

Ирина Шевцова

ДОМ КАК МЕСТО СИЛЫ
психология душевного состояния
и домашнего комфорта



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш37

Шевцова, Ирина.

Ш37 Дом как Место Силы: психология душевного состояния и домашнего комфорта / Ирина Шевцова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Нонфикшн. Тайны знания).

ISBN 978-5-17-172179-4

Дом — это огромная, богатая материалом проекция всех, кто в нем живет. И вы заполняете его не только мебелью, вещами, традициями, гостями, домашними животными — вы заполняете его своими способностями и комплексами, проблемами и достижениями, прошлым, несбывшимся и потенциальным. Как же улучшить нашу жизнь с помощью преобразования Дома?

На страницах книги рассматриваются этапы по превращению жилища в Дом, куда хочется возвращаться, в место, где каждый сможет почувствовать тепло и любовь. Вы узнаете, как конкретные действия, совершаемые в Доме могут менять наши чувства, мысли, состояния.

Книга наполнена упражнениями и историями автора, практическими рекомендациями и пояснениями из области психологии. Запустите процесс самопознания и новую историю взаимоотношений «Я и мой Дом».

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172179-4

© Шевцова И., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие, или Почему психолог пишет про Дом

С самого раннего детства, если нырнуть на глубину памяти, я лучше запоминала Дом, чем людей. Но стала психологом. И не выбранная мною жизнь прорывается, берет свое малыми порциями, намекает, что все могло сложиться иначе.

Иначе.

Я могла бы стать дизайнером.

Могла бы воплощать снаружи то, что у человека внутри, но лучше. С учетом, что хозяин Дома будет расти, а Дом ему поможет. Делать рутинное, только мне понятное, соединяя удобное с красивым. Я бы была придирчива к мелочам, не шла бы на компромиссы, потому что эти мелочи — и есть суть. Они создают гармонию и эти мелочи незаметно, но в этом очень приятно жить. Для меня одинаково прекрасны и бетонная стена, и благородный шпон панелей. Я найду лучшее среди множества, и мне это не в тягость. Краску выбирала бы сама: цвет — мой конек, я не боюсь цвета и готова заражать сво-

ей смелостью других. И в завершении процесса награждала бы себя последней деталью: вносишь ее — и Дом оживает. Что-то рукотворное, с историей, с вложенной внутрь душой.

Я могла бы работать на съемочной площадке.

Вернее — я бы выбирала, где снимать. Поиск Дома, пространства, где задуманная история случится легко и естественно. Но прежде эти стены надо уговорить, склонить к сотрудничеству, пообещать не нарушать все, что они накопили. Актеры будут здесь на пике своего мастерства, режиссеру увидятся новые идеи, сценарист скажет, что именно это он и имел в виду, но еще лучшем виде. Я сама буду искать вещи. Я люблю искать — вычислять, расспрашивать, высматривать, сидеть часами перед монитором или ходить по возможным местам обитания нужной, увиденной в фантазии вещи. И даже не важно, попадет ли она в кадр. Я буду знать: благодаря этому сложилась вся картина. Ей поверят зрители. Почувствуют запах, фактуру, услышат звуки — они будут «в», а не «перед» экраном. Я знаю, что у меня бы получилось.

Я могла бы быть риелтором.

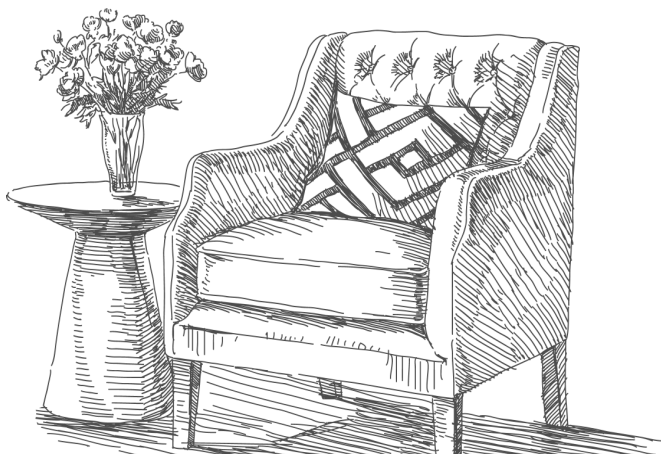
Свахой, которая помогает людям встретиться с Домами. Я искала бы человека для Дома, а не наоборот. Люди могут быть разными, они меняются, у них есть настроения и периоды жизни. А Дом — он такой, как есть. Его нельзя переделать глобально, с ним надо считаться. И я верю, что эти пары — Дом и хозяин, складываются не небесах. Они могут быть вместе долго, Дом может даже пережить хозяина — Домам позволено жить сотни лет. А может быть, их совместность будет краткосрочной.

