

Дженифер Баумгартнер

*Мне  
опять  
нечего  
надеть*



Как улучшить  
свой гардероб  
и изменить жизнь

# Дженифер Баумгартнер

## Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4989018](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4989018)*

*Баумгартнер Дж. Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь:*

*Эксмо; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-699-62668-7*

*Оригинал: Jennifer J. Baumgartner, "YOU ARE WHAT YOU WEAR: What Your Clothes Reveal About You"*

*Перевод:*

*Е. Деревянко*

### **Аннотация**

Ваш шкаф ломится от одежды, но вам «опять нечего надеть»? Хотите изменить свой стиль, но не знаете как? Покупаете новую вещь, но радости от приобретения не испытываете? Тогда эта книга для вас. Ее написала эксперт по стилю, доктор психологических наук, основатель фирмы по имидж-консультированию InsideOut («Наизнанку») Дженифер Баумгартнер. Она уверена: мы – то, что на нас надето, и, разобравшись с истинными причинами нашего выбора одежды, можно улучшить не только свой гардероб, но и изменить жизнь. Благодаря этой книге вы прекратите совершать необдуманные покупки, научитесь избегать стереотипов в одежде и будете стильно одеваться в соответствии с вашей фигурой. Метод анализа одежды от Дженифер Баумгартнер, состоящий из пяти этапов, поможет вам создать оптимальный гардероб, наполнив его вещами, которые вам будет приятно носить.

*Книга также издавалась под названием «ХОЧУ... выглядеть стильно! Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь».*

# Содержание

Введение	4
Связь «наизнанку»: Понимание психологии одежды	4
Начало	5
Психология встречается с платяным шкафом	6
Что в вашем шкафу? Принимайте вызов	9
Прошлое	9
Настоящее	9
Будущее	10
Глава 1	12
Почему мы покупаем	13
Погоня за трендами	13
Снятие стресса	14
Соответствовать	15
Шопинг-терапия	15
Покупаете ли вы лишнее? Проверочный лист	17
Кейс: почему Тесса работала, чтобы покупать одежду, которая не работала	18
Это слишком красиво, чтобы носить	18
Поиск причин	19
Эмоциональные взлеты и падения	20
Выгодная покупка	21
Разомкнуть цикл	21
Ваша очередь	24
Затратная спираль	24
Соппротивление распродажам	24
Как вырваться из замкнутого круга покупок	26
Основы: как удачно купить одежду	29
Иметь и сохранять	30
Несколько слов о синдроме компульсивного приобретательства	32
Глава 2	33
Почему мы храним вещи	35
Беспорядок, шкафы и одежда	37
Не слишком ли много у вас хлама? Проверочный лист	39
Кейс: как расчистка шкафа облегчила жизнь Эль	40
Золотое сечение гардероба	41
Открытие прошлого	41
Когда одежда заменяет цели и мечты	42
Ваша очередь	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Дженифер Баумгартнер

## Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь

### Введение

#### Связь «наизнанку»: Понимание психологии одежды

Вам ведь приходилось задаваться вопросом «И о чем только она думала?» при виде очередной жертвы моды? А почему сильно похудевшая девушка продолжает носить все тот же спортивный костюм, хотя он явно стал ей велик? Что заставляет пятидесятилетнюю мамашу рыться в гардеробе дочери в поиске легинсов и мини-юбок? Если вам кажется, что это всего лишь незнание моды и отсутствие чувства стиля, значит, вы недооцениваете истинные причины, которые обуславливают ваш выбор одежды. Наша одежда – отражение наших мыслей и чувств. И часто наши проколы в манере одеваться являются внешним выражением наших внутренних противоречий.

Одежда – еще один способ самовыражения. С помощью надетых на нас вещей мы сообщаем окружающему миру о себе и о том, где и когда у нас происходит. Когда мы покупаем или надеваем то, что должно отражать наши лучшие стороны, мы сознательно или подсознательно учитываем свой возраст, размеры, образ жизни и культуру, к которой принадлежим. И либо принимаем эти аспекты нашей личности, либо пытаемся бороться с ними.

Например, если вы продолжаете носить одежду привычного размера после того, как вы сильно похудели или прибавили в весе, то это означает, что вы пытаетесь отрицать произошедшие с вами изменения. Покупка одежды в магазине молодежной моды женщинами после сорока или платья в пол в магазине Chico's<sup>1</sup>, когда вам всего шестнадцать, означает идти наперекор реальности вашего возраста. Попытка надевать толстовку в офис или богато украшенную одежду на работу в сборочном цехе завода будет противоречить вашему образу жизни. Ваши покупки диктуются психологическими защитными механизмами, которые вырабатывались в течение долгого времени, и вы можете просто не обращать внимания на то, что они становятся бессмысленными.

Одежда в значительно большей степени отражает ваш внутренний мир, чем кажется. Вспомните содержимое своего платяного шкафа. Каждый предмет в нем – это следствие выбора, в котором участвуют глубинные подсознательные процессы. Шкаф, наполненный просторными, бесформенными вещами, может принадлежать женщине, которая втайне стесняется своего лишнего веса. Возможно, она выбирает вещи на несколько размеров больше, чтобы закрыть тело, которое ненавидит, спрятать свое чувство стыда и сделать невозможной критику со стороны окружающих. А может быть, она предпочитает такую одежду потому, что не хочет худеть, не собирается заниматься спортом или отказываться от вредной пищи, но боится признаться в этом. Или такой гардероб принадлежит матери, которой просто недосуг задуматься о красивых вещах. А будь у нее побольше времени, она могла бы обратить внимание на то, что ее брак находится под угрозой.

---

<sup>1</sup> Американская сеть магазинов одежды для женщин среднего возраста.

Изобилие явно молодежных элементов одежды у пятидесятилетней женщины указывает на то, что она не переносит мысли о седых волосах и болезненно переживает появление каждой морщинки. Или просто цепляется за прошлое, поскольку не достигла своих целей в настоящем.

Бывают и намного более серьезные проблемы. В тревожном состоянии мы начинаем копить одежду. Борьба с зависимостью может приводить к импульсивным покупкам. А неряшливая одежда часто свидетельствует о глубокой депрессии. Наши платяные шкафы – окна в нашу внутреннюю жизнь. Своей манерой одеваться каждый хочет что-то сказать или скрыть. Но немногие способны сформулировать и осознать причины собственного поведения и своих истинных эмоций.

Есть множество стилистов, способных несколько скорректировать ваш внешний образ: немного подправить макияж, посоветовать надеть юбку поуже и т. п. Но это не то, чем занимаюсь я.

Я – психолог, анализирующий платяные шкафы. Вместе мы посмотрим на сложившиеся шаблоны вашего гардероба – и вы измените отношение к выбору одежды в прошлом, по-другому увидите себя в настоящем и наметите планы на будущее. Я «сожму» ваш гардероб до размеров самой сути вашей личности. Представьте себе, что кто-то может посмотреть на содержимое вашего платяного шкафа и диагностировать психологическую проблему, которая, возможно, у вас есть («Я могу прятать мое ненавистное тело в этой просторной одежде»). Представьте далее, что с вами будут работать над устранением симптомов (сожгите эти безразмерные рэпперские штаны), определением корневой причины («В детстве я страдала, когда меня дразнили толстой») и способом решения проблемы («Я научилась любить себя в этих джинсах»). Как и в психотерапии, я научу вас смотреть на себя и свое поведение объективно. Вы – то, что на вас надето, и определение внутренних причин выбора той или иной одежды улучшит не только ваш гардероб: это, возможно, изменит и вашу жизнь.

## Начало

Я обнаружила связь «наизнанку» с одеждой в тот день, когда познакомилась с содержимым гардероба моей бабушки. Разглядывать ее платья, обувь, украшения и сумки – все равно что читать ее дневник или просматривать фотоальбомы. Шкаф хранил ответы на вопросы о том, какой она была, где проводила время, с кем и когда. Разобраться с бабушкиной одеждой означало произвести полные раскопки истории ее жизни.

Самой запоминающейся частью этого знакомства было исследование коллекции пуговиц. Я восхищалась блеском и отделкой этих маленьких штучек, каждая из которых была связана с частичкой прошлого.

У меня в руках была хрустальная пуговица янтарного цвета.

– Что это, бабушка?

Она положила пуговицу на ладонь и рассмотрела ее на свет:

– Моя мама, а твоя прабабушка, была швеей. Эта пуговица досталась ей от одной из ее очень богатых клиенток. Такие роскошные вещи во время Великой депрессии стоили целое состояние.

– А это? – я указала на большую коричневую роговую пуговицу.

Она рассказала, что это пуговица от костюма, который был на ней в тот день, когда она получила работу в универмаге Мэйси в день его открытия в Нью-Йорке.

– Очередь стояла вокруг здания. Но я была в твидовом костюмчике с меховой отделкой и в коричневых лодочках, и меня взяли сразу же, Дженнифер.

Я взяла большую черную пуговицу под оникс.

– А это от платья, которое я надела на вечеринку в день, когда познакомилась с твоим дедом. Как только я его увидела, сказала своей подруге, что выйду за этого человека замуж.

Кучка металлических и стеклянных предметов, вскоре образовавшаяся на бабушкиной кровати, превратилась в горку семян, из которых выросли истории жизни. Я была замужем. Приезжая в гости к бабушке, я сразу же бросалась к гардеробу, чтобы узнать о ней побольше.

С этого момента мое мнение о свойствах личности основывалось на содержимом гардероба. Это не означает, что я делала мгновенные выводы или придерживалась какой-то простой классификации. Я искала ключи к пониманию человека в том, что он носит, а что не носит, как он это носит, в его типичной манере одеваться, покупать одежду и хранить ее. Мое увлечение связью между внешними и внутренними проявлениями механизмов человеческой личности привело к тому, что я начала готовить докторскую диссертацию в области медицинской психологии и, чтобы зарабатывать на жизнь, устроилась на работу менеджером по продажам к Ральфу Лорену.

Я никогда не забуду один из суматошных выходных перед праздниками, когда к нам пришла привлекательная дама лет сорока, которой нужно было платье для рождественской вечеринки. Она перемерила все, что было в магазине, и пришла к выводу, что «ничего из этого ей не идет». Однако на самом деле все эти вещи великолепно на ней сидели – и я поняла, что ее неудовлетворенность никак не связана с одеждой. Немного побеседовав с ней, я обнаружила, что женщина полностью запуталась в себе. Она не могла понять, кто она – молодая или пожилая, мать или жена, современная или старомодная, привлекательная или увядшая, – и не понимала, какая одежда ей нужна. Огорчения и сомнения в попытках ответить на эти вопросы доводили ее до слез. И несмотря на то что в этот день она все же купила у нас платье, очень скоро она вернула его обратно.

## **Психология встречается с платяным шкафом**

Даже самый лучший продавец не сможет убедить такого покупателя совершить покупку. Наша манера одеваться отражает наше самовосприятие, а у этой женщины налицо было глубокое внутреннее расстройство личности. Тогда я не могла ей помочь. Но по мере того как начала обращать больше внимания на стереотипы одежды в окружающем мире, я поняла, что могу дать людям нечто большее, чем простую ревизию и обновление гардероба.

Я решила, что мои выводы могут стать основой нового типа консультационной практики. Я создала то, что называю «психологией костюма» – новый способ изучения одежды через призму психологии. Все окружающие, от коллег по медицине до матерей-домохозяек, от школьниц-подростков до семидесятипятилетних бабушек, имели какие-то вопросы, связанные с гардеробом. Что говорила о них одежда? Как им создать наряд, который будет радовать тело? Как можно сократить расходы на одежду? Существует ли способ красиво одеваться в пожилом возрасте? Как можно определить их внутренние проблемы, влияющие на манеру одеваться?

Я начала получать множество запросов на «психологически обоснованную» ревизию гардероба и начала подрабатывать в качестве консультанта по выбору одежды. Сначала это были просьбы друзей и родственников, которые просто хотели лучше выглядеть. Первый полный пересмотр гардероба я сделала для сестры Джинны, чей неизменный выбор одежды отражал стагнацию в ее карьере и поиске партнера. Ее гардероб не менялся со старших классов, а все новые вещи были либо получены от меня, либо висели в шкафу с магазинными бирками.

– Боже мой, Джина, твой гардероб в полном запустении. Чего ты ждешь? – спросила я.

Сестра мучилась на скучной работе и страдала от занудства парней, с которыми встречалась. Она ждала чего-то большего, и, пока в ее жизни не произошли волшебные изменения, ее гардероб оставался прежним.

– Дженифер, мне не нужна дурацкая психотерапия, – сказала она мне. – Просто помоги разобраться в моем шкафу.

Но я не могла сделать этого до тех пор, пока не изучила, что и для кого носит Джина сейчас, как она делала это в прошлом и как это может быть в будущем. Мне нужно было понять ее образ жизни, чтобы помочь измениться к лучшему и иметь соответствующий новому образу гардероб. И первое, что мы сделали, – определили ее профессиональные и личные цели. Работая с ней, я осознала, что внутренние перемены всегда тесно связаны с внешними: одно невозможно без другого.

