг красоты. Например, Мессии может найти письменный стол с большим количеством мест для хранения. Он подержанный, слишком большой для комнаты, слишком темный и не сочетается с остальным интерьером. Но цена хорошая, и это практично, поэтому уродливый, негабаритный предмет будет принят новым гордым владельцем, который лишь смутно чувствует, что что-то не совсем так. Практичность победила.

Поскольку попытка достичь визуальной красоты может разочаровать Мессии, они компенсируют ее. Они отключаются от общей картины комнаты и концентрируются на мелких деталях. Они удовлетворенно смотрят на горшок с весенними тюльпанами на столе в гостиной, хотя комната вокруг них не имеет изящества.

Еще один способ, с помощью которого Мессии ищут красоту в унылом доме, - это замена красивых слов и мыслей на визуальную красоту. Они держат вокруг себя кипы книг и журналов, часто в спальне и на кровати. Им приятно иметь под рукой столько интеллектуальной красоты. Но этот вид красоты, хотя и важен, не может заменить красоту, которая приходит только через наши глаза.

Красота - это таинственность и очарование, возникающие при смешении удовольствия в визуальном мире. Эта тайна исходит из духа человека, который ее создает, и, в свою очередь, питает ее дух, а также дух тех, с кем она делится своим творением. Это то, что мы хотим видеть в наших домах - тайну, красоту, удовольствие, питание. Это может быть нашим. Больше никаких утилитарных жилых помещений. Красота может струиться из нашего духа в наши дома, принося радость всем, кто туда входит.

Но сначала мы должны отбросить свой менталитет "практичность превыше всего". То, что мы привносим в наши дома, должно быть не только практичным, но и красивым. Джордж Сантаяна в своей классической книге о красоте пишет: "Опрятный простой практичный дом может обладать определенной приятностью, но ему не хватает очарования и гармонии, чтобы обогатить нас".

Когда мы начнем поиск благодатного окружения, нам покажется, что мы попадаем из сурового солнечного света пустыни в тенистую садовую долину. Мы испытаем чувство равновесия и прохлады. Жизнь покажется нам более достойной и сбалансированной, и мы будем чувствовать себя менее напряженно. Когда красота приходит в наш дом, мы расслабляемся и начинаем видеть все вокруг, не ограничиваясь несколькими приятными вещами.

Порядок, который когда-то ускользал от нас, стал гораздо ближе. Мессии обычно считают, что порядок порождает красоту. В какой-то степени это правда. Но в опыте Мессии я считаю более верным, что красота порождает порядок.

Есть еще один удивительный результат красивого дома. Красота избавляет нас от усталости и депрессии. Многие люди побеждают депрессию, примеряя красивую одежду или гуляя на свежем воздухе. Мессии часто говорят мне, что их одолевает депрессия. Частично эта депрессия возникает из-за отсутствия контроля, но частично - просто от жизни в некрасивом доме.

В книге "Эмоциональные фазы жизни женщины" Жан Луш пишет о потребности женщины в красоте:

Они каким-то образом осознают огромную человеческую потребность в красоте. Эта базовая потребность часто упускается из виду в нашей суетной жизни. Мы знаем, что наши основные потребности включают еду, одежду, кров и, возможно, общение, но редко считаем красоту необходимым предметом. . . . Отсутствие красоты - уродство - приносит скорбь духу. Дряхлость и беспорядок истощают нас. . . Красота создает энергию. Она поднимает дух.

Люди работают с меньшей энергией или с рассеянной энергией, потому что их изматывает внешний вид дома. Депрессию и вялость можно преодолеть, если привнести в дом искру красоты.

Вспомните стихи в начале главы. Обратите внимание на энергетические слова, которые рождаются из красоты.

Мое сердце вскакивает, когда я вижу радугу...
Мое сердце... танцует с нарциссами (выделено автором).

Когда в последний раз ваш дом приносил вам такую энергию? Не смейтесь. Еще как может. Зайдя в упорядоченный и красивый дом в конце долгого, тяжелого дня, вы и ваша семья можете ощутить новый прилив сил. Визуальное удовольствие, которое вы испытываете, порождает гармонию, которая обогащает всех вас. Затем начинается удивительная восходящая спираль. Обогащаясь, вы сможете привнести в свой дом еще больше красоты, которая обогатит вас еще больше, и так далее.

Так что действуйте! Если вы ищете порядок и контроль, обратите внимание на красоту. Вы будете удивлены, сколько энергии она принесет.

Оцените беспорядок

1. Как ваше понимание красоты влияет на упорядоченность вашей жизни?

а.

- b.
- c.
- d.

2. Перечислите несколько идей, как использовать силу красоты, чтобы победить силу беспорядка.

- a.
- b.
- c.
- d.

Послесловие. Взгляд в будущее

Эта книга не о доме. Она не об организации. Она не о том, как использовать время. Все это важно, но важно лишь постольку, поскольку способствует достижению истинной цели этой книги.

Вы хотите найти такой образ жизни, который даст вам силу, вытекающую из осознания того, где вы находитесь, где ваши вещи и что происходит в вашей жизни. Многие Мессии живут с неосознанным страхом перед множеством неизвестностей в своей жизни. Они забыли, куда положили что-то? Назначенную встречу? Ребенка? Потребуется ли в следующий момент положить руку на что-то, местоположение чего они не могут вспомнить? Из-за своего беспорядочного образа мышления и поведения они вряд ли смогут приступить к поисково-спасательным работам. Логические подходы не работают для Мессии, как и для их более организованных сестер и братьев, которые теряют вещи.

Будут ли они тратить время на вырезание купонов, распродажи и ответственную бережливость, а потом потеряют большой чек на возврат денег, полученный по почте? Они высоко ценят семью и при этом не могут вовремя отвести детей в школу в одинаковых носках и с подписанными документами? Они привержены своему браку, читают книги и посещают конференции на эту тему, но их мужья боятся войти в беспорядок, который, как они знают, ждет их дома?