Но они должны быть счастливы. Я знаю, что у любого замухрышки есть потенциал. Как садовник видит сильное растение в чахлам ростке. Но я так же вижу, чувствую, если Дом умирает, если происходит разрушение. И никогда бы не стала это утаивать. Результат — не в сделке, он в дальнейшей жизни. Я умею делать комплементарные фотографии. И мне нравится создавать витрины, давать выбор, даже если я знаю заранее, кто и что выберет.

Еще, может быть, моих мозгов хватило бы выучиться на архитектора. Или реставрировать мебель. Или создать клининговое агентство.

Я не стала...

Но Дом всегда для меня важен, чем бы я ни занималась и где бы ни находилась. Я хорошая хозяйка с большим опытом осознанного создания из каждого жилища «места силы».



Мне свойственно «вить гнездо», я изучаю себя в этом процессе и внимательно наблюдаю за другими.

Однажды мне захотелось объединить свои две страсти, и появился психологический проект — онлайн-курс «Мой дом — моя радость». Эта книга — естественное продолжение темы. Я хочу провести вас по всем этапам понимания себя через анализ своего Дома. Преображая внешнее, мы изменяем внутреннее, и наоборот. Ну и, как вы заметили, Дом для меня — имя собственное.

Дом: что отражается в зеркалах

Как из трагедии рождаются идеи, а из идей — проекты

Психологи любят проективные методики. Это когда по вашему рисунку, тексту, сыгранной роли и, в принципе, любому спонтанному проявлению, можно понять больше, чем по анализу опросника или теста. Контроль сознания и желание быть лучше, чем есть на самом деле, произвести впечатление сходят на «нет» — вы становитесь собой.

Дом — это огромная, богатая материалом проекция всех, кто в нем живет. И вы заполняете его не только мебелью, вещами, традициями, гостями, домашними животными — вы заполняете его своими способностями и комплексами, проблемами и достижениями, прошлым, несбывшимся и потенциальным.

Куда ни посмотрите — всюду ваше отражение.

Если оно вам нравится — повод понять, как у вас это получилось.

Если не нравится — возможность исправить. Но не механически: помыть, навести порядок, починить, заменить. А с пониманием, что вы чините и меняете внутри себя. Иначе все «магические уборки», операции по расхламлению, наведения порядка путем правильного складывания и расположения вещей — все сойдет на «нет». Вслед за стихийными «штурмами» придет спад — разочарование, лень, бессилие. Мотивацией должно быть не наведение порядка в Доме, а стремление разобраться в причинах, понять себя, увидеть и принять тот факт, что Дом — лишь внешнее отражение внутренних проблем.

Свой дом мы строили 7 лет. И прожили в нем неполных 3 года...

Однажды утром я сидела в просторной, светлой, на 5 окон с эркером, гостиной, за большим столом из массива, покрытым льняной скатертью цвета травы. Передо мной была ваза с фруктами, рядом — цветущая орхидея. Я пила утренний кофе и смотрела в окно. И взгляд как магнитом тянуло на недокрашенный соседский сарай. Он торчал над двухметровым глухим забором, с трех сторон был выкрашен небрежно, а на глухую стену вообще то ли краски не хватило, то ли желания.

С ужасом подумала: вот это все я обречена видеть до конца своей жизни. И впервые я не отогнала мысль, что Дом — это, возможно, наша ошибка.

Вот кажется, еще чуть-чуть, и будет легче, и заживем... Но сил нет, желание делать уютно и красиво куда-то испарилось, а Дом все требует, он прожорлив и суров. Наши 215 жилых метров с двумя

этажами и полноценным цоколем управляли нашей жизнью. Но признать и расстаться — это значит предать идею родового поместья, которой горели долгие годы. Значит — «стерпится-слюбится»?

