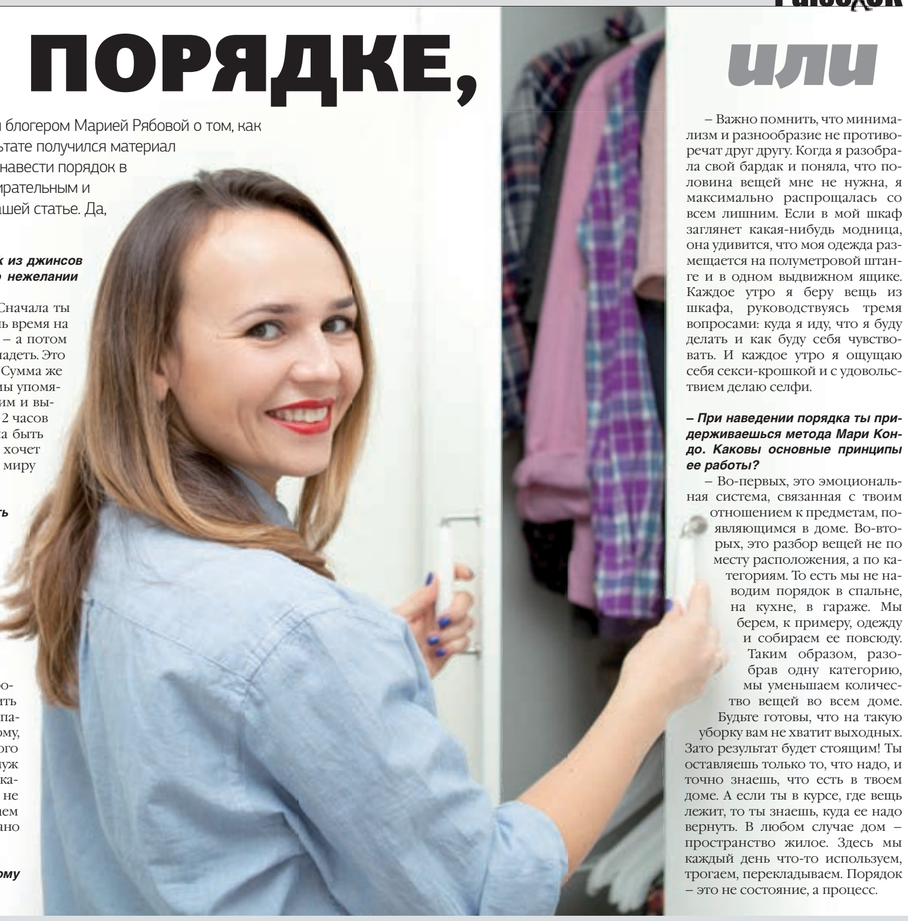
ВСЁ В ПОРЯДКЕ, или

Мы хотели поговорить с популярным блогером Марией Рябовой о том, как собрать чемодан в отпуск. А в результате получился материал о «расхламлении» жизни. О том, как навести порядок в шкафу и голове, научиться быть избирательным и найти себя в новой профессии – в нашей статье. Да, и о чемодане тоже не забыли.



– Черная водолазка и ежедневный look из джинсов и майки – это уже не об имидже, а о нежелании выбирать. Ты замечаешь такой тренд?

– Я вижу и разделяю эту позицию. Сначала ты занимаешься шопингом. Потом теряешь время на уход за одеждой: стирку, сушку, глажку – а потом еще тратишь полжизни, решая, что же надеть. Это только кажется, что дело в паре минут. Сумма же этих операций гораздо больше. И раз мы упомянули узнаваемую водолазку, то вспомним и выражение «Надо работать головой, а не 12 часов в сутки». Так и тут. Но единого шаблона быть не может. Каждый сам выбирает, как он хочет самовыражаться и что транслировать миру через одежду.

– По-твоему, у человека должно быть много вещей?

– Мне близка история минимализма, но не стоит его путать с аскетизмом. Минимализм – это про разборчивость. Ты оставляешь только то, что любишь. На самом деле человеку надо не так много, но он не всегда это понимает. Мы часто не чувствуем себя. Мы перебираем шкаф «мне-всё-это-нравится» и даже не пытаемся вникнуть. Я предлагаю потрогать каждую вещь и честно определить свое отношение к ней. Зачастую несимпатичная сумка лежит годами только потому, что мы спонтанно потратили на нее много денег. А платье висит, потому что муж купил, а мы не нашли в себе смелость сказать, что нам не нравится. Мы храним, не носим, не любим себя в этом и продолжаем терпеть. Минимализм – это не навязано другими. Это всегда твой выбор.

– Твой гардероб живет согласно этому правилу?