Это лишь часть трудностей, с которыми Messies сталкиваются ежедневно. Жизнь слишком сложна, чтобы успешно прожить ее неорганизованно. Конечно, мы с вами продолжаем жить. Будучи удивительно выносливыми людьми, мы справляемся с постоянным стрессом от хаоса, который клубится вокруг нас. Возможно, мы даже привыкаем к стрессу, и он кажется нам естественным. Мы проявляем мужество перед лицом повторяющихся организационных кризисов. Мы собираем огромные запасы энергии, чтобы продолжать работу перед лицом ужасного ощущения, что что-то вот-вот выскочит и поставит нас в тупик. Мы пробиваемся сквозь хронический осадок невыполненных задач. А иногда нам хочется сдаться.

Я хочу большего для вас и для себя. Существует жизнь в гармонии и мире, о существовании которой вы можете только подозревать. Используя знания, изложенные в этой книге, начните копаться в причинах проблемы. Не прекращайте поиски, пока не выйдете на другую сторону с чувством уверенности и силы, что, по большей части, ваша жизнь под контролем и вы, в полном смысле этого слова, больше не Мессии.

Где-то, когда-то все мы, живущие безумной жизнью стресса и беспорядка, должны прийти к тому, чтобы открыть глаза и сказать себе: "Такой образ жизни - безумие. Я не буду продолжать жить так, несмотря ни на что!"

В тот момент, когда у нас возникает эта мысль, мы понимаем, что нам придется отказаться от многих мыслей, чувств и действий, которые много для нас значат.

Не слишком ли много "ценных" вещей мы храним? Придется остановиться, даже если очень хочется продолжать.

Храним ли мы семейные сувениры, сваленные вокруг нас, и любим ли мы их все? Некоторые люди находят свободу и комфорт в своих кучах. Люди, которые живут без стресса от беспорядка, так не живут. Нам придется избавиться от некоторых из них и правильно обращаться с теми вещами, которые мы храним.

Много ли у нас накопилось хороших покупок? Они должны уйти. У нас болит сердце при мысли об этом, но мы все равно должны это сделать.

Храним ли мы рекламные проспекты и квитанции, потому что чувствуем, что они нам понадобятся или будут нужны позже? Усилим воли мы должны дойти до мусорного ведра и немедленно выбросить их, даже если это вызывает у нас чувство страха и дискомфорта.

Избегали ли мы медицинской или психологической помощи и даже пренебрегали ли назначенными лекарствами только потому, что не хотели с этим разбираться? Мы не можем позволить себе такую роскошь, как пренебрежение.

Как я могу призвать вас к этому? Потому что только когда мы готовы изменить себя в корне, наступают настоящие перемены. Вы должны "вести себя" так, чтобы выбраться из этой ситуации. Поведение вызовет мысли и чувства, и вы сможете бросить им вызов.

Делать то, что нужно, несмотря на собственное сопротивление, - уже само по себе значительное изменение. Из этого вытекают другие изменения. Поскольку вы изменитесь, ваш дом начнет меняться - навсегда.

Вы можете оборвать листья и цветы сорняка, даже срезать его до основания, но если вы не удалите корень, вы будете бороться с ним снова и снова.

Групповая поддержка часто является прекрасным подспорьем, но при условии, что посещение группы не заменяет реальных изменений. Вам предлагается посещать местные группы, как объясняется далее в книге, или присоединиться к группе в Интернете по адресу www.messies.com.

Можете ли вы измениться в одиночку? Многие могут. Отчаянно желая обрести новый образ жизни, они начинают вести себя так, как будто стали другими людьми. Они просто отбрасывают старые привычки и надевают новые, которые, как они видят, работают у их соседей и друзей, живущих спокойной организованной жизнью. Поначалу это кажется некомфортным, но они продолжают, и здравомыслие приходит со своим успокоением, и они приветствуют его. По большей части именно это и произошло со мной.

Я начал понимать, что поощряю незрелые части себя, когда ухожу от проекта и оставляю его наполовину сделанным, когда встаю из-за стола и оставляю грязную посуду и кастрюли, когда беру на себя слишком много посторонних дел или хобби. Все это потому, что я делала то, что мне хотелось делать. Я избегала скучных или повторяющихся занятий. Мне казалось, что такой подход делает жизнь яркой.

Месси написала письмо, в котором спрашивала, как она может выполнять работу, которую просто не хочет делать. Говоря современным слоганом, вы просто делаете это. Как вы этого добьетесь, зависит только от вас. Желание не имеет к этому никакого отношения. Откажитесь от этой концепции.

Через некоторое время я осознал, что ожидание желания сделать то, что нужно сделать, не работает ни для одного взрослого, который хотел бы жить осмысленной жизнью, исполненной достоинства и цели. Мне пришлось пожертвовать непродуктивными способами жизни, чтобы перейти к той жизни, для которой Бог поместил меня на землю. Все эти непродуктивные способы жизни были "тяжестями, которые так легко наваливаются на нас". Усилием воли я отбросил их, но не все сразу. Потребовалось много времени, чтобы осознать, где кроются проблемы, и внести изменения. Было больно, но это помогло. Это привело к жизни в свободе и силе делать действительно важные вещи.

Как только я понял, что больше не смогу потакать своим слабостям так, как раньше, жизнь начала меняться.

Слово ободрения для тех, кто боится потерять себя - свою сущность, - если изменится: личности очень сложны. В вашей личности есть много аспектов. Вы не измените свою сущность. Вы просто переключитесь с незрелых частей себя, которые, вероятно, давно следовало оставить позади, на части себя, которые были недостаточно использованы.

Есть прекрасный образ жизни, который ждет тех, кто готов протянуть руку и ухватиться за него.

Оцените беспорядок

В ответ на эту заключительную главу напишите свой отзыв о книге. Обобщите свои цели, планы, препятствия, отношение и любые другие мысли, которые вы почерпнули из прочитанного. Подчеркните, что, по вашему мнению, может быть причиной (причинами) вашей борьбы с этой проблемой. Изложение может быть

кратким или длинным, по вашему желанию. Включите шаги, которые вы собираетесь предпринять в свете этих мыслей.

Приложение. Косметический ремонт внешности для Месси

Это не просто книга о ведении домашнего хозяйства. Она о том, как быть добрым к себе и научиться ценить красоту.