Внешние изменения касаются цвета, формы, покроя и назначения одежды моих клиенток, а также стереотипов в их манере одеваться. Я изучаю, как именно они покупают вещи, сколько тратят, как их носят, как хранят, каким образом подбирают их друг к другу, как определяют подходящие размеры, насколько правильно одеваются в зависимости от ситуации и насколько одежда соответствует образу жизни. Чтобы достичь внутренних перемен, мы рассматриваем имеющиеся психологические трудности, прошлые травмы, потребность в личностном росте и цели на будущее.

Моя клиентская база росла по мере того, как все больше и больше знакомых женщин хотели понять эту связь и приглашали меня познакомиться с их жизнью, домом и гардеробом.

Когда люди обращаются ко мне в надежде обновить свой образ, они часто бывают просто не готовы к тому личностному прорыву, который им предстоит совершить. Перебирая вещь за вещью, мы постепенно находим ключи к замочкам, на которые заперты их болезненные эмоции. Обсуждение проблем выбора и покупки, примерка одежды перед зеркалом в чьем-то присутствии – все это оказывает определенное терапевтическое воздействие. Применение во время этих процессов психологических приемов, таких как когнитивно-поведенческие упражнения «исполняющий обязанности», тренировка уверенности в себе и «появление на публике», является терапией. Я иду глубже, чем традиционное исследование гардероба клиенток и поверхностное обсуждение уровня их самоуважения. Сначала они не понимают этого, поскольку чувствуют себя в безопасности в окружении вещей из собственного гардероба. Но очень скоро мы пробиваем внешнюю оболочку, чтобы прийти до внутреннего содержания. Так происходит со всеми клиентками, и это не совсем то, чего ждут от обычного стилиста.

Я написала эту книгу на основе историй женщин, которых встречала в своей жизни и профессиональной практике. Многие из них испытывали как минимум четыре-пять из девяти наиболее распространенных типичных проблем с гардеробом, которые мы подробно рассмотрим. Может быть, вы похожи на Рикки, ошибочно считающую себя «огромной уродиной»? Или у вас больше общего с Меган, неспособной отделить свою работу от настоящей жизни? Это истории женщин, которые вытряхнули содержимое своих шкафов, боролись, чтобы ответить на неприятные вопросы, и работали над решением проблем.

В завершение каждого рассказа я помогу вам проанализировать ваше поведение и ваши вещи для того, чтобы улучшить ваш внешний вид и вашу жизнь. В книгу также включен метод анализа одежды, состоящий из пяти этапов. С его помощью вы сможете создать себе оптимальный гардероб.

\* \* \*

Наша одежда – физическое воплощение наших взглядов, наших проблем и наших желаний. Когда мы проникаем сквозь физическую оболочку в свой внутренний мир, мы можем произвести глубокие сущностные изменения. И сделать это нам поможет именно изучение гардероба. Я не раз становилась свидетелем того, как люди, годами испытывавшие те или иные проблемы, успешно их разрешали.

Забота о себе начинается с самопознания. Одежда, которую вы носите, является удивительно точным индикатором ваших мыслей о себе и о своей жизни. Широко распахнутые дверцы платяного шкафа могут привести к приобретению важного знания. Если вы стремитесь к самопознанию, вы сделаете это – поймете сами себя.

Удобная одежда, которая делает вас счастливее и поднимает настроение, действительно улучшает жизнь. Небольшое изменение в гардеробе может вызвать эффект домино в вашей жизни, добавив увлекательности, новизны и приятных воспоминаний. Вот почему я этим занимаюсь! Замечательно, когда нечто настолько на первый взгляд незначительное, как пересмотр гардероба, поднимает самооценку, помогает поставить правильные цели и наполняет жизнь новым смыслом.

Откройте ваши шкафы, чтобы понять себя. Избавьтесь от вещей, которые не соответствуют тому, кем вы стали. Наденьте ваш лучший наряд и выходите в свет!

## Что в вашем шкафу? Принимайте вызов

Существует причина, по которой вы решили прочитать эту книгу. Может быть, вам нечего надеть и вы нуждаетесь в совете? Вы в смятении смотрите на свой гардероб? Когда вы решаете что-то поменять в нем, вы испытываете дискомфорт? Эти и подобные ощущения нередко являются результатом одной или нескольких из девяти «гардеробных» проблем. Но прежде чем поставить «диагноз» или назначить «лечение», потребуется собрать «данные», проанализировать их и суммировать «выводы».

Анализ начинается с нескольких изложенных ниже вопросов, которые позволят вам глубже осмыслить стереотипы, связанные с вашей манерой одеваться. Не существует единственно правильного подхода к этим вопросам: вы можете начать отвечать на них сразу же, а можете взять паузу для того, чтобы сделать необходимые наблюдения. Сейчас мы только анализируем – пока необходимости в изменениях нет.

### Прошлое

1. Кто одевал вас в детстве?
2. Как он или она одевались?
3. Чему вас учили в области умения одеваться?
4. Вас учили одеваться только по необходимости или это было творческим процессом?

Или и то, и другое?

5. Когда вы начали одеваться самостоятельно?
6. Вам нравилось это занятие?
7. Вам не нравилось это занятие?
8. Вам было безразлично?
9. Были ли у вас психологические травмы, связанные с вашим внешним видом (дразнили ли вас товарищи, критиковали родители)?
10. Как менялся ваш стиль с течением времени? Например, вы перешли от панка к минимализму, от широкого к узкому или от нейтральных цветов к ярким?
11. Что способствовало этим изменениям?
12. Что осталось неизменным?
13. Кто влиял на ваш стиль в юности?
14. Вы храните свою старую одежду?
15. Какой наряд из прошлого является любимым и почему?

### Настоящее

1. Как вы можете описать свой стиль одежды сегодня?
2. С каким настроением вы одеваетесь?
3. Почему?
4. С каким настроением вы покупаете одежду?
5. Почему?
6. Как часто вы покупаете одежду?
7. Почему?
8. Кто влияет на ваш стиль?
9. Вы считаете процесс выбора одежды трудным?
10. Если да, когда начинаются трудности?
11. Что самое трудное в процессе выбора одежды?

12. Вам кажется, что нечего надеть?
13. Вы все время носите одно и то же?
14. Вы надеваете новый наряд каждый день?
15. Большая часть вещей в вашем гардеробе вам не нравится?
16. Существует ли стиль, который «так вам подходит»?
17. Есть ли у вас картинки, по которым вы подбираете одежду?
18. Вам бы хотелось изменить к лучшему свою манеру одеваться?
19. Какой ваш любимый цвет?
20. Есть ли в вашем гардеробе вещи этого цвета?
21. Вы придерживаетесь классического стиля или ультрамодного?
22. Традиционного или современного?
23. Ваши вещи простые или вычурные?
24. Свободного кроя или в обтяжку?
25. Короткие или длинные?
26. Вы носите то же, что и женщины в вашем окружении?
27. Вы когда-нибудь пользовались чьей-либо помощью в создании гардероба?
28. В ваших шкафах больше старых или новых вещей?
29. В ваших шкафах все аккуратно разложено или в беспорядке?
30. Ваши шкафы набиты битком или полупусты?
31. Вы носите всю вашу одежду?
32. Многие ли из ваших вещей еще сохраняют магазинные бирки?
33. Вы чувствуете, что ваша одежда соответствует тому, кем вы являетесь?
34. Ваша одежда приятна телу?
35. Ваша одежда соответствует вашему возрасту?
36. Ваша одежда соответствует вашему образу жизни?
37. Какая из ошибок в выборе одежды для вас наиболее характерна?
38. Пытались ли вы это изменить?
39. Изменился ли ваш стиль с переходом в другую возрастную категорию?
40. Довольны ли вы этим изменением?
41. Довольны ли вы вашим нынешним гардеробом? Если да, то почему?

## **Будущее**

1. Как бы вы хотели одеваться в каждом последующем десятилетии вашей жизни?
2. Есть ли у вас образец для подражания в области стиля для каждого этапа вашей жизни?
3. Какие серьезные изменения в жизни вы планируете?
4. Есть ли у вас соответствующий гардероб?
5. Как бы выглядел ваш идеальный гардероб?
6. Какие изменения вы хотели бы произвести в вашем гардеробе в будущем?
7. Когда бы вы хотели завершить эти изменения?
8. Что мешает вам поддерживать безупречный гардероб?
9. Каких целей вы стремитесь достичь в будущем?
10. Начали ли вы движение к этим целям, если да, что конкретно вы сделали?
11. Когда вы хотите достичь этих целей?
12. Хотите ли вы, чтобы ваша одежда помогала вам в достижении ваших целей?

Следующим шагом после этого детального анализа является обобщение тех ваших привычек, которые касаются одежды. Определите ваши сильные и слабые стороны. Решите, что следует изменить, а что нет.

Ваш диагноз и способы лечения, скорее всего, будут изложены в одной из глав этой книги.

*Глава 1. Шопинг до упаду: Когда вы покупаете больше, чем нужно*

*Глава 2. Избавление: Когда ваши шкафы переполнены*

*Глава 3. Лунатик: Когда вам надоел ваш образ*

*Глава 4. Работа над формой: Когда вы избегаете зеркал*

*Глава 5. Покровы сорваны: Когда вы слишком обнажены*

*Глава 6. Путешествия во времени: Когда вы одеты не по возрасту*

*Глава 7. Рабочий момент: Когда офисная одежда пристала к вам навечно*

*Глава 8. Все дело в деталях: Когда вы с ног до головы в лейблах*

*Глава 9. Возвращение к себе: Когда вы живете в «материнской» униформе*

Исследование – последний этап в создании нового облика. Выберите одну или несколько глав, которые описывают ваши проблемы с гардеробом. В каждой главе вы найдете детальный проверочный лист, кейс, психологическое пояснение и решения для ваших проблем с одеждой, которые изменят не только ваш гардероб.

## Глава 1

### Шопинг до упаду

#### **Когда вы покупаете больше, чем нужно**

Тесса связалась со мной, когда была уже на грани. Она коротко описала свою «небольшую проблему с покупками», которая стала создавать ей «мелкие неприятности». Результатом этой проблемы стала путаница в шкафах. Ей нужно было разобраться с таким обилием вещей. Я охотно согласилась помочь ей.

Я подъехала, припарковалась рядом с ее роскошной машиной и некоторое время любовалась большим особняком в колониальном стиле. Как и все остальное в доме, гардеробная комната Тессы ослепляла огромным количеством новых и дорогих дизайнерских вещей. Переведя дух от этого изобилия, я спросила у хозяйки, в чем, по ее мнению, заключается проблема.

– Как видите, – сказала она, – у меня много всяких замечательных вещей, но мне трудно поддерживать порядок и сочетать их друг с другом. И я не понимаю, какие из них мне надо продать.

Я кивнула:

– Ну что же, мы можем начать с просмотра, чтобы определить, что оставить, а что нет. Продать ненужное – хороший способ сделать подходящие вещи более заметными и освободить место для будущих покупок.

– Видите ли, д-р. Б, – задумчиво ответила Тесса. – Я должна продать эти вещи, чтобы рассчитаться с некоторыми долгами. У меня хватает места в других шкафах.

Теперь я точно знала, почему я оказалась здесь. Как и многие люди, живущие не по средствам, Тесса создала видимость образа жизни, на который она не заработала. И теперь в попытке свести концы с концами она хотела продать те самые вещи, которые поддерживали эту видимость.

Очень скоро вся история прояснилась. Тесса рассказала, что действие всех ее кредитов приостановлено, на текущем счету копились проценты за овердрафт и «чертовы» кредиторы уже начали названивать ей. Она была раздражена, и ее неспособность навести порядок выглядела только как внешний симптом более серьезной проблемы.

Несмотря на то что свои проблемы женщина создала себе сама, ее гнев был направлен на тех, кому она оставалась должна. Она не только не желала признать свою ответственность за бездумное расходование денег, но и не хотела отказываться от этой привычки.

Когда я предложила отказаться от премиального пакета спутникового телевидения, урезать расходы на маникюр и педикюр и забыть о семидолларовом кофе, Тесса посмотрела на меня так, как будто я предложила ей жизнь без водопровода и электричества.

Ее проблемы заключались не в выборе одежды – он-то как раз был безупречен. Она не могла подавить желание покупать, несмотря на стесненность в средствах.

Привычка становится проблемой в тот момент, когда ставит под угрозу повседневное существование. И то, что Тесса тратила свою зарплату на тренкот Burberry вместо оплаты счетов за коммунальные услуги, было для нее крайне серьезной угрозой.

Если вы похожи на Тессу – покупаете ненужные вещи, тратите деньги, которых у вас нет, или продаете ни разу не надетые предметы одежды, чтобы оплатить счета, – эта глава для вас. В ней вы найдете причины такого поведения и научитесь методам его обуздания. Самое время перестать обвинять во всем клубные распродажи дизайнерских марок в Интернете и оставить пятничные вечера в торговых центрах подросткам.