Через несколько дней случился пожар, и мы с мужем, двумя собаками и котом очутились в маленькой городской квартире, которую счастливым образом не успели продать.

Оглушенная и растерянная, я пила свой утренний кофе на небольшой кухне, сидя на икеевском раскладном стуле за маленьким пластиковым столом, спиной упираясь в шкафчик, и смотрела в окно. Длинная улица до леса, знакомая женщина ведет собаку на прогулку, дети бегают, мамы сидят на скамейке, видно табло на автозаправке — бензин опять подорожал... И я неожиданно почувствовала себя счастливой.

Когда сложились 7 этапов работы с Домом, я поняла, что это красиво.

Логика для меня всегда красива, а если находится подходящая метафора, — то получается руководство к действию, которое вдохновляет.

Не пройдя нижний уровень нет смысла переоскакивать выше.

Если Дом заполнен хламом, в нем не навести порядок, если нет комфорта — преждевременно думать о красоте, когда грязно — нет речи об уюте.

На каждом этапе — своя история, и универсальная, и уникальная.

Представление, каким должен быть Дом, есть у каждого. Это понимание сложилось из опыта детства, наблюдений и выводов, образованности,

случайных эпизодов, типа похода в гости или книги, или фильма, или знакомства с соседкой. И где-то в глубине нашей психики живут Хозяин и Хозяйка — древние архетипы, призванные создавать из жилища Дом, где бы мы ни жили.

Свой погоревший Дом мы с мужем решили восстановить (благо он был построен из бетона и пожарные оказались проворны) и продать.

Я гуляла с собаками в весеннем лесу и обдумывала план.

*Ну, прежде всего, надо избавиться от всего испорченного пожаром: демонтировать кровлю, снять половое покрытие, обои, убрать останки лестницы и вентиляционного короба, по которому шел огонь. Уже пришлось выбросить почти весь гардероб — что не испортили огонь и копоть, залили раствором, который превратил ткань в труху. Это все — **хлам**. И что-то сожжется во дворе на костре, что-то вывезем на свалку, что-то сдадим в переработку.*

*Дальше — **грязь**. Мы будем мыть — много, долго, с использованием специальных средств. Если останется копоть, то от запаха будет не избавиться. В грязь после пожара превращается все: отделочные материалы, то, что было вещами, и даже рассыпанный размокший собачий корм. Нам нужно много мешков, резиновых перчаток, химии, и главное — рабочих рук.*

Потом будем чинить, что возможно восстановить. Например, избавляться от пластиковых откосов и подоконников только потому, что их не отмыть до белизны, не стоит. Есть специальная краска по пластику. То же самое с дверями, люстрами, кро-

ватью из карельской березы — все можно перекрасить. Кухонные фасады из массива тоже подлежат реставрации. Это все — «**больные вещи**», мы в силах дать им вторую жизнь.

Затем наступит очередь **порядка**. Все вещи, которые мы не вывезли, требуют, чтобы для них нашлось свое место. Кабинет превратился в спальню, сюда пришли два стула с гостиной, а стеллаж ушел в прихожую — там теперь хранится оборудование для уборки и ремонта. Нам надо решить, где теперь лежат моя косметика и инструменты мужа, собачьи поводки и гаджеты. Об этом договариваемся, иначе не избежать раздражения и конфликтов.

До продажи дома мы будем жить в нем эпизодически. И, насколько это возможно при таких обстоятельствах, нам должно быть удобно. Это про **комфорт**. Проверить котел и запастись топливом для камина — в доме должно быть тепло и сухо. Восстановить розетки и освещение — я люблю, чтобы было много источников света. Вернулся увезенный к друзьям на хранение матрас — он ортопедический, супер-удобный. И, чтобы не возить туда-сюда из квартиры в дом, надо докупить разные мелочи типа фена и полотенец.

Ура, мое любимое — **красота!** Теперь это уже не эпизодическая банка с полевыми цветами, которую я принесла в разрушенный дом сразу после пожара. Это эстетика, необходимая нам для жизни и привлечения новых хозяев. То, без чего можно было бы обойтись... но зачем? Прошли испытание пожаром медные смесители, выжила раковина из искусственного камня, она располагается перед окном, а за ним сейчас буйно цветет иван-чай.