Когда мы начинаем ценить красоту, в нашей жизни начинают улучшаться и другие вещи. Это имеет побочный эффект. (Когда мы начинаем ценить красоту и видим, как она обретает форму, у нас появляется стимул попробовать ее в других областях. Мы испытываем чувство гордости и радости от того, что мы есть. Из этого нового понимания собственной ценности и достоинства рождается желание улучшить свою внешность. По крайней мере, так произошло со мной.

Я всегда стремился выглядеть наилучшим образом, и по большей части, думаю, мне это удавалось. На одном из телевизионных шоу в Кливленде ведущая с удивлением заметила: "А что, вы не похожи на Месси!". Я побоялся спросить, чего она ожидала. Спутанные волосы? Плохо сидящий костюм? Неподходящие туфли? Удивительно, но Месси обычно умеют поддерживать свой внешний вид в порядке, но выглядят они не так хорошо, как могли бы. Сложности с подбором чистой (и подходящей по цвету) одежды, украшений, обуви и еще черт знает чего напрягают организаторские способности торопливого Месси.

Поговорим об основах

Просто встать, полностью одеться и хорошо выглядеть - это, пожалуй, самое лучшее, с чего можно начать наведение порядка в доме. Это первая и самая основная рутина. Если вы будете делать это регулярно, вы сможете улучшить состояние дома. Женщина, которая в полдень все еще ходит в ночной одежде и домашних тапочках-шлепанцах, вряд ли добьется больших успехов в своем доме.

В этом могут быть виноваты вредные привычки, депрессия или плохая подготовка. Если вы хотите улучшить обстановку в доме, начните с себя. Начните с малого. Многие называют эти постепенные изменения "детскими шагами". Постепенно совершенствуйтесь понемногу, и вы удивитесь, как далеко вы продвинетесь.

Если вы привыкли носить унылые, немодные домашние платья, купите несколько красивых нарядов, чтобы носить их по дому. Не выходите утром из спальни, пока полностью не оденетесь, не причешетесь, не приведете лицо в порядок (что бы это ни значило для вас) и не застелите постель.

После того как вы освоите основы одежды, вам захочется продолжать совершенствоваться. Это может означать, что вы захотите улучшить свой внешний вид с помощью макияжа. Если для вас это в новинку, следующая информация может оказаться полезной.

Оценка того, что у вас есть

Организованность переходит и в макияж. Слишком много спешки, слишком много отвлекающих факторов, слишком мало желания и слишком мало знаний о том, как пользоваться макияжем, мешают совершенствующейся Мессии использовать косметику с максимальной пользой.

Если вы не задумывались об этом раньше, ваш первый вопрос - "Как начать?". В вашем ящике мало или совсем нет косметики, или он заполнен кусочками прошлого великолепия:

- (a) слишком хорош, чтобы его выбросить
- (b) настолько старый, что все высохло или загрязнилось
- (c) не тот цвет, потому что он вышел из моды или не совсем подходит к вашему цвету лица
- (d) хорошо, но вы не уверены, что хотите его использовать
- (e) все вышеперечисленное

В моем случае это было "все вышеперечисленное". Я была в замешательстве. Одной из моих новогодних целей было улучшение внешнего вида. Мы все склонны подражать людям, с которыми общаемся, а я регулярно обедала с высокой, степенной женщиной, которая всегда подбирала цвет своих нарядов, включая украшения и макияж. Ее пример привлек мое внимание, и я начала выпытывать у нее информацию. Я также начала просить совета у профессиональных консультантов.

Сбор информации

Мой первый подход к самосовершенствованию заключался в том, что я ходила в аптеку и покупала несколько косметических средств по принципу "хочу или не хочу". Я стеснялась просить о помощи, а персонал аптек, как правило, не обучен ее оказывать, поэтому я пропускала примерно столько же, сколько и попадала, и тратила деньги на продукты, которыми не могла пользоваться.

Когда я поняла, что такой подход не очень-то работает, мне попалась книга по улучшению внешности, в которой была глава о макияже. Она оказалась очень полезной.

Это небольшое знание придало мне смелости для дальнейших поисков. Лучшее, что я сделала, - это подошла к косметическим прилавкам универмагов и спросила о косметике. Там я обнаружила целый мир серьезной косметики. Я сама приступила к делу. Мне давали брошюры и пробники, натирали лицо, шею и руки своими средствами и давали советы.

В разные дни мое лицо красили четыре разных специалиста. Чтобы дать полезный совет, эксперт должен видеть ваше лицо, чтобы определить тип и цвет кожи. Вам нужно попробовать продукты, чтобы понять, какие из них подходят вам лучше всего.

Удивительный мир косметики

Уход за кожей лица состоит из двух частей: уход за кожей и макияж. Легко судить о том, как выглядит ваше лицо. Нелегко судить о том, изменит ли определенная программа ухода за кожей то, как она будет выглядеть через двадцать лет.

Прежде чем приступить к макияжу, нужно узнать тип своей кожи. Я думала, что у меня жирная кожа, но визажисты сошлись во мнении, что это не так. Когда я сказала, что у меня жирный нос, они ответили, что так бывает почти у всех. Оказалось, что у меня комбинированная кожа - жирная в середине и сухая по бокам. Все согласились с тем, что у меня комбинированная кожа, что придало мне уверенности в том, что они знают, что делают. Один консультант сказал, что кожа по бокам моего лица "пересушена", что меня несколько насторожило. В ее линейке средств было много средств по уходу за сухой кожей.

Они рассказывали о косметике для лица и средствах "не хуже, чем для лица", которые я могу использовать дома. Они говорили о защите кожи от солнца, компьютерных лучей, лучей флуоресцентного освещения и бликов на лобовом стекле автомобиля. Они говорили о вреде ветра и защите от загрязнений, а также о том, что аптечная косметика может забивать поры. Они говорили о меде, миндале и всех натуральных ингредиентах. Одна из консультанток заявила, что ее продукт был признан FDA "наиболее близким к косметической хирургии". Они говорили о гипоаллергенных продуктах. Говорили о восстановлении поврежденных клеток. Я слышала доклад о необоснованных заявлениях некоторых косметических компаний об антивозрастных средствах, но, видимо, консультанты не слышали его, потому что говорили и об этом.