## Почему мы покупаем

Хищница часами выискивает свою добычу в ожидании удобного момента для броска. Она голодна и готова напасть на жертву. Она исследует местность в поисках идеальной цели. Когда она видит ее, она сосредоточивается и исследует добычу, основываясь на главном: четкие контуры, здоровый внешний вид, блестящая мягкая кожа. Как можно сопротивляться вкусу победы? О да, охота за сумкой может быть очень приятной.

Кто из нас не испытал волнующее приключение шопинга? Хождение по магазинам в поисках идеального платья, туфель или джинсов может быть увлекательным занятием. До сих пор помню свой поход в Benetton несколько лет назад, когда я нашла потрясающее облегающее платье. Оно так идеально село по фигуре, что я не могла удержаться от восторженных «ахов», примеривая его.

Идеальный шопинг продолжился и дальше. Я просто не могла купить только одно такое платье, если оно было в трех разных цветах. К сожалению, в этом магазине не оказалось моего размера в других цветах. Убедив себя в том, что мне нужно еще несколько таких же платьев, я продолжила охоту дома. Я позвонила в несколько магазинов Benetton – везде все распродано. Наконец, обзвонив почти все магазины фирмы даже в самых маленьких городках нашей большой страны, я нашла свои платья. Результат стоил четырех часов, проведенных у телефона.

Мне знакомо это чудесное чувство, когда ты находишь нечто, что становится твоим сразу после прокатки пластиковой карточки в терминале. Желание купить – нормальное желание. Но чувства предвкушения и облегчения, которые ассоциируются с покупкой, могут стать слишком привлекательными и требовать постоянного повторения.

Существует множество психологических причин, которые подталкивают нас к совершению покупки: мы чувствуем тревожность в каких-то других областях нашей жизни, нас угнетает финансовое положение, мы чувствуем свою неполноценность по сравнению с окружающими. Или нам просто скучно. Какой бы ни была причина, покупка включает и усиливает деятельность системы мозга, которая отвечает за чувство удовольствия и награды – мезолимбического тракта. Каждый раз, когда мы предвкушаем покупку, а затем совершаем ее, у нас вырабатывается химическое вещество дофамин, вызывающее чувство удовольствия. Его хочется испытывать вновь и вновь. Вне зависимости от первоначальной психологической причины отправиться в магазин мы знаем, что наше беспокойство сразу же утихнет в момент покупки, которую будет сопровождать выброс дофамина.

Интересное исследование, проведенное учеными в 2010 году, продемонстрировало ясную связь между дофамином и навязчивым желанием покупать, также известным как ониомания. Расстройства контроля импульсивного поведения усиливались у пациентов, получавших дофамин в качестве средства лечения синдрома беспокойных ног. Когда дофамин отменяли, исчезали и проявления импульсивных расстройств.

Дома и машины, безделушки и посуда Tupperware, одежда и ювелирные украшения – мы любим покупать разные вещи, даже если у нас не хватает денег, чтобы расплатиться за них! Так почему мы покупаем лишнее? Потому, что нам кажется, будто это необходимо, потому, что хотим, и потому, что нам не хватает чего-то другого.

## Погоня за трендами

Нам повезло – мы имеем доступ к тому, чего хотим, именно тогда, когда хотим. Мы живем в мире мгновенного удовлетворения желаний. 24 часа в сутки 7 дней в неделю благодаря бесконечному потоку информации мы узнаем о появлении последних новинок

и модных предметов. В ответ мы готовы удовлетворить наши желания с помощью технических приспособлений, просто кликнув мышкой или набрав телефонный номер. Возможность быстрого заказа в Интернете или на специализированных телевизионных каналах может приводить к бездумным покупкам.

Сколько раз мы убеждали сами себя, что нам «нужны» эти замшевые сапоги на молнии? Лишние покупки могут представляться необходимостью, если мы стараемся угнаться за модными трендами. Гонки открыты круглый год – весна, лето, осень, зима, пред-весна, пред-осень, и так далее до бесконечности. Единственный способ угнаться за всеми новинками – это жить, дышать и питаться шопингом. В нынешнем году это могут быть ботиночки до щиколотки, в следующем – сапоги выше колен. В прошлом году в моде были принты неоновых расцветок в панк-стиле 80#x и оборки, а в этом году будет скульптурный силуэт в гладких тканях нейтральных цветов. Быть в тренде – значит быть полностью занятой.

Если копнуть немного глубже, чем обычная реакция «быть на острие моды увлекательно и приятно», то выяснится, что мы следуем модным течениям, чтобы почувствовать себя современными и классными. Когда все остальное в нашей жизни не удается, мы стараемся хотя бы выглядеть в соответствии с «последним писком». Рабское следование модным тенденциям может означать попытку скрыть неуверенность в себе, боязнь быть непохожей, страх перед старением, опасение потерять удовольствие от жизни и так далее.

Чтобы избежать покупки, вызванной ложным пониманием ее необходимости, задайте себе два вопроса: что произойдет, если вы это не купите? И что из того, что у вас уже есть, может послужить заменой? По моему опыту, ответы на эти вопросы переводят большинство потенциальных покупок из категории необходимости в категорию пожеланий.

## Снятие стресса

Покупать одежду поистине означает баловать себя. Так же, как и спа-процедуры или маникюр, совершенствование своего внешнего вида может показаться панацеей от наших бед. Если шопинг является для вас успокоительным средством, ассоциация покупки вещей со снятием стресса будет с течением времени становиться сильнее. Согласно теории обучения, разработанной бихевиористом Б.Ф. Скиннером и известной как оперантная обусловленность, если ваш первый опыт шопинга оказался положительным, впредь вы будете отправляться по магазинам или в Интернет каждый раз, когда нужно снять стресс. И каждый раз, когда вам удалось снять стресс, вы получаете позитивное подкрепление. Другими словами, вы повторите этот поступок. Как голодный голубь тревожно постукивает клювом по рычагу подачи еды в скиннеровском ящике, вы захотите отправиться в магазин всякий раз, когда у вас возникнут неприятности. Облегчение, которое вы испытываете, приобретая одежду, будет действовать как лекарство, вызывающее привыкание, и может привести к излишним тратам и захламлению гардероба.

Одни люди обожают сладости, другие с удовольствием путешествуют, третьи в восторге от массажа. Мне больше всего нравится покупать одежду. Когда у меня плохое настроение, то хочется наряжаться, чтобы почувствовать себя так, будто обо мне позаботились. После трудного дня на работе поход в магазин и покупка красивой вещи ценой в зарплату представляется мне заслуженной наградой. Я сразу чувствую, что стресс уходит. А если не удастся этого сделать, первоначальный стресс дополняется стрессом из-за невозможности пойти по магазинам. Когда наконец я могу туда отправиться, беспокойство ослабевает. Негатив, накопленный в течение дня, временно исчезает, а шопинг превращается в награду за терпение.

## Соответствовать

Мы делаем покупки, чтобы обеспечивать свое существование. Но экономика пошатнулась из-за того, что люди приобретали вещи, которые не могли себе позволить, и жили далеко не по средствам. В недавнем исследовании расходов американцев на потребительские цели, проведенном сайтом Creditcardhub.com, использовались собственные данные этого сайта и данные ФРС за второй квартал 2011 года. Оказалось, что задолженность населения по кредитным картам составила 771,7 миллиарда долларов. Начиная с 2009 года потребители сокращали задолженность в течении первого квартала, но во втором квартале она вновь возросла; в 2011 году этот рост составил 66 % по отношению к 2010 году и 368 % по отношению к 2009 году. Даже те, кто может позволить себе вполне безбедное существование, тратят заемные средства, рискуя последующим банкротством. Если у соседки появилось кольцо с бриллиантом в один карат, мы хотим кольцо в два карата. Если подруга купила себе шелковый халат Calypso, нам нужно купить три таких же. Это бесконечная история разочарований, поскольку всегда найдется кто-то, у кого есть больше, чем у нас.

Когда вы оцениваете свои пожелания перед походом по магазинам, принимайте во внимание их происхождение. Может, вы насмотрелись популярных телевизионных шоу из жизни звезд? То, что вы хотите, действительно нужно вам, а не является пожеланием подруги, родственницы или общества? Часто мы покупаем только потому, что принимаем желания окружающих за свои собственные и не обращаем внимания на то, что нужно именно нам. Когда нам постоянно сообщают, что именно мы должны иметь, и бомбардируют красивыми картинками новейших и лучших товаров, мы начинаем считать, что это и есть действительно необходимые нам вещи.

## Шопинг-терапия

Наконец, мы покупаем не только для того, чтобы заполнить пустоты на полках наших шкафов. Мы можем нуждаться в компании, спокойствии, счастье, развлечении и средстве от скуки. Шопинг может помочь скрасить одиночество в этом изолированном мире, приглушить болезненные переживания и отвлечь от неприятных мыслей. Покупки предоставляют нам передышку, но проблемы при этом никуда не исчезают.

Если вы находитесь в одиночестве жарким субботним вечером, вы не почувствуете его так остро в окружении покупательниц дорогих ожерелий в ювелирном магазине. Если вы привыкли к ведущему программы о покупках на радио, которую постоянно слушаете, то можете начать считать его своим другом. Вы как будто становитесь членом большой семьи покупателей. Вам постоянно шлют приглашения, расписания и даже поздравляют с днем рождения! Вы находитесь в обществе друзей, которые никогда не судят о вас и никогда ничего не требуют, но при этом вы чувствуете себя как бы обязанной покупать в виде ответной любезности. Как я могу отказать от покупки, которую предлагает сделать Дэвид Венэйбл<sup>2</sup>? Это невозможно!

Приобретение лишней одежды и аксессуаров часто указывает на внутреннюю неудовлетворенность, которую мы не в силах разрешить самостоятельно. Опустошая торговый центр, мы надеемся, что эта неудовлетворенность исчезнет. Действительно, на время это ощущение может притупиться. Но очень скоро придется совершить еще одну попытку, поскольку это время будет очень коротким.

---

<sup>2</sup> Популярный американский радиоведущий.

Если вы ощущаете себя недостаточно умной, недостаточно красивой, недостаточно успешной и вообще недостаточной, покупки могут помочь замаскировать эти изъяны. Кто будет обращать на них внимание, если на вас такой замечательный наряд? Кто заметит, что у вас отвратительная работа, если вы одеты по последней моде? Кто обратит внимание на ваше стареющее лицо, когда на шее красуется потрясающее новое кольцо?

Когда мы недовольны нашей жизнью, то часто пытаемся создать другую с помощью одежды. Все эти новые вещи становятся декорацией идеальной жизни. Но только декорацией. Дорогие машины, большие дома, шикарная мебель и дизайнерская обувь – не более чем обман зрения, за которым скрываются финансовые проблемы, семейные конфликты и общее опустошение.

Желание купить что-то превращается в проблему, когда у нас недостаточно возможностей для приобретения, не хватает места для хранения и не будет возможности использовать это. Испытывать желание иметь что-либо на самом деле означает испытывать беспокойство. Чтобы избавиться от него, мы должны либо подождать, пока оно исчезнет, либо пойти в магазин. Проблемы начинаются, когда мы продолжаем покупать, только чтобы успокоиться, не занимаясь причинами нашего беспокойства и не стараясь избавиться от него другими способами.

Стремление к обладанию, потреблению и соревнованию с окружающими похоже на вечную погоню за призраком. Когда мы тратим слишком много, покупая слишком многое, мы пытаемся совершить нечто, чего невозможно достичь с помощью материальных приобретений.

## Покупаете ли вы лишнее? Проверочный лист

- Думаете ли вы о покупке вещей постоянно или большую часть времени?
- Покупаете ли вы вещи, чтобы отметить какое-то событие или в качестве награды себе?
- Покупаете ли вы вещи, чтобы справиться с проблемой или от скуки?
- Согласны ли вы с тем, что испытываете некоторое беспокойство, которое исчезает после покупки?
- Быстро ли пропадает ваша радость от сделанной покупки?
- Чувствуете ли вы вину за сделанные покупки и прячете ли вы их от других?
- Говорили ли вы себе когда-нибудь, что больше ничего не будете покупать?
- Вы хотите, чтобы у вас были такие же вещи, как у ваших друзей и родственников?
- Вы чувствуете себя ущербной, когда у вас нет чего-то, что есть у других?
- Ваши покупки приносят краткосрочное облегчение и долгосрочные проблемы?
- Вы читаете эту главу, потому что в ней описаны вы?
- Вы когда-нибудь откладывали сон, общение с друзьями, работу ради того, чтобы совершать покупки в Интернете?
- Часто ли вы покупаете больше, чем планировали изначально?
- Покупаете ли вы то, что не собирались, просто потому, что увидели это в продаже?
- Вам трудно остановиться в процессе совершения покупок?
- Продавцы знают вас по имени?
- Вы получаете регулярные рассылки о распродажах, промоакциях и других событиях в магазинах?
- У вас есть перечень покупок, которые вы хотите сделать? Когда вы купили что-то из этого списка, вы сразу же переходите к следующему предмету?
- В вашем шкафу есть одинаковые предметы?
- На многих из ваших вещей до сих пор сохранились магазинные бирки?
- Вы считаете, что вам не хватает вашего платяного шкафа?
- Вы считаете, что нельзя надевать один и тот же наряд дважды?
- Комментируют ли ваши друзья и родственники ваши покупательские привычки?
- Вам не хватает денег на оплату текущих расходов?
- Вас беспокоит задолженность по потребительским кредитам?
- Большая часть вашего дохода уходит на покупку вещей?
- Вы стараетесь избежать общения с кредиторами?
- Вы одалживаете деньги у других людей?