– Важно помнить, что минимализм и разнообразие не противоречат друг другу. Когда я разобрала свой бардак и поняла, что половина вещей мне не нужна, я максимально распрощалась со всем лишним. Если в мой шкаф заглянет какая-нибудь модница, она удивится, что моя одежда размещается на полуметровой штанге и в одном выдвижном ящике. Каждое утро я беру вещь из шкафа, руководствуясь тремя вопросами: куда я иду, что я буду делать и как буду себя чувствовать. И каждое утро я ощущаю себя секси-крошкой и с удовольствием делаю селфи.

– При наведении порядка ты придерживаешься метода Мари Кондо. Каковы основные принципы ее работы?

– Во-первых, это эмоциональная система, связанная с твоим отношением к предметам, появляющимся в доме. Во-вторых, это разбор вещей не по месту расположения, а по категориям. То есть мы не наводим порядок в спальне, на кухне, в гараже. Мы берем, к примеру, одежду и собираем ее повсюду. Таким образом, разобрав одну категорию, мы уменьшаем количество вещей во всем доме. Будьте готовы, что на такую уборку вам не хватит выходных. Зато результат будет стоящим! Ты оставляешь только то, что надо, и точно знаешь, что есть в твоем доме. А если ты в курсе, где вещь лежит, то ты знаешь, куда ее надо вернуть. В любом случае дом – пространство жилое. Здесь мы каждый день что-то используем, трогаем, перекладываем. Порядок – это не состояние, а процесс.

НЕ ХЛАМОМ ЕДИНЫМ



– Случается, начинаешь уборку, а у нее нет конца и края.

– Конечно. Ты берешь вещи, а они у тебя связаны с каким-то переживанием. В этом ты была худая, в этом – толстая, в этом – беременная. В этой толстовке ты ездила в Лондон, и тебе там было хорошо или наоборот. Вещь – всегда больше, чем ее название. Не каждый готов к такой психологической работе. Для того, чтобы увеличить шансы на успех, соблюдайте последовательность категорий. Потренировавшись на одежде, мы переходим к книгам с вопросом «Готов ли я еще раз заплатить за них?». Потом разбираемся с документами: те, что храним всю жизнь (свидетельства, паспорта, дипломы); те, что пересматриваются раз в год (договоры, страховки, банковские выписки), и те, которые требуют действий (счета, письма, купоны). Мы должны стремиться к тому, чтобы последняя коробка была пустая, то есть дела были завершенными. И в том же духе продолжаем с косметикой, проводами, посудой и так далее.

– Подожди, а про чемодан-то в поездку! Какие советы для наших читателей?

– Лишнее всегда оставляем и берем только то, что радует. Первым делом мы собираем вещи, которые хотим взять в поездку, и стребаем их в большую кучу. Зачастую мы не соизмеряем наши потребности и то, что попадает в багаж, а так мы видим картину целиком. Мы прикидываем: сколько дней, куда пойдем, по какому случаю – и сортируем, без чего совсем не обойтись, а что запланировано «про запас».

Для продолжительного отпуска я чаще всего использую чемодан с жестким корпусом на 23 килограмма, т.к. это лимит у большинства авиакомпаний. Багаж большего размера не только неудобно складывать, но и всегда влечет проблемы с погрузкой-разгрузкой, когда без крепкого мужского плеча не обойтись. Я предпочитаю путешествовать налегке. Мой рекорд – 23 килограмма и небольшая ручная кладь для пятерых членов семьи в трехнедельную поездку по Азии.

Одежду скручиваем в рулончики, потому что так они занимают меньше места, и раскладываем вертикально. Это очень наглядно, и легко найти необходимое. Также рекомендую пользоваться органайзерами для путешественников, которые помогают сгруппировать нижнее белье, носки и прочее. В этом плане «Икея» будет в помощь. Мешками для обуви тоже не пренебрегаем.

Если вы останавливаетесь не в отеле, то на первое время захватите шампуни и кондиционеры в маленьких бутылочках. Их можно найти в Boots, Primark или обычных супермаркетах. Это чтобы утром не бежать в магазин. А потом, безусловно, все купите на месте. Постарайтесь минимизировать косметику, но не забудьте об увлажняющих средствах.

Помните и о том, что если вы закрываете набитый чемодан коленкой, то места для новых покупок не остается. Придется выбирать: то ли выбросить что-то, то ли еще сумку купить. Непродуманное действие в начале провоцирует другие задачи в конце.

– Я обожаю захватить в поездку то, что, может, и не надену, зато буду чувствовать, что у меня есть свобода выбора. Это ложное впечатление?

– Я не пропагандирую аскетизм, когда взял только самое необходимое и стираешь носки перед сном. Свобода выбора скорее связана с капсульным гардеробом, когда у тебя пять вещей и двадцать пять сочетаний. Шарф, шейный платок, необычная сумка или другой яркий аксессуар сделают нейтральный образ крутым и разнообразным. Бывает страх «а вдруг холодно/жарко/испачкаться» – и мы везем вещи, которые чаще всего не используются. Я против этих потенциальных возможностей, ведь вы, скорее всего, едете не на необитаемый остров. В форс-мажорной ситуации загляните в магазин и купите что-то новенькое, что станет памятным презентом из путешествия.