Я уверена, что многие из этих продуктов полезны, но, похоже, в косметическом мире много иллюзий по обе стороны прилавка. Женщины хотят мечтать и верить, что в бутылочке находится волшебство. Если продукт, который они покупают, помогает им чувствовать себя лучше по отношению к своей внешности, значит, он частично удался. Я не говорю, что искажение информации оправдано. Я просто хочу сказать, что некоторые утверждения следует воспринимать скорее как надежду, чем как факт.

Одно мы знаем точно: коже необходима влага. Всем нам необходимо выпивать не менее восьми стаканов воды в день. Чтобы влага не испарялась, нужно смазывать кожу увлажняющим кремом. Раньше я думала, что увлажняющий крем сделает мою кожу более жирной, но увлажняющий крем нежирный и удерживает воду, а не жир, внутри кожи, где ей и место. Наносите увлажняющий крем после принятия ванны, чтобы сохранить влагу, каждый вечер после снятия макияжа и каждое утро перед его нанесением. Увлажняющий крем помогает коже ложиться более равномерно и защищает поры от макияжа и загрязняющих веществ. Многие увлажняющие средства также содержат солнцезащитный фильтр, который защищает от вредных лучей - смертельного врага здоровой кожи. Всегда используйте солнцезащитные средства с достаточным количеством SPF, чтобы

защитить кожу от солнца, независимо от того, смешиваете ли вы их с косметикой или используете отдельно.

Роуз Кеннеди на протяжении многих лет своей жизни придерживалась старомодной привычки. Она всегда носила шляпу с козырьком, чтобы защитить лицо от солнца. Как оказалось, она намного опередила свое время. Живя во Флориде, где солнечный удар представляет собой вполне реальную угрозу не только потому, что старит кожу, но и потому, что вызывает рак кожи, мы постоянно получаем предупреждения от дерматологов не подвергать кожу воздействию солнца. Но тысячи людей лежат на пляже день за днем. Рано или поздно кожа пострадает из-за этого.

Когда я разговаривала с консультантом по красоте, которая сказала, что у меня пересушенная кожа, она прошептала мне: "Секрет влажной и молодой кожи в том, чтобы купить в магазине бутылку минеральной воды и распылять ее на лицо из пульверизатора прямо перед нанесением увлажняющего крема". Она огляделась вокруг и наклонилась ближе, жестом указывая на других консультантов-косметологов за их прилавками. "Никто из них вам этого не скажет. Но это правда". И на прощание она сказала: "Вы можете купить его в большинстве дисконтных магазинов". Поскольку я уже читала нечто подобное в двух других книгах, я поверила ей.

Я живу в единственном тропическом районе США - Южной Флориде. Здесь очень влажно, и мы не используем отопление в наших домах, поэтому нам не приходится беспокоиться о снижении влажности в доме зимой. Однако это не относится к большинству мест в стране. Если вам приходится отапливать дом, купите увлажнитель воздуха, вскипятите воду на плите, поставьте воду рядом с источником тепла или сделайте что-нибудь, чтобы восполнить влагу в воздухе. Спите с увлажнителем воздуха в комнате. Вы наверняка знаете сотню других способов. Прошло много лет с тех пор, как я жил в северной Индиане, и я забыл почти все, что знал об этой проблеме.

Подготовка холста

Прежде чем наносить макияж, необходимо убедиться, что ваше лицо к нему готово. Первые три шага следует выполнять дважды в день - перед нанесением макияжа и после его снятия.

Наведите порядок

Чтобы очистить кожу, воспользуйтесь одним из многочисленных очищающих средств, которые можно приобрести в универмаге или аптеке. Если вы идете в аптеку, внимательно читайте этикетки, потому что каждое средство предназначено для определенного типа кожи. Если вы привыкли к очищающим брускам для лица (то есть мылу), их тоже можно найти в продаже. Очищающее средство соберет загрязнения, грязь, излишки масла, старый макияж и омертвевшие клетки кожи. Нанесите очищающее средство на лицо пальцами и аккуратно распределите по

кругу. Хорошо смойте водой и вытрите насухо. Для глаз используйте специальный растворитель для снятия макияжа. Он очень бережно относится к чувствительной области глаз.

Еще чище

После очищения кожи воспользуйтесь тоником, чтобы удалить остатки загрязнений или очищающего средства. Эти средства также могут называться освежающими, вяжущими или ополаскивателями для лица. Каждый из них предназначен для определенного типа кожи, поэтому читайте этикетки. Тонеры для жирной кожи содержат больше спирта, чем тонеры для сухой кожи.

Поддерживайте влажность

Пока кожа еще влажная после очищения, нанесите увлажняющий крем, чтобы закрепить его. Увлажняющий крем также помогает основе под макияж ложиться более гладко.

Последний шаг

Один или два раза в неделю (или когда вам придет в голову такая мысль - Месси склонны терять счет времени на подобные вещи) делайте хороший скраб или маску для лица, чтобы удалить глубоко въевшиеся жир и грязь и удалить мертвые клетки кожи. Как и при любом очищении лица и шеи, делайте это мягко. (Не включайте глаза в эту или любую другую чистку лица, так как область вокруг глаз очень нежная и требует особого ухода). Снимите маску с помощью ватных шариков или губки для лица и ополосните водой. В это время кожа особенно нуждается в нанесении увлажняющего крема для ее защиты. Теперь ваше лицо освежено, тонизировано и готово к сиянию.

Необходимые инструменты

Инструменты - это такое мужское слово, давайте называть их "волшебными палочками", а макияж - это романтично и весело.

1. Большая толстая кисть. Первая волшебная палочка, которая вам понадобится, - это большая соболиная кисть для нанесения рассыпчатой пудры. Она может стоить дорого, но зато прослужит вечно, и вы сможете оставить ее своим детям, когда умрете. Некоторые говорят, что можно использовать старую кисточку мужа для бритья. Это правда, но мне не хотелось бы видеть, как вы используете эту кисть, которая так характерна для экономных Месси. Вам действительно нужна кисть для макияжа, предназначенная для этой цели.