Если вы ответили утвердительно на большинство вопросов, ваши покупательские привычки совершенно неуправляемы. Они становятся причиной серьезных проблем, могут быть вызваны неправильной внутренней мотивацией, и их следует изменить.

## Кейс: почему Тесса работала, чтобы покупать одежду, которая не работала

Моя главная цель состояла в том, чтобы установить связь между вещами Тессы и ее эмоциональной мотивацией на их покупку. Она думала, что мы просто просматриваем одежду и отбираем предметы для продажи, но на самом деле я искала причины ее бесконтрольных трат.

Мы рылись в одежде в поисках спусковых механизмов, которые обуславливали поведение Тессы во время шопинга. Лучший способ работы с проявлениями компульсии<sup>3</sup>, даже если эти проявления находятся в платяном шкафу, использовать подходы, применяемые при лечении серьезных зависимостей. Нам с Тессой нужно было определить спусковые механизмы ее поведения, найти компенсирующие поведенческие модели, устранить возможности, создать план действий для чрезвычайных ситуаций, исключить способы оплаты за вещи и создать группу поддержки, которая помогала бы ей в течение самых трудных первых недель.

Итак, процесс зачистки начался с того, что мы выгрузили всю одежду на кровать. Я надеялась, что, когда Тесса увидит перед собой всю эту кучу, ей будет труднее оправдывать любые следующие приобретения. Мы разделили вещи на две части: в одну попали те, что Тесса планировала оставить, в другую – на продажу и на благотворительность.

– Тесса, ты сделала большое дело, разделив вещи на нужные и ненужные, – сказала я, когда мы закончили сортировать одежду. – Мы определили то, что нужно продать, и я думаю, что ты выручишь приличную сумму. Теперь давай попробуем создать несколько нарядов из оставшихся вещей.

Мы разделили одежду на две основные категории: верх и низ. Когда Тесса раскладывала вещи на кровати, на многих из них я увидела магазинные бирки. Я также обратила внимание на то, что немало дорогих вещей куплены со скидками. Теперь у меня было некое представление о ее неадекватном поведении.

*Наблюдение 1. Тесса не приобретает вещи по необходимости. Если бы это было так, у нее были бы комплекты одежды. Она покупает импульсивно, не отдавая себе отчета в том, что уже есть в ее гардеробе. Ее вещи очень сильно разрознены между собой.*

*Наблюдение 2. Тесса почти не носит то, что покупает. Она относится к вещам в гардеробе скорее как к музейным экспонатам, чем к предметам одежды.*

*Наблюдение 3. Наконец, она часто покупает вещи со скидкой. Я предположила, что это нужно ей, чтобы сгладить чувство вины за свое мотовство.*

## Это слишком красиво, чтобы носить

Вываливая вещи из шкафов на кровать, Тесса очень старалась скрывать магазинные бирки. Поскольку в этот день на ней были сильно поношенные широкие джинсы, мятая майка и громоздкий лифчик, я сделала вывод, что именно так она обычно и одевается.

Я спросила ее, почему она не носила эти вещи, рассчитывая получить один из обычных ответов в этом случае: *я слишком толстая, я ненавижу мое тело, я не в форме, мне некуда*

---

<sup>3</sup> Синдром, представляющий собой периодически, через произвольные промежутки времени, возникающее навязчивое поведение.

*это надевать*. Но Тесса сказала, что ее отлично сшитые, классические вещи были «слишком хороши, чтобы их носить». Она боялась, что может «испортить или погубить» свои красивые наряды, и продолжала носить повседневную одежду, в которой я ее и застала.

Почему же она покупала то, что не собиралась носить? Кроме всего прочего, Тесса испытывала чувство вины за свои покупки, и то, что она не надевала вещи, которые ей так отчаянно хотелось приобрести, являлось своего рода наказанием. Она уже побаловала себя «неправильной» покупкой и не хотела продолжать баловать себя, надевая эту вещь. И как частенько бывает, каждый раз после очередной покупки Тесса клялась самой себе, что больше не будет так делать. И поэтому она копила ненюшеные вещи в шкафах – в случае, если когда-нибудь ей придется прекратить покупать, у нее будет целый запас новой одежды.

Перед моим отъездом в этот день мы с Тессой просмотрели вещи, которые были «слишком красивыми, чтобы их носить», и начали классифицировать. Мы разделили всю одежду на четыре категории:

*Уровень 4: Формальная*

*Уровень 3: Выходная*

*Уровень 2: Офисная*

*Уровень 1: Для отдыха*

Я попросила Тессу переместить одежду, которую она обычно помещала в более высокие категории, на уровень или два ниже. Например, если она считала выходной одеждой красивые джинсы, топ и открытые туфли, теперь этот наряд перемещался в раздел одежды для отдыха. Подобным же образом открытое платье, считавшееся формальной одеждой, понижалось до уровня выходной. Этот пересмотр мог помочь Тессе избежать ситуаций, когда она может быть одета не по случаю, и одновременно мотивировал на ношение красивых вещей. Позже мы проведем инвентаризацию Тессино гардероба и заполним имеющиеся пробелы, чтобы она могла носить все, что есть в ее платяных шкафах.

## Поиск причин

Теперь нужно было определить, что же именно заставляет Тессу совершать покупки. Я попросила ее *понаблюдать за собой в течение недели, не изменяя обычного поведения*. Она могла по-прежнему гулять по магазинам и покупать все, что захочется. Но теперь ей следовало подробно документировать события своей жизни, предшествующие желанию отправиться на шопинг.

Через неделю я вновь приехала к ней, чтобы изучить ее наблюдения. За пять дней Тесса ездила по магазинам три раза и записала все, что предшествовало этим поездкам.

– Когда ты уехала в прошлый раз, – сказала она, – я так гордилась собой, потому что решила избавиться от огромного количества вещей. Я подумала, что получу за них кучу денег, и поэтому решила немного побаловать себя. Следующим утром я встала пораньше и поехала в Neiman's. В тот день у них была распродажа на Michael Kors. Ну и вот...

– О'кей, Тесса, здесь все понятно. У тебя было хорошее настроение, ты решила, что заслужила награду... Как это было во второй раз?

– Когда тем вечером я вернулась домой с покупками, я почувствовала себя слегка виноватой. Да еще и аренду нужно было платить. И поэтому я поклялась себе, что этот шопинг был последним. А потом я решила, что раз я с самого начала официально не объявила его последним, то теперь нужно сделать официальный последний шопинг. Так вот и получилась моя вторая поездка по магазинам...

– Ну, поехала ты во второй раз, и?...

– Я решила, что, поскольку это мой самый последний раз перед долгим перерывом, надо сделать его каким-то очень особенным. Я купила эти дизайнерские туфли, о которых мечтала тысячу лет. Хорошо, что у меня был купон на скидку, а то могло бы быть значительно хуже...

– Понимаю, что хотелось как-то отметить особый случай, но ведь дело этим не кончилось?

– Да, но в самый последний раз я была ни при чем. Коллега по работе захотела отметить свой день рождения и предложила мне отправиться на шопинг вместе. Она так радовалась, что я была не в силах ей отказать. Я увидела в Зага два чудесных платья, которые должны были отлично подойти к моим новым туфлям, а потом поняла, что для этого мне нужен еще и ремешок, и отправилась за ним в Saks. Но там я заметила отличные кожаные брюки и решила, что мне нужны такие и что это будет намного практичнее, чем просто ремень.

– Тесса, а что ты отметила в своем дневнике в качестве побуждающего фактора для покупок?

Она ответила, что отправляется за покупками, если у нее плохое или, наоборот, очень хорошее настроение и что покупки доставляют ей больше удовольствия, когда она покупает дорогие вещи со скидкой.

## Эмоциональные взлеты и падения

Все слышали про эмоциональную еду. Существует и эмоциональный шопинг. Если соблюдать умеренность, ни то, ни другое не причинит значительного вреда, но если предаваться излишествам, последствия будут печальными в обоих случаях. Такие действия лишь временно улучшают настроение, отвлекают от анализа действительных причин тех или иных эмоциональных проявлений и могут негативно отражаться на многих аспектах нашей жизни. Я уж не говорю о последствиях в виде стыда и чувства вины! Это замкнутый цикл. Мы покупаем, чтобы улучшить настроение, – оно ненадолго улучшается. Потом нам становится стыдно, и мы снова покупаем, чтобы смягчить этот стыд и почувствовать себя немного лучше.

Общественный опыт, доступность, легкость и стимулирующие сигналы внешней среды делают наш шопинг все более заманчивым. Покупают все. Это массовое мероприятие. Иногда мы ходим по магазинам в одиночестве, в окружении таких же покупателей, иногда с партнером. И когда мы идем в магазин с кем-нибудь, то, как правило, покупаем больше, чем первоначально планировали. Само по себе покупательское безумие Тессы было всего лишь поверхностным явлением. Более глубокие причины ее мотовства еще предстояло идентифицировать, чтобы исправить ситуацию. Очень часто наш эмоциональный опыт представляет собой либо бурю чувств, либо, наоборот, полное опустошение. Когда я изучила дневник покупок Тессы, мне стало понятно, что она испытывала обе эти эмоции.

«Когда я радуюсь, что мне удалось сделать что-то особенно хорошо или просто произошло что-то хорошее, мне хочется поддержать и усилить это ощущение, и шопинг очень помогает». Если у Тессы было хорошее настроение, ей хотелось поднять его еще больше с помощью своего верного друга – магазинной тележки.

«Когда я чем-то расстроена, все наоборот. Очень грустно, и я хочу улучшить свое настроение покупками. Мне становится немного лучше, но этого недостаточно, и я продолжаю покупать». Когда Тесса ощущает печальную пустоту, она пытается ненадолго заполнить ее с помощью платьев, обуви и украшений.

Тесса также обратила внимание на то, что ее гардероб был очень разрознен. Она совершала свой выбор в различных эмоциональных состояниях, и вещи просто не подходили друг к другу. Когда Тесса надевала что-то из этих разрозненных элементов гардероба, ей сразу

вспоминались неприятные обстоятельства их приобретения, и именно поэтому одежда оставалась неношеной.

Слушая ее рассказ об эмоциональных взлетах и падениях, я представляла себе график с пиками и провалами. Когда Тесса была в плохом настроении и ее кривая уходила вниз, под линию, которую можно было считать ее нормальным поведением, она старалась вернуть ее на место с помощью покупок. Когда она радовалась чему-либо, покупки еще больше подталкивали кривую к пиковым значениям. Тесса не замечала, что такие подъемы длились не очень долго и после пикового периода она чувствовала себя значительно хуже. Стыд за лишние траты плохо действует на психику.

## Выгодная покупка

Почти каждую неделю Тесса рыскала по магазинам в поисках распродаж. К сожалению, само по себе наличие скидки не должно быть основанием для покупки. Тесса возвращалась домой с мешками одежды, в которых были несколько экземпляров одной и той же вещи, ненужные аксессуары и предметы, совершенно не соответствующие остальным элементам ее гардероба.

На вопрос, зачем она все это покупала, Тесса ответила: «Приходилось – была такая хорошая скидка!» В этом нужно было разобраться поглубже. После долгого обсуждения я смогла объяснить, что ей было легче покупать вещи с этикеткой «распродажа». В этом случае ей было не так стыдно и неприятно разбираться со своими долгами после шопинга. Но распродажи имеют смысл только тогда, когда позволяют нам сэкономить, что подразумевает покупку только тех вещей, которые нам действительно *нужны*. С Тессой – другой случай.

Расстаться с этой привычкой непросто, поскольку на распродажах всегда можно сделать выгодные покупки. Каждый раз, когда Тесса искала какую-либо вещь по сниженной цене, она находила ее, и это служило оправданием для приобретения совершенно ненужных предметов. Она была не способна оценить отложенные негативные последствия такого поведения. Сумма, потраченная на ненужные вещи на распродаже, может равняться стоимости действительно нужных вещей без учета скидок.

## Разомкнуть цикл

В наши дни покупки стали легким и приятным занятием. Трехнедельные путешествия за мешком сахара, лентами и булавками в повозке, запряженной лошадей, остались в прошлом. Мы можем совершать покупки не выходя из дома или прямо по соседству. А реклама по телевидению, в журналах и Интернете, многочисленные промоакции, купоны и прочие тому подобные предложения заставляют нас думать о покупках, даже когда мы этого не хотим. Нам кажется безумием отказываться от всех этих замечательных возможностей, которые предлагает нам мир вещей.

– Тесса, ты понимаешь, что вокруг тебя столько соблазнов купить что-то? – заметила я. – Неудивительно, что остановиться и удержаться так трудно!

Я объяснила ей, что если она действительно хочет меняться, то должна меняться и ее окружающая среда. Мы обсудили разницу между разумными переменами и теми, которые неминуемо приведут к неудачам в будущем.

