МЕНЬШЕ – ЛУЧШЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТОРОНА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Теги: Кон Мари магическая уборка (716), Организация пространства и времени (555), Минимализм как стиль жизни (791)

Многие стремятся к комфортной жизни в чистом, незахламленном пространстве. Но расстаться даже с ненужными вещами подчас бывает очень непросто. Эта проблема волнует немалое количество людей по всему миру. Популярность книги японской писательницы Мари Кондо «Магическая уборка», разлетевшаяся миллионными тиражами и возглавляющая списки бестселлеров с момента выхода в 2014 году, не что иное как свидетельство актуальности проблемы для миллионов.

Школьные тетради, стопка старых журналов, одежда, которая вышла из моды еще 10 лет назад, - понятно, что все это давно не нужно, но эмоциональная привязанность к прошлому не дает спокойно избавиться от хлама. Ученые утверждают: существует связь между тем, что человек хранит, и тем, кем он является. В исследовании 2011 года, опубликованном в журнале «Потребительская психология», утверждается, что сложнее всего избавиться от тех вещей, которые сообщают человеку о его ценности и позволяют ему повысить самооценку. Это может быть грамота за 3 место в «Веселых Стартах - 1995» или одежда 42 размера как напоминание о тех временах, когда ее владелица была стройнее и моложе. Человек отождествляет себя с этими вещами, несмотря на то, что никакой практической пользы они в себе не несут.

Исследование показывает, что сложнее расстаться и с теми вещами, которые не имеют финансовой ценности или давно не используются по предназначению. Именно поэтому после ограбления потерпевшие часто сообщают о том, что они больше пострадали психологически, нежели материально.

А вот вещи, которые люди размещают на видном месте, как правило, напрямую связаны с самооценкой. Для каждого человека – это что-то свое: те, кто гордится своими физическими данными, скорее всего, повесят на

стену удачное фото, в то время как те, кому важно внешнее одобрение, предпочтут почетную грамоту за активное участие в жизни коллектива и т.д.

Если важны внешние показатели успеха, сложнее будет избавиться от вещей, которые его символизировали. Табличка с указанием фамилии и должности, висевшая на двери бывшего офиса, дорогие часы, которые больше не работают, курсовые работы студенческих времен с оценкой «отлично» на титульном листе. Создается иллюзия, что если человек избавится от показателей своих прошлых заслуг, то каким-то образом станем менее успешными в настоящем. Будто бы избавление от физических воплощений былых триумфов может негативно повлиять на нынешние достижения.

Если на первом месте в шкале приоритетов отношения с другими людьми, сложнее всего будет избавиться от подарков, которые однажды подарили. Например, отдав в благотворительную организацию рубашку, которая мала на два размера, человек может почувствовать, что поступает нечестно по отношению к своей бабушке, которая заботливо ее подарила. Избавившись от книги, которую подарил друг, человек может почувствовать, что он избавляется от частички дружбы, несмотря на то, что вовсе не собираетесь читать эту книгу.

Подобные вещественные доказательства, как правило, показывают, что человека любят и ценят. И хотя рубашки не по размеру и миллион раз прочитанные книги – не самые полезные вещи в доме, они могут являться доказательством значимости для других людей.

И все же: хранить или не хранить? Исследование показывает, что избавление хоть и от ненужных, но милых сердцу вещей, вызывает чувство утраты чего-то важного. Расставание с вещами, которые позволяют ощущать самоценность, вызывает чувство печали или даже депрессию. Поэтому в следующий раз, разбирая загроможденный стол в кабинете или кладовку, забитую хламом, стоит подумать, что из всех этих вещей имеет прямое отношение к самооценке. Таким образом, можно понять не только признаки, по которым человек измеряет собственную значимость, но и то, какое же чувство сильнее: печаль при расставании с вещами, не имеющими практической ценности, или фрустрация при виде захламленного пространства.

Кристин Хэммонд, сертифицированный консультант по психологическому здоровью, отмечает следующие плюсы минимализма в организации пространства:

- Меньше вещей – меньше ответственности, ведь каждая вещь требует ухода. Чем больше вещей, тем больше времени приходится тратить на их «обслуживание» и содержание в надлежащем состоянии. Избавление от ненужных вещей позволяет лучше заботиться о предметах, которые по-настоящему необходимы.
- «Счастлив не тот, у кого много, а тот, кому достаточно». В основе накопительства и собирательства лежит идея о том, что владение большим количеством чего-либо означает счастье. Но человек может быть счастливыми, вне зависимости от внешних обстоятельств и вещей, которые ему принадлежат. Покупка и хранение большего количества вещей, чем на самом деле необходимо, вызвана потребностью порадовать себя, но таким образом радость обращается на ту или иную вещь, а не внутрь личности.
- Можно сэкономить огромное количество времени на уборке, если в доме будут только нужные, функциональные вещи. Необходимо четко представлять, для чего нужна та или иная вещь, и как она будет использоваться в будущем. Если вещь нужна «на всякий случай» или «просто так», - это явный признак, что пришло время от нее избавиться. Избавление от ненужных вещей – хороший способ высвободить время на то, что действительно нравится.
- То, что остается, - по-настоящему ценно. После избавления от ненужного хлама, человек начинает больше ценить то, что осталось. Это те предметы, которые связывают прошлое и настоящее, важна их практичность и функциональность. Подобные вещи редко выбрасывают.
- Жизнь станет проще. Когда ежедневный быт налажен, а пространство удобно организовано, появляется возможность обратить внимание на действительно значимые вещи. Больше не приходится тратить самый драгоценный ресурс – время – на обслуживание тысячи ненужных вещей, остается только самое необходимое и можно сфокусироваться на том, что по-настоящему ценно.
- Фокус сдвигается в сторону отношений. Может, это прозвучит странно, но чем меньше вещей окружает человека, тем больше времени у него есть на то, чтобы быть с теми, кого он любит. Если отношения с родными и

близкими людьми – самое важное, что может быть в жизни, избавление от ненужных вещей стоит того, чтобы высвободить время и эмоции для значимых людей.

- Важно представлять, что будет в конце, ведь в конце жизни большинство людей жалеет не о том, что у них было мало вещей или что они мало времени проводили на работе, а о том, что не занимались тем, что им действительно нравится. Намного проще сфокусироваться на любимом деле, когда не нужно заботиться о большом количестве вещей, занимающих пространство.

Возможно, концепция «Меньше - лучше» не подходит всем и каждому. Но необходимо помнить, что общество потребления навязывает идеалы счастливой жизни через призму бесконечных покупок. Перестроиться может быть нелегко, но, только избавившись от лишнего, становится понятно, что представляет настоящую ценность.

Оригинальные статьи: Amy Morin, Licensed Clinical Social Worker, psychotherapist, - Why It's So Hard to Get Rid of Your Clutter, Psychology Today, April 27, 2016.

Christine Hammond, Licensed Mental Health Counselor, - The Psychological Benefits of Less, PsychCentral, April, 15, 2017.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: минимализм, организация пространства, избавление от лишнего, минимализм как стиль жизни

Источник изображений: unsplash.com