2. Действительно хороший пинцет (не тот, который вы использовали для удаления вросших ногтей на ногах и так сильно согнули, что теперь он работает только в половине случаев, да и то не очень хорошо).

3. Спонжи для макияжа. Вы можете купить их где угодно. Они продаются в пачках. Они имеют треугольную форму. Вы используете их для нанесения макияжа, консилера и так далее.

4. Ватные тампоны или ватные шарики. Они используются для удаления пятен, смешивания, снятия маски или макияжа глаз. Избегайте использования салфеток. Они более грубые, чем ватные шарики. Возможно, вам захочется иметь под рукой несколько ватных палочек для смешивания макияжа глаз.

5. Зеркало для макияжа. Вам нужно место, где есть и хорошее зеркало, и хорошее освещение. Если у вас нет зеркала, расположенного в хорошо освещенном месте, купите такое, которое стоит на подставке, чтобы вы могли взять его с собой в светлое место для работы, желательно у окна, где вы сможете воспользоваться естественным светом. Если вы полуслепая, как, похоже, становлюсь я, и вам приходится снимать очки, чтобы нанести макияж, вам нужно увеличительное зеркало.

6. Дополнительно. Возможно, вы захотите приобрести щипцы для завивки ресниц и распылитель для минеральной воды, о которой я упоминал ранее. Некоторые скажут, что это тоже предметы первой необходимости. Я позволю вам судить об этом.

7. Дополнительные принадлежности. Вам понадобятся еще кисти и маленькие поролоновые аппликаторы, но они часто входят в состав румян и теней для век, когда вы их покупаете. Наконец, вам понадобится точилка для карандашей, чтобы заточить карандаш для бровей, карандаш для глаз и карандаш для губ, если вы приобретете любой из них. Иногда точилка для карандашей идет в комплекте с карандашами. Если она не прилагается к купленному вами карандашу, ее можно приобрести в аптеках.

Сама краска

Чтобы выглядеть красиво, вам не нужно много косметики, но вам нужна правильная косметика. Не избавляйтесь от остатков косметики, пока не поймете, что вам действительно нужно. Однако будьте морально готовы избавиться от нее, если увидите, что она вам не подходит. Сейчас не время отказываться от выброшенных вещей, потому что когда-нибудь вы найдете им применение. Мы стремимся к совершенству. Мы хотим, чтобы вы были особенными.

Скопируйте список продуктов, о которых я упоминала, чтобы взять его с собой, когда будете делать сравнительные покупки, которые необходимо совершить, прежде чем выложить ни копейки. Вам нужно будет обратиться к консультанту по красоте, чтобы узнать о типе вашей кожи, цвете и так далее. Визажисты универмагов, консультанты косметических магазинов или домашние консультанты охотно дадут вам все необходимые советы. Многие из них назначат вам встречу для макияжа. Обычно это необязательно, но спросите, не требуется ли для этого минимальная покупка. Они посоветуют вам уход за кожей, соответствующий вашему типу кожи. Некоторые сделают массаж лица. Они нанесут выбранную вами основу, расскажут, какие румяна и тени для век посоветуют. Вы уйдете с хорошим представлением о том, что каждый продукт может сделать для вас. Не чувствуйте

себя обязанным покупать у них, пока не убедитесь в этом. Скажите им, как это сделала я, что вы решили обновить свой макияж и пробуете разные линии, чтобы понять, что вам больше подходит. Скажите им, что вы пробуете несколько, прежде чем принять решение. Не стесняйтесь и не позволяйте продавцу давить на вас, чтобы заставить принять решение. Один из продуктов, которые вы попробуете, обязательно вам подойдет. Подождите, пока вы не найдете его, прежде чем покупать.

В косметическом маркетинге существует множество рекламных акций. Если вы будете следить за рекламой, то сможете получить некоторые из этих дополнительных подарков вместе с покупками.

Давайте рассмотрим основы макияжа, с которыми вы, скорее всего, столкнетесь в своем приключении.

1. Основа или база - самая важная часть макияжа. Вы должны выбрать покрытие и цвет, которые подходят именно вам. Если у вас чистая и красивая кожа, вам понадобится прозрачное покрытие. Чтобы выглядеть естественно, используйте самый тонкий тональный крем. Для сухой кожи используйте тональные средства на масляной основе, а для жирной - на водной. Все люди со светлой кожей имеют желтый или розовый подтон. Выбранная вами основа должна иметь тот же оттенок, что и ваша кожа, и максимально совпадать с цветом лица. Чтобы определить, соответствует ли тональная основа вашему тону кожи, проведите полоску у линии челюсти. Именно там проявляются самые насыщенные оттенки кожи. Правильно подобранный оттенок почти исчезнет. Если ваша основа не соответствует вашему естественному цвету настолько точно, насколько это возможно, у вас будет линия, на которой макияж остановится. Вы будете выглядеть накрашенной в самом плохом смысле этого слова.

Смуглые или черные лица нуждаются в особой консультации, поскольку могут иметь голубой подтон. Есть несколько отличных линий продуктов и консультантов для афроамериканок. Многие цвета румян и теней для век хорошо подходят как смуглым, так и светлым женщинам, но есть цвета, которые отлично смотрятся только на смуглой коже и доступны только в косметических линиях, разработанных специально для афроамериканок. Если у вас смуглая кожа и вы покупаете продукцию из общих косметических линий, перейдите на линию, предназначенную специально для цветных женщин, и вы обнаружите, что упускали из виду целый ряд прекрасных цветов, недоступных в других местах.

2. Консилер - бывает жидким, кремовым или в виде стика. Лучше всего использовать жидкий.

3. Пудровые румяна - достаточно двух-трех оттенков.

4. Рассыпчатая пудра - полупрозрачная или подходящая к тональному крему.

5. Тени для век - достаточно четырех оттенков, цвета зависят от моды.

6. Карандаш для глаз - признан самым ценным средством для макияжа благодаря тому, как он подчеркивает глаза.

7. Губная помада - добавляет модности и не дает помаде "растекаться".

8. Помада-блеск, кремовая, стойкая.

9. Тушь для ресниц - для большинства особые случаи, для многих - повседневное использование.