После того как Тессе стала понятна связь между ее покупками и эмоциональными состояниями, она подготовила план действий на случай кризисной ситуации. Его суть состояла в том, чтобы найти действенные замены шопингу, которые не будут разорительны для ее бюджета, а, напротив, будут способствовать долговременным положительным результатам.

Тесса сообщила друзьям и родственникам, что она строго ограничивает свои покупки. Она будет рада участвовать в шопинге вместе с ними, но не сможет ничего покупать, пока не избавится от своей непреодолимой тяги к приобретениям и не приведет в порядок свой бюджет. Поэтому во время походов по магазинам она будет оставлять кошелек в машине.

Тесса согласилась составить свой месячный бюджет таким образом, чтобы у нее оставалась небольшая сумма денег на покупку вещей. Я хотела избавить ее от тяги к покупкам, но полный запрет мог привести ее к срыву.

В то же время ей можно было делать *безопасные покупки* в моменты, когда было необходимо что-то приобрести. Это метод, который позволяет смягчить навязчивое желание покупать. Тесса составила список вещей, которые ей хотелось, с ценами и прочей необходимой информацией. Через неделю она могла снова заглянуть в этот список, чтобы обнаружить, что ее горячее желание обладать ими исчезло. Как любительница моды, Тесса выписывала множество журналов и посещала интернет-сайты, посвященные моде. Просто отмечая понравившиеся ей модели и составляя списки, она имитировала процесс их поиска и приобретения и таким образом могла побеждать свою нездоровую тягу к покупкам.

Кроме того, Тесса получила ограничение на участие в распродажах до тех пор, пока мы не приведем в порядок ее шкафы и не избавимся от лишних вещей. Она должна была избегать посещения магазинов, где проходили акции, и проинформировала своих друзей и родственников, что ей запрещено покупать что-либо со скидками. Чтобы помочь справиться с ее зависимостью, я попросила Тессу посчитать месячный расход на покупки на распродажах, с указанием количества раз, которые эти вещи надевались. Таким образом, она могла посчитать среднюю сумму, затраченную на одну носку. Например, если она потратила на платье 80 долларов и надевала его два раза, средняя стоимость одной носки составляет 40 долларов. А если она надевала его двадцать раз, этот же показатель будет составлять всего 4 доллара. Для Тессы с ее шкафами, полными вещей с магазинными этикетками, такой расчет явился полным откровением.

На составление дневника, информирование друзей и знакомых об изменениях, подготовку бюджета и безопасные покупки понадобился месяц. После этого Тесса сообщила, что способна контролировать себя.

«Я все еще ощущаю потребность делать покупки, но теперь у меня есть альтернативные способы почувствовать себя так же, как при шопинге. Так хорошо по-настоящему испытывать собственные чувства, а не пытаться подавить их. Когда мне хорошо – мне хорошо, когда я чем-то опечалена – я печальна».

Нет ничего плохого в том, чтобы покупать одежду для улучшения настроения. Новый красивый наряд способен сделать это – я уверена. Однако очень плохо, когда неодушевленный предмет замещает подлинное выражение чувств, встает на пути необходимого конфликта и препятствует его правильному разрешению.

Благодаря ограничениям на покупки на распродажах у Тессы к концу каждого месяца накапливались свободные деньги, чтобы делать сбережения, приглашать в гости друзей или ходить с ними в рестораны и совершать путешествия, которые она так любила. Когда она смогла увидеть выгоды от совершения только действительно необходимых покупок, ограничения на распродажи были отменены. Я с радостью могу сообщить, что теперь Тесса не летит сломя голову на край света, чтобы быть первой на ликвидации какой-нибудь коллекции. Она даже научилась не глядя отправлять в мусорное ведро извещения о распродажах, которые приходят к ней по почте.

Получить поддержку от окружающих в стремлении побороть дурные покупательские привычки и неумение правильно выбирать одежду оказалось критически важным для Тессы. Эти изменения не произошли мгновенно, они потребовали много времени и уси-

лий. Но результат, выразившийся в гардеробе, состоящем из хорошо подобранных друг к другу предметов, оказал на Тессу положительное и вдохновляющее действие.

После нашего упражнения по полному пересмотру гардероба Тесса, подобно Дороти из «Волшебника страны Оз», обнаружила, что у нее есть все, что ей нужно. Ей больше не нужно мчаться в торговый центр за чем-то еще – в ее шкафах много нарядных вещей. Нужно было просто научиться их носить. И еще она поняла, что эмоции, которые она хотела найти вовне, находятся внутри ее – и за них не надо ничего платить.

## Ваша очередь

Покупки не по средствам – большая проблема. Под воздействием желания покупать вы можете перестать себя сдерживать, и после каждой следующей покупки это желание будет нарастать.

Тесса покупала вещи на распродажах и не носила их. И снова покупала, не обращая внимания на свои ощущения. Если вы похожи на Тессу, вы – далеко не единственная в этом смысле. Вы можете справиться с этой проблемой самостоятельно, но, если не получается, обратитесь за помощью к профессионалам. Помните, что ваши шкафы могут быть заполнены, при том что вы сами пребываете в опустошенном состоянии. Самые лучшие инвестиции, которые вы можете сделать, – инвестиции в себя.

## Затратная спираль

Вы тоже используете одежду, чтобы заполнить эмоциональную пустоту и почувствовать себя лучше? Вас также преследует привычка покупать вещи, которые не сочетаются с остальными предметами вашего гардероба и которые вам не нравятся? Есть ли у вас одежда, напоминающая об утраченной любви, потерянной работе и других жизненных разочарованиях?

Вы можете не сознавать того, что используете одежду в качестве успокоительного. Непреодолимая тяга к покупкам похожа на любую другую зависимость. Потребность очень сильна, и ее удовлетворение приносит кратковременное облегчение. Но в долгосрочном плане последствия выражаются в чувствах вины, беспокойства и, как у Тессы, в бесполезной одежде. Является ли ваша тяга к покупкам клиническим случаем, требующим профессионального лечения, или вам просто время от времени хочется «слегка развеяться», пройдясь по магазинам, вы можете использовать модель лечения зависимостей для того, чтобы прекратить набивать вещами шкафы!

В первую очередь нужно понять стереотипы потребления и механизмы, определяющие ваше поведение. Как и в случае с любыми зависимостями, зная побудительные причины поведения, можно успешно выбрать способы его исправления. Многие делают покупки для повышения настроения, но не все. Например, вы можете покупать и для того, чтобы что-то отпраздновать, или просто если у вас завелись лишние деньги. Задайте себе вопрос: зачем вы покупаете конкретную вещь – она вам необходима или вы делаете это просто так? На данном этапе речь не идет об изменении поведения, важно просто обратить на это внимание.

Но после того как вы прояснили, что именно побуждает вас к определенному поведению, настает время приступить к изменениям. Один из самых полезных способов борьбы с тягой к шопингу – переключиться в нужный момент на что-то другое: пообщаться с друзьями, заняться спортом, сделать запись в дневнике, посмотреть кино или принять пенную ванну. Для разных людей способы отвлечения могут быть разными, и вам стоит потратить время, чтобы найти наиболее подходящий именно вам. И тогда ваш шопинг перестанет быть функциональным расстройством и превратится в сплошное удовольствие!

## Соппротивление распродажам

Тесса не просто не носила свою одежду, она покупала ее по сниженным ценам. Мне пришлось диагностировать у нее *распродажное помешательство*. В качестве первого шага в ее лечении необходимо определить, насколько проблематичной является любовь

к скидкам. Если вы покупаете вещи, которые вам нравятся и которые вы носите, поиск наиболее выгодного предложения стоит потраченных усилий, времени и денег. Но если эти вещи вам не нужны или не приносят радости, ваши ресурсы были израсходованы впустую.

Чтобы изменить подход к покупкам по сниженным ценам, смотрите на процесс наполнения шкафа так же, как на процесс накопления на вашем сберегательном счете. Купить какую-то вещь со скидкой необязательно означает, что вы сделали удачную инвестицию. Чтобы действительно сэкономить деньги и увеличить баланс вашего счета, вы должны носить то, что покупаете, и получать от этого удовольствие. В противном случае вы просто потеряли деньги на том, что представлялось вам удачной покупкой.

Другой хороший способ изменить отношение к распродажам – учитывать фактическую стоимость предмета одежды в пересчете на одну носку. Как и Тессе, этот метод поможет вам оценивать расходы во временной перспективе.

С появлением магазинов-складов, дисконт-центров и фабричных аутлетов все больше и больше людей получают доступ к самым разнообразным вещам. И эти вещи можно покупать без угрызений совести, поскольку они продаются со значительными скидками. Исследования показывают, что покупатели покидают такие магазины, приобретая значительно больше товаров, чем предварительно планировали, просто потому, что им предложили «отличную цену». Это похоже на результаты исследований в области потребления пищи, которые проводил доктор Брайан Уонсинк из Корнельского университета. Его опыты показали, что чем больше еды оказывалось на тарелках участников опытов, тем больше они ели. Будучи верными нашей человеческой природе, мы стремимся потратить то, что оказывается перед глазами.

Европейцы значительно лучше преуспели в распродажах – они ничего на них не покупают. Они приобретают меньше вещей, но лучшего качества, более модных и более дорогих. Я хорошо помню, как моя французская подруга-профессор говорила, что не понимает американский способ покупки «мешками». Она утверждала, что француженке нужны только черная кашемировая водолазка, брюки, джинсы, белая блузка с воротником, шарф Hermes, тренч, пара туфель без каблука и пара туфель на высоком каблуке. Цена не имеет значения, поскольку действительно дорогие вещи способны служить верой и правдой всю жизнь.

## Как вырваться из замкнутого круга покупок

Кажется, что вырваться из замкнутого круга невозможно. Независимо от того, требует ли ваша страсть к шопингу врачебного вмешательства или вы находитесь в «пределах нормального». Желание купить может быть очень сильным, а последующее облегчение будет нарастать с каждым разом, заглушая чувство вины и страх перед ростом задолженности. Выгоды отказа от импульсивного покупательского поведения должны перевесить удовлетворение, которое вы испытываете, наполняя тележку товарами.

Чтобы отказаться от импульсивных покупок, следует начать с подавления самих импульсов. Непреодолимое желание покупать вызывает произвольную реакцию: *я расстроена (нервничаю, неудовлетворена) и пойду по магазинам, чтобы отвлечься от этого*. Ваши действия обусловлены эмоциями. Чтобы замедлить или прекратить этот процесс, эмоции должны приводить к размышлению, результатом которого будет определенное действие. Дать себе возможность внимательно и логически рассмотреть собственные чувства и выбрать наиболее приемлемое действие – критически важный элемент в снижении вероятности «разгульного» шопинга.

Если вы, как и многие, покупаете без надобности, без достаточных средств и без ясного понимания того, что вы делаете, есть несколько способов, которые помогут навести порядок в вашей голове и в вашем бумажнике.

**Шопинг без.** Все любят смотреть на одежду, мерить ее и знакомиться с последними моделями. Предметы одежды – произведения искусства, которые висят на плечиках. Вы можете захотеть пройтись по магазинам и тогда, когда вам необходимо сдерживать ваши желания покупать и тратить деньги. Под *шопингом без* имеется в виду шопинг без портмоне. Ни наличных, ни кредиток, ни чеков – вообще ничего! Особо отъявленные любительницы походить по магазинам могут посчитать такой способ особо изощренной медленной пыткой. Действительно, сначала он может оказаться немного болезненным. Но постепенно приучит вас к тому, что между порывом к покупке и самой покупкой должен существовать интервал времени, в течение которого можно обдумать ее необходимость и целесообразность.

После похода по магазинам без денег вы вернетесь домой с представлением о том, что именно хотели бы купить. Реально оцените содержимое своих платяных шкафов, чтобы понять, является ли ваше желание импульсом или покупка будет действительно удачной инвестицией в пополнение гардероба. Не исключено, что только десятая часть ваших желаний нуждается в воплощении.

**Техасский холдем.** Суть моего метода «техасский холдем» заключается в том, что вы просите оставить для вас понравившиеся в магазине вещи до конца этого или следующего дня. Вернувшись домой, внимательно проверьте, что именно вы замените в своем гардеробе, если купите то, что выбрали. Принимайте окончательное решение только после детального сравнения того, что у вас есть, с тем, что вам нужно.

**Лимит времени.** Метод лимита времени предполагает, что в случаях, когда вам очень хочется что-то купить, но нет материальной возможности это сделать, стоит как следует обдумать свое желание и принять решение на основе разума, а не чувства. Каждый раз после того, как вам удастся победить желание покупать, вы будете ощущать, что позывы к шопингу становятся слабее. Если сможете отложить покупку на неделю или на месяц, по прошествии этого времени обдумайте ее необходимость еще раз. И разрешите себе сделать ее только после того, как все сомнения будут развеяны.