На подоконник ставлю цветущую фиалку и керамическую бутылку от оливкового масла — вот первый кадр для фото на Авито. Ну, и, конечно, радость для наших глаз.

*Мы должны помириться с Домом. Нам надо расстаться по-хорошему. Чтобы трагедия потери превратилась в этап жизни, непростой, но важный. Мы не просто построили и потеряли Дом — мы стали мудрее. Ну, и многому научились, конечно. Наши друзья, которые приезжали раньше на выходные и праздники, устраивали шумные игры и уютные посиделки у камина, стали нашими помощниками. То есть «в горе и в радости». Это про **влияние**, которое оказал на всех нас Дом.*



Сразу стало понятно, что эти этапы — про жизнь в доме вообще, а не только про индивидуальную историю нашего пожара. И я поступила как специалист: установила причинно-следственные связи между Домом и психологическими особенностями хозяев.

В этой теории опиралась на свой профессиональный опыт, наблюдения и знание механизмов

психики. Ничего не буду утверждать и ни на чем не буду настаивать, лишь предлагаю варианты «на подумать». Эта книга для того, чтобы запустить ваш процесс самопознания и новую историю взаимоотношений «Я и мой Дом».

Уровень Хлама или Где в Доме живет тревога

Тема модная. Можно даже найти специалиста по расхламлению, когда самому не справиться. И это не ирония: если человек согласится что-то считать хламом, до совершения действия — вынести ненужную вещь из дома, может и не дойти. Психологи называют это «сопротивлением», это защитный механизм, и он про то, что не все так просто...

Слово «хлам» произносится оценочно, интонация осуждающая, а владелец порицаем.

Я хочу сразу от этого уйти.

Что будем понимать под хламом?

- вещи, которыми не пользуемся год и больше;
- безнадежно сломанные и испорченные;
- «может когда-нибудь пригодятся»;
- милые безделушки и собиратели пыли;
- морально устаревшие вещи.

Уверена, что в каждом Доме что-то подобное найдется. Хлам — это категория переменчивая, быстротечность жизни меняет не только людей, но и вещи. Не седины, морщины и болезни, а потеря функции или более современный аналог.

В Доме моего детства в кладовке всегда стояла пирамида из чемоданов. Старые, обтянутые дер-

Оглавление

Предисловие, или Почему психолог пишет про Дом	3
ДОМ: ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ В ЗЕРКАЛАХ	7
Как из трагедии рождаются идеи, а из идей — проекты	7
Уровень Хлама или Где в Доме живет тревога	13
Уровень Грязи, или Можно ли отмыть самооценку?	27
Уровень Больных вещей или Стратегия избегания	42
Уровень Порядка, или Его Величество Саботаж	55
Уровень Комфорта, или Терпимость как доблесть	69
Уровень Красоты, или Позволь себе «лишнее»	87
Уровень Влияния, или Когда хочется возвращаться Домой	103
ГДЕ Я, ТАМ И ДОМ	123
Строительство Дома и ремонт	124
Потеря Дома	135
Переезд/релокация	144
Съемное жилье	155
Путешествия	164
УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ	177
Упражнение «Подслушанная история»	178
Практика «Обновление»	179
Упражнение «Самое уютное место»	181

Практика «Мастер Минутка»	182
Упражнение «Благодарность»	183
Упражнения «Истории болезней»	184
Упражнение «Правила ППД»	186
Практика «Эксперимент»	187
Упражнение «Артефакты»	189
Упражнение «Насмотренность»	190
Упражнение «Надень свою Роль»	192
Упражнение «Викторина для семьи»	193
Практика «Информационная чистота»	194
Упражнение «Для чего я болею»	195
Упражнение «Нескучное планирование»	196
Практика «К нам едет генерал»	199
Упражнение «Дома как учителя»	199
Упражнение «Гости»	201
Упражнение «Вместе, рядом, в одиночку»	202
Упражнение «История моего Дома»	204
Упражнение «Здесь и сейчас»	205
Практика «Подарки для Дома»	207
Упражнение «Вижу, слышу, чувствую, ощущаю»	208
Упражнение «Я расту»	209
Упражнение «Обязанности»	210
Практика «Сломать монотонность»	212

ПОСЛЕСЛОВИЕ, ИЛИ КОРОТКО О ГЛАВНОМ	215
---	------------