Есть и другие косметические средства, которые вы можете захотеть приобрести, но о них мы расскажем по ходу дела. Помните, что вы сами выбираете, дорогие они или недорогие. Все, что вы приобретете, может превысить ваш бюджет на макияж, так что не спешите и добавляйте по ходу дела.

Красота начинается

Теперь, когда ваше лицо очищено и увлажнено, а вы собрали все необходимые средства, приступайте!

1. Нанесите основу под макияж, используя пальцы или спонж для макияжа. Равномерно распределите ее по лицу, уделяя особое внимание линиям челюсти, подбородка и волосам. Равномерно и аккуратно смешайте ее. Не волнуйтесь, если он попадет на губы. Это просто поможет закрепить помаду.

2. Нанесите консилер точечно на все изъяны - вены, темные пятна или темные круги под глазами, - которые проступают сквозь основу. Не втирайте его. Просто слегка прикоснитесь к нему пальцем. Слишком много консилера или слишком сильное растирание только преувеличит недостатки.

3. Далее следует цвет щек. Найдите пальцами скулы. В форме почки, от скулы чуть ниже центра глаза в самой широкой точке и загибаясь вверх к виску в самой узкой точке, добавьте пудровые румяна, которые дополняют ваш макияж и одежду, которую вы носите. Нанесите их легкими движениями, чтобы казалось, что румяна - это часть вашей щеки. Нанесите легкий оттенок на кончик носа и подбородок и растушуйте его, пока он не станет естественной частью вашего сияния.

Хотя многие румяна продаются в наборах из двух штук с указанием, что контурировать нужно более темным цветом, я не рекомендую делать это регулярно. Лучше всего смотрятся простые одноцветные румяна.

Еще один хороший совет - наносите кремовые румяна перед пудровыми, потому что крем держится дольше.

4. Цвет глаз - это то место, где выделяется особый стиль человека и где модные изменения проявляются в первую очередь. Подростки, только начинающие свой путь, делают странные и удивительные вещи с макияжем глаз. Они могут играть с макияжем и получать от этого удовольствие. Однако большинство женщин хотят, чтобы тени для век подчеркивали их глаза и при этом выглядели естественно. Для этого необходимы мастерство и практика.

Подводку для глаз следует наносить карандашом в тон теням для век. Некоторые подводят карандашом весь глаз. Многие, кто хочет, чтобы глаза выглядели больше

и естественнее, проводят карандашом только от центра нижнего века до внешнего уголка. Чем полнее вы очертите контур глаза, тем меньше он будет казаться. Очень важно подходить очень близко к ресницам, то есть проводить линию чуть выше линии ресниц на верхнем веке и чуть ниже ресниц на нижнем. Не оставляйте пространства между карандашом и ресницами.

Есть два способа добиться более мягкого взгляда, чем при использовании карандаша для глаз. Первый - использовать острие губки, смоченной в коричневых или серых тенях для век, чтобы очертить контур глаза. Затем смягчите линию чистым ватным тампоном. Некоторые женщины, использующие карандаш для глаз, наносят поверх карандаша пудру для век, чтобы смягчить взгляд. Еще один способ очертить контур глаз - смочить небольшую заостренную кисть для подводки и обмакнуть ее в коричневую или серую пудру для теней. Наберите на кисть достаточно цвета, чтобы провести тонкую линию над и под линией ресниц. Это тоже дает более тонкий образ, чем карандаш для глаз.

5. Полупрозрачная пудра закрепляет макияж. Она придает законченный вид, а также защищает лицо от грязи и загрязнений. Полупрозрачная пудра не имеет собственного цвета. Она отражает цвет вашего макияжа, включая румяна, которые вы уже нанесли. Не наносите ее поверх макияжа глаз. Наносите рассыпчатую полупрозрачную пудру толстой кистью для макияжа, о которой я уже говорила. Удалите излишки пудры ватными шариками или мягкой пуховкой. Не волнуйтесь, если она попадет на губы. Помада ляжет поверх нее и будет держаться лучше.

6. Не забудьте о бровях. Чтобы они выглядели наиболее привлекательно, выщипывайте их по естественной линии, удаляя при этом лишние волоски. Если ваши брови выглядят пятнистыми, вы можете заполнить их или затемнить. Для темных бровей, которые нужно заполнить, используйте острый карандаш цвета ваших бровей. Сделайте короткие перьевые линии, как волоски, там, где есть пробелы в бровях. Не рисуйте брови на лице. Это будет выглядеть фальшиво. Заполняйте их ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы добиться наилучшего вида. Женщинам постарше лучше заполнить пробелы мягкой губкой с очень легким напылением и бледно-коричневыми тенями вместо более резких карандашных линий, чтобы избежать жесткого вида. В завершение расчешите брови щеточкой для бровей или дополнительной зубной щеткой. Проведите по бровям после пудры, чтобы удалить ее излишки.

7. Наконец, мы подошли к губам. Сначала нанесите на губы помаду. Это позволит цвету не растекаться и не растекаться по лицу. Он придает более законченный вид. Помада не обязательно должна точно совпадать с помадой, но она должна быть того же цвета. Мягко растушуйте линию мизинцем, чтобы не казалось, что у вас есть линия вокруг губ. Теперь нанесите помаду между линиями. Используйте помаду прямо из стика или воспользуйтесь кисточкой для помады. При желании

добавьте блеск в центр нижней губы, чтобы придать губам интерес или, как назвал это один консультант по красоте, "пухлый вид".

8. Возможно, вам захочется добавить несколько штрихов. Я поместила эти штрихи последними, потому что для меня они необязательны. Первый - завивка ресниц с помощью щипцов для завивки ресниц. Второй - нанесение туши. Тушь для ресниц бывает двух видов: тушь, которая затемняет ресницы, и тушь, которая делает ресницы более объемными и длинными, поскольку затемняет их. Существует также водостойкая тушь. Для лучшего покрытия при нанесении туши дайте первому слою высохнуть, а затем нанесите еще один.

Я не люблю пользоваться тушью для ресниц, потому что ее трудно удалить. Чрезмерное трение чувствительной кожи вокруг глаз может привести к ее повреждению и потере эластичности (другими словами, к мешкам под глазами).