**Получите!** Я использовала этот метод, когда работала в магазине. Станным образом мое желание покупать что-либо испарилось, несмотря на то что вокруг было огромное количество красивых и модных вещей и я могла пользоваться значительной скидкой. Я возненавидела торговый центр, презирала шопинг, меня мутило от вида одежды, я выбрасывала в помойку модные каталоги и практически ничего не покупала. Магазин, в котором я работала, представлялся мне моим большим гардеробным шкафом с красивой одеждой, из которого я в любой момент могла выбрать практически любую вещь. Порывы приобрести что-то и ощущения прикосновения к запретному плоду при покупке исчезли полностью. Когда мне казалось, что у меня *это* уже есть, я в *этом* больше не нуждалась.

Вам не надо идти работать в магазин, чтобы использовать метод «Получите!». Если у вас есть изображение желанного предмета, повесьте его перед собой, чтобы видеть каждый день. Постоянное любование видом предмета вожделения часто приводит к пресыщенности им. Таким образом я избавлялась от горячего желания объектов, которые никогда не смогла бы себе позволить: туфель Manolo Blahnik, обручальных колец с бриллиантами Asscher или часов Cartier Tank Americaine. Интернет также может помочь в том, чтобы предмет надоел вам, не будучи приобретенным: после многократного просмотра содержимого вашей корзины в интернет-магазине вы можете ясно осознать, что нет никакой необходимости в заказе на дом той или иной разновидности финансовой западни.

**Фрустрация без регистрации.** Интернет делает импульсивное потребление легким и приятным. Не надо никуда ехать, не надо парковаться, не надо мерить, и нет очередей. Можно заниматься шопингом, не выходя из дому, в три часа ночи, с головой в бигуди, с банкой «Нутеллы» и ложкой в руках. Это нехитрое занятие может быть очень опасным для тех, у кого есть серьезные проблемы с шопингом.

В условиях неограниченной доступности товаров отказаться от их приобретения непростая задача. Когда я решила сделать тайм-аут в бесконтрольных покупках на время Великого поста, я понимала, что возникнет проблема с интернет-магазинами. С открытыми личными аккаунтами в Ralph Lauren, Neiman Marcus, Saks, Burberry, Banana Republic, Tory Burch и Nordstrom это довольно сложно. И что я сделала? Я закрыла свои аккаунты, создав самой себе *фрустрацию без регистрации*.

Перейти из корзины в раздел оформления заказов одним кликом стало невозможно. А когда мне потребовалось время на заполнение всех регистрационных форм, я поняла, что его лучше использовать на то, чтобы взять паузу между эмоцией и действием и лучше обдумать необходимость покупки. И даже после окончания поста мои покупательские порывы на некоторое время оставили меня в покое.

**Осознанное приобретение.** Импульсивное поведение зачастую равносильно бессознательному. Еще один способ изменить подход к шопингу – сделать паузу на обдумывание покупки, чтобы совершить ее *осознанно*. Вы можете внимательнее отнестись к своим ощущениям перед тем, как поехать по магазинам, в тот момент, когда совершаете покупки, после того как их закончили, и в следующий раз, когда почувствуете желание отправиться на шопинг. Кроме того, осознанное приобретение – еще один способ оценить вашу потребность в новом предмете гардероба, сопоставить ваше желание с содержимым шкафа и четко разделить желание и необходимость.

Мне очень трудно усидеть на месте, тем более сидеть в размышлениях. Иногда просто не хочется прислушиваться к себе. Но мое обучение психологии предусматривало развитие навыков достижения сосредоточенности у клиентов, что подразумевало собственное умение концентрироваться на своих мыслях. После долгих усилий это стало получаться,

и очень скоро я поняла всю пользу медитации, расслабления, глубокого дыхания и записи своих чувств для развития умения чувствовать ситуацию «здесь-и-сейчас», которое отличает практики сосредоточенности. Способность сознавать свои ощущения и чувства и обусловленное ими поведение позволила мне поставить под контроль мое покупательское безумие. Теперь вместо того чтобы размахивать кредиткой при каждом удобном случае, я детально обдумываю каждую покупку.

## Основы: как удачно купить одежду

Иногда покупка лишних вещей не является результатом любви к шопингу, одержимости модой или внутренних противоречий. Вы просто не знаете, как составить гардероб из разрозненных вещей. Когда шкафы наполнены одеждой, элементы которой плохо сочетаются между собой, единственным спасением часто становится поход в магазин за тем элементом, которого не хватает в конкретном случае.

Вещи, которые куплены в ситуациях «мне нечего надеть!», обычно плохо подходят к остальным предметам одежды. Такая привычка имеет тенденцию к усилению. Чем чаще вы покупаете под влиянием момента, тем больше вещей вам необходимо. По теории гештальта, целое всегда больше, чем просто слагаемое его составных частей.

Даже когда ваши шкафы наполнены восхитительными вещами, у вас не получится создать полноценный гардероб, если они не подходят друг к другу. Избавиться от привычки делать покупки в стрессовом состоянии поможет освоение искусства сочетать между собой различные предметы одежды, которые имеют многофункциональное назначение.

Лучшие подсказки при создании гардероба начинаются с элементов убранства дома. Его основные рабочие элементы – стулья, кресла, столы и диваны – должны быть пропорциональны размеру помещения, обладать простой классической формой, соответствовать по стилю и цветовой гамме другим предметам домашнего декора. Аксессуары – подушки, картины и ковры – должны выделяться на общем фоне и быть подобраны так, чтобы их можно было безболезненно заменить в случае изменения модных тенденций. Основная мебель служит как бы холстом картины, а аксессуары – красками на этом холсте.

Оптимальная основа гардероба – черный или бежевый костюм, темные джинсы прямого покроя, платье-футляр, классические твидовые одноцветные брюки. Откажитесь от вычурных узоров и украшений в виде блесток, кристаллов, кисточек и тому подобного. Избегайте остромодных вещей при составлении основы гардероба, но будьте максимально креативны при выборе аксессуаров: обуви, поясов, шарфов и украшений. В этой части вы можете экспериментировать с цветом, тканями, отделкой и узорами.

Вдумчиво подобрав основные элементы гардероба, вы увидите, что их можно использовать в различных случаях, варьировать в зависимости от времени дня и температуры воздуха и приспособлять к любому из четырех уровней одежды, по которым, как вы помните, мы распределили гардероб Тессы:

*Уровень 4: Формальная*

*Уровень 3: Выходная*

*Уровень 2: Офисная*

*Уровень 1: Для отдыха*

У вас может быть больше или, наоборот, меньше подобных уровней классификации. Важно определить элементы гардероба, применимые сразу на нескольких уровнях (классические), и те, которые уместно использовать только на одном (специальные предметы).

Начните с какого-то одного предмета, который вы достали из шкафа. Пусть это будет белая блузка на пуговицах. Попробуйте сочетать ее с другими элементами гардероба:

*Уровень 4. Формальная одежда:* белая блузка под черные брюки с лампасами или с длинной атласной юбкой, открытые туфли на ремешках, волосы, убранные назад в невысокий шиньон.

*Уровень 3. Выходная одежда:* белая блузка с облегающей юбкой (возможно, мини) или шортами, туфли на платформе, завитые распущенные волосы.

*Уровень 2. Офисная одежда:* белая блузка под платье-футляр без бретелек с вырезом, с блейзером или кардиганом, широкими брюками или юбкой-карандашом, с туфлями на среднем каблуке или дамскими лоферами, волосы убраны в небольшой хвост.

*Уровень 1. Одежда для отдыха:* белая блузка с жилетом из искусственного меха, облегающие джинсы с сапогами для верховой езды, волосы убраны назад под ленту.

Из этого упражнения видно, что белая блузка на пуговицах является неотъемлемым и обязательным основным элементом гардероба. Вне зависимости от того, куда именно вы отправляетесь, можно ее надеть. Такая блузка всегда уместна и хорошо сочетается с другими предметами гардероба. Теперь давайте представим себе, что вы собрались по магазинам, но никак не можете решить, что вам более необходимо: длинная нитка жемчуга или высокие сапоги на шпильке. Давайте протрепируем упражнение еще раз.

*Уровень 4. Формальная одежда:* белая блузка под черные брюки с лампасами или с длинной атласной юбкой, открытые туфли на ремешках, волосы, убранные назад в невысокий шиньон. Вы сможете носить жемчуг в виде кольца из нескольких слоев и подвесить на него алмазную брошь.

*Уровень 3. Выходная одежда:* белая блузка с облегающей юбкой (возможно, мини) или шортами, туфли на платформе, завитые распущенные волосы. Вы сможете носить жемчуг, выпустив его на всю длину, а вместо туфель на платформе использовать сапоги на шпильке.

*Уровень 2. Офисная одежда:* белая блузка под платье-футляр без бретелек с вырезом, с блейзером или кардиганом, широкими брюками или юбкой-карандашом, с туфлями на среднем каблуке или дамскими лоферами, волосы убраны в небольшой хвост. Вы сможете носить жемчуг на полную длину.

*Уровень 1. Одежда для отдыха:* белая блузка с жилетом из искусственного меха, облегающие джинсы с сапогами для верховой езды, волосы убраны назад под ленту. Вы можете намотать жемчуг на руку в виде браслета.

Жемчуг подходит к одежде любого уровня, а сапоги на шпильке уместны только в единственном случае. Выбор очевиден!

## **Иметь и сохранять**

Если, как у Тессы, ваши шкафы ломятся от неношенной одежды, это означает, что вы совершаете наиболее вопиющее преступление в области моды. Носите свои вещи – самое подходящее время для них уже наступило! А если вы не уверены, что будете их надевать, отдайте тем, кто точно будет это делать.

Найти смысл жизни – означает понять, что мы можем дать другим людям. Мы приходим в этот мир с определенными ресурсами, талантами и способностями для того, чтобы жить и помогать другим. Если есть что-то, чем вы можете поделиться с окружающими, дели-

тесь! Это относится и к вашему гардеробу. В вашем шкафу скопилась красивая одежда, которую вы не носите? Отдайте ее.

Каждый раз, когда вы покупаете новую вещь, избавляйтесь от чего-то старого в вашем шкафу. Таким образом вы достигаете двух целей: во-первых, сможете кого-то осчастливить, а во-вторых, используете возможность избавиться от ненужных вещей, освободив место для новых.

Так что для вашей одежды не потребуется дополнительное место по сравнению с тем, которое она занимает сейчас.

\* \* \*

Жить становится проще, когда мы избавляемся от ненужного и окружаем себя вещами, которые не просто собирают пыль, но что-то значат для нас.

## **Несколько слов о синдроме компульсивного приобретательства**

Люди, скупающие все подряд, невзирая на негативные последствия, нуждаются в медицинской помощи. Настоящий синдром компульсивного приобретательства (СКП) также известен под названием «омниомания». СКП проявляется менее чем у 10 % населения, обычно у девушек в возрасте около двадцати лет. Эта болезнь впервые была определена в начале двадцатого века, а в последние годы в странах с развитым массовым потреблением она получает все большее распространение. Однако до сих пор омниомания как следует не изучена и не описана.

Первые проявления синдрома компульсивного приобретательства начинаются с чувства напряженности и беспокойства перед совершением покупки. После того как вожаделенный товар приобретен, эти симптомы исчезают. Такое поведение становится импульсивным, эксцессивным и повторяющимся. А стереотипное нарастание беспокойства и последующее облегчение во время совершения покупок ведет к эмоциональным расстройствам, ухудшению общего состояния здоровья, финансовым трудностям, проблемам в семейной жизни и профессиональной деятельности. Это нарушение системы контроля влечения крайне инвазивно, и его сложно компенсировать, поскольку избавление от негативных эмоций с помощью покупок имеет моментальный успокаивающий эффект. И он кажется более существенным, чем отложенные негативные последствия.

СКП может передаваться между членами семьи и имеет нейробиологические причины. Он часто сочетается с другими психологическими нарушениями, на фоне которых его трудно выделить и диагностировать. Смена настроения, тревожность, злоупотребление лекарственными веществами, расстройства питания, нарушения эмоционального контроля, обсессивно-компульсивное поведение и личностные расстройства – частые спутники СКП. Многие из компульсивных покупателей становятся также одержимы болезненной страстью к накопительству. Болезнь трудно поддается лечению, но антидепрессанты и когнитивно-поведенческая групповая терапия дают некоторые положительные результаты.

## Глава 2

### Избавление

#### ***Когда ваши шкафы переполнены***

Магнитные запоры дверей не могут сдержать давление вещей битком набитого шкафа. Обувь навалена на грязную одежду, которая уже не помещается в корзину для стирки. Весь пол усеян коробками и пакетами с новыми вещами, которые ждут своей очереди, чтобы быть надетыми. Металлические полки антресолей прогибаются под тяжестью вышедших из моды пиджаков, разрозненных частей костюмов, свернутых топов, рваных джинсов, заношенных свитеров, маскарадных костюмов и свадебных платьев, надетых единственный раз. Как недвижимость Нью-Йорка, содержимое вашего гардероба ценится чрезвычайно высоко... но, может быть, самое лучшее место для него находится под кроватью?

В нашей стране царит культ хлама. Мы постоянно покупаем что-то новое, не освобождая для него место от старья, и заполняем дома до предела и сверх него. С 1970 года средняя площадь дома в Соединенных Штатах возросла со 140 до 200–230 кв. м. Многие из сегодняшних домовладельцев имеют гараж на две машины, но не могут воспользоваться им, потому что он служит в качестве кладовки. Для того, что уже никак не помещается в доме, используются арендованные складские места. Это можно сравнить с известной теорией похудения: если количество потребляемых калорий больше, чем количество расходуемых, вес растет; если количество расходуемых калорий больше, чем их потребление, он снижается; а если эти величины равны, он остается на прежнем уровне. Не похоже ли это на жилые помещения? Но, к несчастью для домов, шкафы не могут увеличиваться в размерах, подобно нашим телам.

Чувствуете вину за утрату жилой площади? Есть два вида деятельности, которые могут приводить к появлению излишков: приобретение и хранение.

В первой главе мы рассматривали приобретение вещей, а в этой мы остановимся на том, почему мы их храним. У многих из нас есть вещи, которые мы «просто не можем отдать». Это нежелание расставаться со старьем может приобретать нездоровые формы и угрожать социальному, профессиональному и физическому благополучию.

Не каждый, кто собирает и хранит вещи, является скупцом, скаредником или скопидомом. Хотя термин «скупец» и имеет свободное хождение в разговорной речи и в медиа, компульсивное накопительство является медицинским диагнозом, и не стоит путать его с расхожим понятием *барахольщица*. Компульсивное накопительство – серьезное заболевание, которое может проявляться в большей или меньшей степени и которому может быть подвержено около 1 % населения. Оно характеризуется «эксцессивным характером собирательства вещей при невозможности избавиться от них». Эта болезнь трудно поддается лечению и часто протекает на фоне других заболеваний, таких, как обсессивно-компульсивное расстройство, расстройство питания и слабоумие.

Если вы настоящая скряга или, что более вероятно, просто склонны копить ненужные вещи, вы подвержены влиянию пространства, которое вас окружает. Его состояние одновременно отражает и определяет ваше настроение. Заходя в захламленное помещение, я чувствую, что лишена возможности маневра в физическом, эмоциональном и ментальном смыслах. Напротив, в пустынном и скудно убранном помещении я чувствую себя открытой и уязвимой. Привычные якоря комфорта – мягкий ковер или диван с множеством подушек – отсутствуют. Место кажется холодным, похожим на больницу и обезличенным. Для дома, как и для гардеробного шкафа, важно найти правильное сочетание наполненности и пустоты. Баланс жилища равнозначен жизненному балансу.

Характер окружающего пространства влияет на наше психологическое состояние и отражает наше эмоциональное содержание. Если в шкафу слишком много одежды, ситуацию можно исправить, разобравшись в глубинных причинах накопительства. Эта глава привлекла ваше внимание? Вы, вероятно, одна из миллионов женщин, у которых копится ненужная одежда и которым нужна некоторая помощь в решении этой проблемы.

## Почему мы храним вещи

Обычно мы храним вещи по нескольким причинам. Они могут понадобиться в будущем. Мы не знаем, что с ними делать. Они отражают наше внутреннее состояние. Они дают нам чувство уверенности. Они имеют для нас какую-либо ностальгическую ценность.

**1. Трудно расстаться с чем-то, что может однажды понадобиться.** Вам могут очень пригодиться эти кассеты в случае, если в один прекрасный день iTunes вдруг отменят навсегда. Этот мертвый куст может однажды зацвести снова. Этот шуруп, который валялся на полу гаража, может снова понадобиться для дырки, из которой он выпал. Правильно? Нет, неправильно! Если вы в течение года не пользовались чем-либо, вы с большой долей вероятности не будете пользоваться этим и впредь. Если вы не починили сломанную вещь в течение года, она, скорее всего, останется в этом состоянии навсегда.

**2. Вы не можете решиться.** Есть две основные причины уклончивого поведения по отношению к хламу: вы никак не можете определить, что же с ним делать, и в конце концов не делаете ничего; или же вы не хотите пробуждать неприятные эмоции, связанные с появлением этого хлама. Если у вас нет хорошо организованной системы хранения вещей, они станут накапливаться, и вы не будете представлять себе, куда их девать. Когда в конце концов вы определите место для их хранения, вы все равно будете ломать голову над тем, что же с ними делать. Ответы на вопросы *куда?* и *что?* должны быть получены еще до того, как что-то новое появится у вас дома, но для большинства людей эта задача представляется невероятно трудной.

**3. Ваши вещи отражают ваш внутренний мир.** Захламленный, небрежный и неорганизованный дом может являться внешним отражением внутреннего опыта, обусловленного душевными травмами прошлого или текущими проблемами. Если вы потеряли работу, пережили смерть близкого человека, разрыв с любимым или болезнь, вы вряд ли будете сильно озабочены порядком в ваших шкафах, не так ли? То, что вы не поддерживаете дома порядок, связано с вашим душевным состоянием. В подобных обстоятельствах разбросанная по дому одежда, коробки на полу и множество вещей с магазинными этикетками в шкафах являются вполне нормальным явлением. Однако с течением времени наведение порядка в доме может способствовать обретению душевного покоя. Вы же никогда не встречали замусоренный спа-центр или захламленный санаторий? Вы же не захотите приводить себя в порядок в спа, по которому разбросаны кучи разного хлама? Думаю, что это так.

**4. У хлама есть свои плюсы.** Находясь в окружении своих вещей, мы чувствуем себя, как на плоту посреди огромного океана пустоты. Наши вещи становятся спасательным кругом, к которому мы привязаны кучей воображаемых нитей. Лайнус из комикса Чарльза Шульца *Peanuts* никогда не расставался со своим одеялом, которое в итоге стало неотъемлемой частью его личности. А груды вещей в вашем доме тоже являются частью вашей индивидуальности? Вы чувствуете себя менее одинокой субботним вечером, если находитесь в компании кучи обуви на полу вашего дома? Вы намного меньше беспокоитесь о своем будущем в сопровождении мириад компакт-дисков на ваших полках? Вы лучше справляетесь с угрозой финансовой несостоятельности, запасая еду, воду и туалетную бумагу в количествах, достаточных для содержания целой армии?

**5. Ваши вещи напоминают вам о лучших временах.** Я поставила эту причину в конец перечня, потому что она – наиболее распространенная из всех. **НОСТАЛЬГИЯ!** Я стала бы очень богатой женщиной, если бы мне платили по доллару каждый раз, когда кто-то отказывается отдать или выбросить старую вещь именно по этой причине. Ваш первый зуб, локон волос, детская туфелька, картина, аппендикс в банке с формалином – все эти вещи не должны заполнять ваш дом. Даже наш мозг периодически самоочищается от ненужных воспоминаний. Подумайте как следует и очистите дом от такого ненужного хлама.

## Беспорядок, шкафы и одежда

Беспорядок в одежде обычно не самая серьезная проблема в захламленном доме и может быть быстро и легко устранен в процессе уборки. В домах моих клиенток одежда, как правило, копится либо в ожидании какого-то момента, который может наступить в будущем, либо в качестве воспоминаний о минувших периодах жизни. Я терпеть не могу вида замечательной одежды с магазинными бирками, которая хранится в шкафах, набитых старым ненужным барахлом.

Обычно это бывает с людьми, переживающими переходный период своей жизни: похудение, изменения семейного статуса или рода занятий. Если вы находитесь в сложном процессе похудения, почему бы вам не позаботиться о своем внешнем виде? Это улучшит ваше настроение и самочувствие. Носите то, что подходит вам по размеру именно *сейчас*! Раздайте или верните в магазин то, что не годится. Похожим образом женщины, находящиеся в поисках Правильного Мужчины, копят одежду, которую они собираются носить после того, как наконец его встретят. Имейте в виду, дамы: вы никогда его не найдете, пока будете носить второсортную одежду. Носите самое лучшее из того, что у вас есть, *сейчас*! Или вы похожи на моих знакомых женщин, которые терпеть не могут свою работу в общем офисе и запасаются шикарными деловыми костюмами на случай, если вдруг они когда-нибудь перейдут в собственный кабинет? С тем же успехом эти шикарные одежды могут закончить свою жизнь в пластиковых мешках на дне шкафа так ни разу и не надетыми. Носите ваши наряды – вы этого достойны! И неважно, что вы единственная, кто обращает на них внимание.

Другая причина беспорядка в шкафах – воспоминание о сделке века. *Как же я могу это выбросить, если оно досталось мне с такой большой скидкой?* Не сомневаюсь, что на распродажах можно приобрести отличные вещи, но обычно многие из них оказываются бесполезными: вы покупаете импульсивно и только потому, что это дешево. В долгосрочной перспективе их хранение стоит времени (вам нужно рыться среди них в поисках действительно нужного предмета), места на полках и, соответственно, дополнительных денег. Если вы не носите одежду, купленную на распродажах, поделитесь ею с теми, кому она может пригодиться. Просто избавьтесь от нее. Используйте время скидок для замены классических элементов гардероба и приобретения модных вещей.

Иногда мы держим в доме хлам только потому, что боимся нанести вред окружающей среде, если отправим его в мусорное ведро. Однако стоит иметь в виду, что ваши усилия по охране природы не должны включать хранение старой одежды и ношение вещей, не подходящих по размеру или вышедших из моды. Отдать их нуждающимся – значительно более действенный способ позаботиться об экологии и помочь человечеству.

Существуют специальные организации, которые собирают и перерабатывают старую одежду и одеяла, где находится ближайшая, узнать нетрудно. Тряпки бывают необходимы приютам для бездомных животных – и будет очень хорошо, если ненужные вам вещи помогут обогреть осиротевшую собаку или кошку. Вы и сами можете организовать пункт обмена одежды, но будьте готовы следить за тем, чтобы все попадающие туда вещи были в идеально чистом состоянии и годными к носке.

Накопление одежды кажется прекрасным способом защитить жизнь от самых разнообразных угроз: страха, что вам чего-то не хватит; опасения, что эта вещь может вам когда-то понадобиться; ужаса от того, что вам будет нечего надеть, и ощущения, что, если вы отдадите эту вещь, вы утратите часть себя. Иметь полки и ящики, забитые одеждой, может быть, приятно. Это добавляет уверенности и облегчает жизнь, в которой все всегда идет не по плану. Но когда вы избавитесь от страхов, окажется, что большинство из них

были надуманными. А истинное избавление происходит именно тогда, когда вы расстаетесь с ненужными вещами. Такие страхи легко победить. Сдавайтесь, друзья мои.

Ностальгия – это отмщение за жизнь без хлама. Каждый раз, когда я чищу свои шкафы, мне приходится сражаться с ностальгией. Вы можете оглянуться назад и вспомнить, что было надето на вас в день вашего первого поцелуя? Или когда вам выдали диплом? Или когда вы первый раз встали на коньки? Или в ваш первый рабочий день? Вещи напоминают о прошлом. Но, будучи не в силах от них отказаться, вы становитесь пленником этого своего прошлого. Если вы хотите двигаться вперед, отпустите прошлое – и начните с гардероба.

Ну и, наконец, старая добрая лень и нерешительность. Открыть дверцы шкафа – как будто положить свою голову в пасть к ужасному непобедимому чудовищу, наполненному одеждой, обувью и аксессуарами. Кажется, что лучше и не открывать – может, со временем беспорядок как-то рассосется сам по себе. Друзья мои, вы должны быть сильнее этого! Наведите порядок в чертовом шкафу. Если вы не обращаете на проблему внимания, она все равно никуда не исчезнет. Вам может помочь разделение задачи на несколько частей, с которыми будет легче справляться по очереди: начните с малого и постепенно переходите к большему. Но если лень и нерешительность относятся не только к внешнему, но и к внутреннему миру, вам следует навести порядок и там, и там!

## Не слишком ли много у вас хлама? Проверочный лист

- Целиком ли заполнены ваши шкафы и ящики?
- Есть ли у вас дополнительные емкости для хранения одежды?
- Хранится ли ваша одежда и аксессуары в других местах в вашем доме?
- Есть ли у вас одежда, которой уже пять лет? Десять лет? Двадцать лет?
- Храните ли вы испорченную или рваную одежду?
- Храните ли вы одежду, которая вам мала или велика?
- Как давно вы последний раз отдавали свои вещи?
- Вы с трудом отдаете вещи, считая, что они еще могут вам пригодиться?
- Вы с трудом расстаетесь с вещами из-за связанных с ними воспоминаний?
- Беспокоит ли вас беспорядок в ваших шкафах?
- Бывает ли беспорядок в других частях вашего дома?
- Советовали ли вам друзья и родственники избавиться от хлама?
- Предлагали ли они вам свою помощь в этом?
- Вы не приглашаете в дом гостей из-за большого количества хлама?
- Трудно ли вам подобрать одежду из-за обилия ненужных вещей?
- У вас много вещей, но вы все равно продолжаете их покупать?
- Вам не очень нравится идея отдать ненужные вещи?

Если вы утвердительно ответили на большинство из этих вопросов, уровень захламленности вашего дома превышает разумные пределы. Настало время разобраться с тем, что вы храните, зачем это вам и что на самом деле вам нужно.