Теперь вы знаете практически все, что я, как новичок, узнала о косметике. Конечно, есть много дополнительных сведений, которые вы узнаете, когда продавцы будут рассказывать вам о своей продукции. Просто помните, что начинать нужно постепенно. Если вы не часто пользовались косметикой и решили обновить свой внешний вид в этой области, не делайте этого слишком резко. Это испугает и вас, и ваших друзей.

Сколько косметики вам следует наносить? Наносите столько, сколько нужно для защиты лица и столько, сколько позволяет вам выглядеть хорошо в контексте вашей жизни. При правильном нанесении макияжа вы будете выглядеть лучше. Люди не будут спрашивать о вашем макияже. Они будут говорить что-то вроде: "Боже, вы выглядите такой отдохнувшей. Вы были в отпуске?". Или скажут: "Ты выглядишь по-другому. Вы подстриглись?". Или просто: "Ты сегодня хорошо выглядишь".

Если вы редко выходите на улицу, потому что живете в отдаленном районе, или если в вашем регионе не принято сильно краситься, вам все равно нужно ухаживать за кожей с помощью очищающего средства, тоника и масок, а также использовать увлажняющий крем, основу и пудру для защиты кожи. Немного помады и румян помогут оживить лицо. Остальные средства можно приберечь для особых случаев.

Лучший источник красоты

Макияж - это лишь средство для улучшения внешнего вида. Жизнь, сбалансированная между работой и игрой, регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек обеспечат внутреннее сияние, которое макияж обеспечить не может.

Однажды, когда я училась в колледже, я решила не обращать внимания на свою внешность, сосредоточившись на развитии своего внутреннего "я". Но вскоре я поняла, что унылый вид не улучшает мое внутреннее "я". Более того, неуклюжий вид противоречит тому прекрасному духу, который хочется иметь. Макияж, как и

многие другие вещи в жизни, должен быть частью сбалансированного образа жизни. Есть определенная гармония в том, чтобы иметь красивый дух и красивое лицо.

Еще глубже - красота Духа, которая сияет в глазах, поведении и личности. Библия говорит о красоте святости. Эта красота не обусловлена ореолом и лучезарной улыбкой. Эта красота - любовь и радость, которые приходят от познания Бога, Который есть любовь.

Приложение. Группы поддержки

Анонимные Мессис поощряют создание групп поддержки, чтобы помочь реформирующимся Мессис продолжать следовать своим целям. Есть две возможности - онлайн и местные группы поддержки. Группы различной направленности встречаются в Интернете на сайте [Messies Anonymous](http://www.messies.com) по адресу www.messies.com. Местные группы встречаются лицом к лицу в районах, где достаточно людей заинтересованы в создании группы.

Начало работы

Вы подумываете о создании группы в своем регионе? Вы чувствуете потребность встретиться с другими людьми и поделиться своими мыслями, целями и успехами. Группы могут возникать по-разному. Иногда встречаются два человека, осознают взаимный интерес и начинают собираться вместе для поддержки и общения. Иногда женская группа в церкви или другой организации создает группу для тех, кто хочет сосредоточиться на организации. Иногда уже существующая группа, которая регулярно встречается, решает изучить, как улучшить свои организаторские способности, и включает это в свои регулярные встречи.

Такие общие группы, собирающиеся для обсуждения различных аспектов проблемы и способов ее преодоления, замечательны и предлагают значительную помощь. Однако это не обычная группа Анонимных Мессис и она не может называть себя таким именем, если связана с какой-либо другой группой или не использует двенадцатишаговую программу. Это не должно быть проблемой, а в некоторых случаях это может помочь группам, которые не хотят использовать название [Messies Anonymous](http://www.messies.com) в любом случае. Организация двенадцатишаговой группы [Messies Anonymous](http://www.messies.com) будет описана в следующем приложении.

Для вас это может быть просто - спросить у других людей из вашего социального или церковного круга, не хотели бы они создать группу поддержки. В этом случае группа может решить встречаться в течение шести недель, тринадцати недель или бесконечно долго.

Иногда один человек видит, как группа может принести пользу как ей лично, так и всему обществу. Она дает объявление в местную газету или на радиостанцию, приглашая заинтересованных лиц позвонить ей. Некоторые группы растут по мере размещения рекламы и функционируют в течение длительного периода времени,

пополняясь новыми членами. Другие продолжают существовать с первоначальными членами до тех пор, пока их потребности не будут удовлетворены, а затем распускаются.

Группа общей поддержки

Существует множество материалов, которые можно использовать на групповых встречах. Полезны книги и видео Сандры Фелтон. Могут быть полезны и другие авторы, занимающиеся особыми проблемами. Члены группы могут захотеть прочитать одну книгу за раз, обсудить ее и применить у себя дома. Или же группа может обсудить какую-то тему и попросить отдельных людей поставить цели для своих ситуаций и отчитаться о том, как улучшается ситуация в доме. Возможности разнообразны. Обычно речь идет о том, как улучшить организацию дома. Иногда завязываются партнерские отношения, как, например, в программе М.А. ClutterBuddy. Наставники могут оказать особую помощь тем, кто испытывает трудности. Очевидно, что лидерство играет важную роль в определении программы для каждой программы.

Цели

У группы есть несколько целей. Первая - ободрение. Если одним словом можно описать мою жизнь в качестве Мессии, то это - разочарование. Многие женщины с облегчением говорили: "Я думала, что я одна такая". К тому времени, когда некоторые мессии приходят на первое групповое собрание, у них возникает сильное замешательство и уныние по поводу проблемы и своей неспособности ее контролировать.

Вторая цель - мотивация. Фокус на организации целей поддерживается регулярным обсуждением успехов прошлой недели и целей на следующую. Тем, кто приходит на встречу, предлагается записать свои цели на предстоящую неделю. Так они становятся более конкретными, а обязательства - более твердыми. Также им предлагается поделиться с группой своими успехами за прошедшую неделю. Чтобы у каждого человека была возможность рассказать о своих успехах и поставить цели на будущее, членам больших групп поддержки придется разделиться на меньшие группы, чтобы у них было время. Услышать об успехах других, рассказать о своих собственных и поставить конкретные цели - все это служит мощной мотивацией для Мессии.

Последняя цель группы поддержки - предоставление информации. Группа может прочитать статью или часть книги на соответствующую тему. Каждый может прочитать по абзацу и комментировать по ходу дела. Один из членов группы может прочесть главу из книги об организации домашнего хозяйства или уборке. Можно попросить одного из участников рассказать о том, как он столкнулся с проблемой и решил ее. В некоторых случаях перед группой может выступить посторонний человек. После встречи состоится неформальный обмен мнениями.

Поскольку в центре внимания этой группы находится дом, участники могут захотеть поделиться тем, что помогло им. Например, полезно узнать о средстве, которое хорошо подходит для чистки сантехники в районах с жесткой водой.

Наконец, некоторые группы поддержки могут захотеть выступить в качестве представителей сообщества по проблеме неорганизованности. Они могут связаться с редактором местной газеты, пишущим о стиле жизни, и предложить информацию для статей на тему организации домашнего хозяйства. Три особенно удачных времени в году, чтобы предложить такие статьи, - это весна, когда люди обычно думают об уборке дома; осень, когда подготовка к праздникам делает акцент на организации в доме; и начало года, когда люди думают о новогодних резолюциях. Вы будете удивлены интересом к историям людей, которые преодолели проблему беспорядка.

Члены

Обычно в группах участвуют женщины, хотя у мужчин, конечно, есть свои организационные проблемы, о чем могут свидетельствовать многие женщины. Если группа состоит в основном из женщин, подумайте о том, что делать с детьми, которые приходят на собрание вместе с матерями. Если группа собирается в церкви, где есть детские ясли, проблему можно решить, наняв кого-то, кто будет присматривать за детьми во время занятий группы. Каждая группа должна решать свои собственные проблемы по мере их возникновения.

Организация

Существует два вида организации: неформальная и формальная. Большинство групп будут неформальными, потому что причина, по которой они собираются, не требует особой структуры. Несколько человек собираются вместе и добровольно берут на себя роль лидера. Иногда лидерство переходит от одного члена к другому. Решения принимаются лидером или на основе консенсуса. Нет никаких взносов или официального членства. Средства поступают по мере необходимости в виде пожертвований или сборов. Официальный банковский счет не открывается. Средства небольшие и хранятся в банке из-под печенья на чьей-то кухонной полке. Более формальные группы обычно крупнее и имеют более жесткую структуру. Они могут взимать взносы, иметь список членов, выпускать информационный бюллетень и так далее. Они могут избирать должностных лиц и функционировать путем голосования по вопросам.

Эти два стиля пересекаются. Большинство женщин имеют достаточный опыт работы в группах, чтобы понять, какой тип им подходит или какой распространен в их регионе.

Общение

В небольших группах легко поддерживать связь по телефону между встречами. Если группа становится больше, телефонная цепочка пригодится для передачи информации. Однако помните, что телефон отвлекает нас от работы, которую мы

хотим выполнить. Было бы иронично, если бы использование телефона для работы группы мешало тому, ради чего мы в нее пришли. Используйте телефон экономно. Общайтесь на собраниях.

Некоторые группы могут захотеть выпускать информационный бюллетень со статьями, стихами, объявлениями и так далее. Опять же, делайте это только в том случае, если это не мешает основной цели встречи. Если вам придется тратить слишком много времени на выпуск бюллетеня, цель группы будет потеряна. Если вы убеждены, что информационный бюллетень полезен, попробуйте готовить его на одной из регулярных встреч.

Для новых членов вы можете подготовить печатную брошюру, рассказывающую о работе группы. Если все тщательно спланировать, можно сделать ее двойным рекламным материалом для потенциальных членов и, с разрешения, оставлять несколько брошюр в кабинетах врачей, на прилавках магазинов и т. д. Это зависит от того, как группа видит себя в плане работы с обществом.

Тем членам клуба, которые пользуются компьютерами, несложно наладить связь с помощью электронной почты. Это может быть очень эффективным способом продолжения изменений, обсуждаемых на собраниях, и напоминания о предстоящих встречах.

Деятельность

Если группа начинает заниматься сложными делами, она уходит от своей цели. Сохраняйте концентрацию. За редким исключением, встречи не должны длиться более часа. Они должны быть по существу. Группа может начать или завершить встречу молитвой "Спокойствие" и разработать повестку дня, которой они будут последовательно следовать. Например:

Добро пожаловать

Групповое чтение цели

Отчет об успехах недели (в группах по два человека)

Чтение материала или презентация участника

Краткое обсуждение

Молитва о безмятежности

Группа может захотеть выставить книги на продажу (некоторые можно приобрести со скидкой в штаб-квартире М.А.) или на прокат. Если позволяют условия, можно подавать угощения, но они должны быть минимальными (если, конечно, вы не собираетесь в ресторане). В особых случаях группа может захотеть устроить трапезу. Будьте просты и немногословны. Не позволяйте этой или любой другой группе отнимать время у ваших основных обязанностей. Используйте ее с пользой для себя. Не позволяйте ей использовать вас. Именно в этом и заключается вся суть.

Оцените беспорядок

1. Поможет ли вам местная группа поддержки в достижении ваших целей?

☐ Да

☐ Нет

2. Если да, то как вы можете создать такую организацию, если в вашем регионе ее нет? (Отметьте все возможные варианты).

☐ Друг может встретиться со мной.

☐ Я могу создать группу в рамках организации, в которой сейчас состою.

☐ Я могу дать объявление в местную газету, листовку или на радиостанцию (они часто бесплатно передают объявления об общественных услугах).

☐ Я могу разместить информацию о своем намерении создать группу на странице местной группы поддержки www.messies.com. Я также могу просмотреть прошлые сообщения, чтобы узнать, заинтересованы ли другие люди из моего района.

☐ Другие

3. Когда вам будет удобно встретиться?

☐ Утро

☐ После обеда

☐ Вечер

☐ Другое (например, за обедом)

4. Где вы можете встречаться после создания группы?

☐ Зал церковных собраний

☐ Комната для переговоров в больнице

☐ Ресторан

☐ Другие