## Кейс: как расчистка шкафа облегчила жизнь Эль

Эль была единственной клиенткой, которая не вписывалась в обычные представления о беспорядке во всем – в своих шкафах, в своем доме и даже в своей личности. Все началось в Вашингтоне, в прекрасный летний уик-энд, когда она позвонила мне с просьбой о помощи в наведении порядка.

– Здравствуйте, доктор Баумгартнер. Я изучала вопрос о том, как правильно хранить вещи и избавиться от беспорядка, и увидела информацию о вас. Давно хочу связаться с вами, да все как-то не решалась. Дело в том, что мне срочно нужно избавиться от этого барахла: моя соседка по квартире съехала, и другие люди собираются смотреть помещение.

– Конечно, Эль, мы сможем поработать с этим. Когда вам будет удобно, чтобы я приехала?

– Ну...

И она пустилась в долгое описание помещения и вещей, рассуждая о том, что нужно будет сделать и сколько на это может потребоваться времени. И каждый раз, когда я пыталась зафиксировать дату и время визита, уходила от ответа. Наконец я решила использовать с ней классический метод психотерапевтов: предложила на выбор несколько конкретных вариантов даты и времени встречи и попросила ее подтвердить один из них. Это очень эффективный прием в случаях, когда нерешительный человек затрудняется сделать единственный выбор. Эль действительно запуталась, погрязла в процессе обдумывания, и моей первой задачей было побудить ее к действию.

Представьте себе машину, которая постоянно ездит по одной и той же дороге и в одной и той же колее. Ездить в колее проще, но если надо поехать другим путем, из нее трудно выбраться. Кроме того, водитель считает, что это единственный возможный маршрут. Постоянно размышляя о том, каким именно образом она будет разбираться в шкафах и от каких именно из своих вещей ей придется избавиться, Эль постепенно привыкла к этому процессу, как к колее, выбраться из которой и приступить к конкретным действиям крайне затруднительно.

После долгого подготовительного периода Эль наконец решила навести порядок в своей жизни. Мой визит к ней начался с того, что я наткнулась на кучу вещей, разбросанных у входа. Мы еще не успели подойти к шкафам, когда Эль собралась обсудить свои текущие достижения. Она прочитала книги по темам самопомощи в исследовании внутреннего мира, подготовила отдельный ящик, чтобы складывать вещи на выброс, купила специальную записную книжку для документирования процесса и календарь для постановки целей и отслеживания сроков.

Эль прекрасно подготовилась, но предавалась прокрастинации<sup>4</sup> каждый раз, когда следовало перейти к делу. Приступить к переменам непросто. Начать делать то, от чего вы так долго уклонялись, значит прорвать плотину огорчений, неприятностей, разочарований и гнева и поставить вас лицом к лицу с неопределенным будущим.

Транстеоретическая модель изменений психолога Джеймса О. Прохазки определяет шесть этапов перемен:

1) на предварительном этапе изменения не полагаются необходимыми и не рассматриваются.

2) На стадии обдумывания исследуются стоимость и выгоды от изменений.

3) На подготовительной стадии (на которой застряла Эль) готовится план действий.

4) На стадии действий человек достигает измеримых изменений в поведении.

---

<sup>4</sup> Склонность к постоянному откладыванию на потом неприятных мыслей и дел.

5) На стадии поддержки изменения в поведении стабилизируются.

6) На стадии рецидива может произойти временный возврат к старым стереотипам поведения.

Начать что-то означает приступить к действиям. Эль боялась уборки квартиры, и как ей следовало начинать в этом случае? По опыту я знала, что самое эффективное и наименее болезненное – начать с гардероба. (Кстати, индустрия моды очень успешно этим пользуется. Каждый из нас попадался на удочку их рекламного лозунга «Новый год, время меняться».) Смена гардероба часто является удобной стартовой площадкой для последующих глубоких изменений на глубинном уровне. Так мы и начали с Эль – с ее шкафов.

– Эль, сейчас мы не будем ничего выбрасывать, – успокоила я ее. – Сначала я должна лучше понять вас с помощью вашей одежды. Давайте начнем с того, что выложим содержимое ваших шкафов на кровать, и вы расскажете мне немного больше о ваших вещах.

В процессе анализа одежды Эль я сделала два важных наблюдения. Прежде всего она часто использовала в своей речи временные определения: «раньше, когда», «пару лет назад», «когда я была моложе», «в ближайшее время», «однажды» и «постепенно». Во-вторых, она очень детально говорила о своем прошлом. Сама я плохо помню, какой сегодня день недели, а эта женщина могла подробнейшим образом описывать свое детство.

– Это мне подарил университетский бойфренд. Дело было зимой, он привез мне этот свитер из Германии и сказал, что мне будет в нем тепло. Тогда было очень холодно, и я помню, как нам было хорошо, когда мы смотрели на снегопад, сидя в тепле у камина.

Эль застряла между прошлым и будущим, и ее вещи отражали это промежуточное состояние. Ее гардероб состоял либо из вещей, которые она носила и которые ей не нравились, либо из ненадеванных вещей с магазинными бирками, которые она покупала для своей будущей жизни или из ностальгических соображений. С этого и нужно было начинать.

И наконец, Эль никогда не избавлялась от вещей – так было принято в ее семье. Модные и немодные, по размеру или нет, подходящие и не подходящие к ее образу жизни, новые и старые, нужные и ненужные – Эль никогда ничего не выбрасывала. Вещи были набиты в ее шкафу, как сардины в банке.

## Золотое сечение гардероба

После знакомства со шкафами Эль я разработала план лечения. Прежде всего нужно было освободить две трети ее шкафов. Это мое *правило золотого сечения гардероба* – из каждых трех предметов два идут на выброс. Вне зависимости от размеров шкафов это правило буравчика всегда служило мне хорошую службу, в том числе и в отношении собственного гардероба. Обычно я понимаю, что настало время разобраться в вещах, когда выясняется, что есть одежда, которую я не ношу, или мне становится трудно выбрать повседневный наряд.

Каждый раз после наведения порядка я избавляюсь от двух третей своих вещей. При этом вариантов выбора становится в два раза больше, а время на подбор одежды сокращается наполовину (да, в своей предыдущей жизни я была учителем математики старших классов).

## Открытие прошлого

Эль хранила одежду из-за сентиментальной привязанности к каждому из предметов. Свитер, брюки, пара обуви – все служило воспоминанием о каком-то событии или человеке. Ее шкафы были календарем событий, каждая вещь – исторической реликвией, а каждый ящик – архивом.

Привычка к беспорядку часто является приобретенной. Эль рассказала мне, что в ее детстве не было стабильности. Она никогда не знала, куда поедет семья в следующий раз, когда родители останутся без работы или их переведут в другое место и им придется переезжать. Ее привязанность к вещам в зрелом возрасте служила якорем ее семейной истории, которая состояла из постоянных передвижений. Она формировала привязанность к постоянным, неизменно присутствующим объектам. То, что изначально служило здоровым способом приспособления к трудным жизненным обстоятельствам, привело к расстройству поведения.

Для Эль расставаться с вещами означало расставание с частью собственной истории. В какой-то степени она была эмоциональным старьевщиком – одежда хранилась потому, что в какой-то момент ей могли понадобиться связанные с ней воспоминания.

– Мне так неприятно расставаться с вещами. Как будто я отрезаю куски от самой себя. Что я буду делать без этих воспоминаний?

Умение отделять себя от своих вещей находится в полном противоречии со сложившимися в этой стране представлениями о личности. Мы определяем нашу сущность внешним убранством. Но мы начинаем по-настоящему сознавать себя, только когда рвем нити, связывающие нас с нашей собственностью.

Пустота, которую мы пытаемся заполнить, цепляясь за вещи, постепенно уступит место наполненности, если мы будем способны расстаться с тем, что прежде считали нужным. Многие духовные и религиозные практики включают отказ от собственности как один из путей достижения просветления. На этом фоне разбор хлама в ящике или в шкафу может показаться легкомысленным занятием, но разве наше настроение не улучшается после того, как мы это сделали? И не заставляет ли лишний раз задуматься, прежде чем совершить следующую покупку?

Эль нужно было понять, что ее воспоминания, переживания и опыт не находятся в окружающих ее предметах. Все аспекты ее личности были внутри нее, заключались в каждой клеточке ее организма. Поскольку ее развитие было обусловлено окружающим миром, она сама служила олицетворением своего опыта и своих воспоминаний.

Один из способов лечения клинических случаев накопительства состоит в том, чтобы помочь пациенту расстаться с его вещами максимально безболезненно. Например, людям, которые годами собирали газеты и журналы, облегчением при расставании с ними послужит то, что можно легко получить доступ к любой информации с помощью компьютера.

Эль не могла выбрасывать старье, пока не поняла, что ее воспоминания заключены не в одежде, а в ее дневниках и фотоальбомах. Она поняла также, что большинство этих вещей были непригодны для использования, что они занимали слишком много драгоценного места в ее доме и в ее жизни. А также – что любые воспоминания, которые могли навеять старые вещи и которые нельзя было перенести в дневниковые записи или на фото, на самом деле хранились в ее памяти и в общении с другими людьми из ее прошлого.

Я подвела Эль к большому зеркалу в ее комнате.

– Посмотритесь в зеркало, друг мой. Вы видите в нем вашу историю? Присмотритесь как следует. Вам кажется, что ваша история исчезнет вместе с этими вещами? Вернитесь к зеркалу и снова посмотритесь в него. Она останется именно здесь.

## **Когда одежда заменяет цели и мечты**

Помимо одежды, которую Эль хранила в качестве воспоминаний, ее шкаф был набит вещами, которые приобретались «на всякий случай» и в большинстве своем оставались ни разу не ношенными. Длинные бархатные парадные платья со времен старших классов школы, балетные лосины, карнавальные украшения, лабораторные халаты и много чего еще

было умято в шкафы Эль. Она искренне верила, что в один прекрасный день ей понадобится гавайская соломенная юбка, но, к сожалению, в округе Колумбия гавайские народные праздники случаются крайне редко.

Мне нужно было убедить ее, что все эти ненужные вещи занимают место, которое можно было бы использовать не для того, что она может надеть «в один прекрасный день», а для хранения вещей, которые она носит каждый день. Во время чистки шкафа нужно было привести ее потребность в одежде в соответствие с ее образом жизни и избавиться от всего, что ему не соответствовало.

В процессе анализа Эль осознала, что ее одежда не просто занимала место в шкафах, но являлась отражением тех областей ее жизни, на которые следовало обратить внимание или, напротив, о которых следовало забыть. Например, мы выяснили, что гавайский наряд хранился не потому, что она собиралась его носить, а потому, что она планировала когда-нибудь еще раз отправиться на Гавайи для изучения местной кухни. Ее спортивные майки с магазинными бирками не перемещались в корзину для ненужных вещей потому, что она рассчитывала возобновить свои занятия йогой. Ее «сексуальные» наряды не выходили в свет и, что важнее, в темноту, поскольку учеба, работа и множество знакомств с неинтересными мужчинами лишали ее времени и мотивации для поисков своего принца.

Доставая из шкафов одежду, которой она не пользовалась, Эль возвращала к жизни увлечения, которые она упустила из виду, но помнила об их существовании, тайные мечты и утраченные надежды. Часто мы подавляем свои болезненные мысли и воспоминания и загоняем их в подсознание. Шкаф Эль воплощал ее бессознательное. Он был местом, где хранились ее несбывшиеся ожидания и горький опыт.

В клинической психологии, и особенно в психотерапии мы стремимся высвободить бессознательное, чтобы разрешить наши внутренние конфликты. Так произошло и с Эль, которая вскрыла свой психологический багаж, идентифицировала его содержимое и занялась трудной работой по устранению эмоциональных конфликтов, причиной которых он являлся. Она начала с того, что записалась в секцию йоги и стала копить деньги на поездку на Гавайи. А еще – создала аккаунт в интернет-сервисе знакомств, сфотографировавшись для него в одном из своих сексуальных нарядов, хранившихся на дне бездонной пропасти, которую представлял собой ее шкаф. По мере того как шесть больших мешков, предназначенных для ненужной одежды, наполнялись содержимым, Эль примирялась со своим прошлым, старыми связями, утраченными друзьями и покойными родственниками. Она поняла, что ей не нужна старая одежда для того, чтобы соединять вместе части ее жизни.

## **Ваша очередь**

В вашем шкафу нет Фрейда? Начните разбираться, и вы его там обнаружите.

Только вы владеете своими воспоминаниями и чувствами. Предметы приобретают значение только тогда, когда вы наделяете их какими-то своими чувствами. Но в вашей власти отделить одно от другого, если это становится необходимым. Подобно Эль, вы можете держаться за вещь потому, что она олицетворяет какого-то человека или событие в вашей жизни. Если это так, то вам действительно трудно расстаться с таким предметом – это все равно что лишиться частички себя! В то же время сентиментальность – один из главных источников ненужных вещей. Если вы не хотите, чтобы ваш платяной шкаф превращался в алтарь воспоминаний, вы сможете найти другие способы их документирования.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.