– Когда ты «расхламила» свой дом, как поменялась твоя жизнь?

– В нашей семье мы перебрали все вещи, столкнулись с какими-то своими чертами, вспомнили события и людей из жизни. С кем-то разошлись, с кем-то – помирились. У нас появилась невероятная легкость и силы на новые челленджи. Я стала внимательной к событиям и людям, ко всему входящему в мой дом и мою жизнь. Ты уже что попало не возьмешь. Окружение тоже поменялось, ведь ты перешел из категории «люди, которые мечтают» в категорию «люди, которые делают».

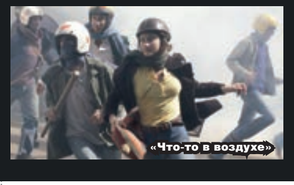
К тридцати пяти годам я наконец нашла себя и помогаю людям наводить порядок. Отзывы более 30 000 моих подписчиков со всего мира говорят о том, насколько востребована эта тема. Меня приглашают выступать на мероприятия и радио, обо мне пишет пресса. Я сама вылезла из бесконечной уборки. У меня появилось время на трех детей: сходить в парк, поиграть в монополию, почитать книжки. Спонтанный шопинг и импульсивность – это теперь не про меня. Я рада, что вместе с «до свидания, хлам» я обрела взвешенное отношение ко всему, что происходит в каждом дне, и научилась разборчивости. Если бы мне кто-то сказал, что моя жизнь станет такой – я бы занялась «расхламлением» много лет назад.

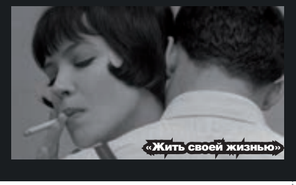
Блог о наведении порядка: www.instagram.com/secret.poryadka

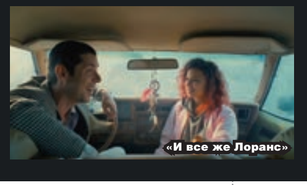
Елена МИХЕЕВА
Фото из личного архива Марии Рябовой

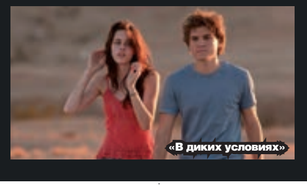
кино

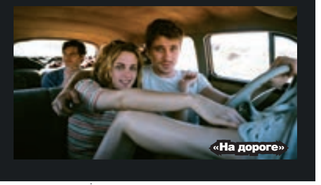
О СВОБОДЕ


«Что-то в воздухе»


«Жить своей жизнью»


«И все же Лоранс»


«В диких условиях»


«На дороге»

Свободе поем мы песни! Пишем книги, мечтаем, рискуем, бастуем и даже воюем. Стоят ли наши усилия того в том или другом случае, вопрос сложный и даже философский, ибо и свобода бывает разная и про разное. Но то, что это естественно и необходимо для каждой мыслящей человеческой особи, несомненно. Предлагаем посмотреть 5 фильмов о свободе воли и духа и немного порефлексировать о себе самом.

«Что-то в воздухе»
Оливье Ассайаса, 2012 г.
Летний фильм с очень свободолюбивым слоганом: «Секс. Свобода. Рок-н-ролл». Невозможно пройти мимо фильма с такой емкой и интригующей аннотацией: «Студент Жиль разрывается между политической борьбой, нахлынувшей любовью к девушке и любовью к кино, которое в конце концов он и сделает своим главным оружием». Картина была номинирована на венецианского главного «Золотого льва», но получила не менее достойную награду – «За лучший сценарий». После этой картины режиссер Оливье Ассайас снял два совершенно удивительных, но отличных друг от друга фильма: «Зильс-Мария» (2014) - хороший, но скучноватый фильм с большими звездами и своими любимыми актрисами по совместительству (Жюльет Бинош и Кристен Стюарт), а также непростым интеллектуальным сюжетом, и «Персональный покупатель» (2016) с Кристен Стюарт в главной роли - о молодой американке, которая переехала в Париж, чтобы начать новую жизнь. Она помогает знаменитостям покупать наряды, а в свободное от работы время открывает в себе паранормальное умение - общаться с призраками. Режиссер считает, что этот фильм как бы сопутствует его предыдущей драме «Зильс-Мария». В обеих картинах Кристен Стюарт играет свободную и независимую женщину, вращающуюся в кругах, близких к миру больших денег и славы, но фильмы, конечно же, не только про это.

«Жить своей жизнью»
Жана-Люка Годара, 1962 г.
В этом фильме про свободу буквально все: и характер героини, и сюжет, и формат, и даже авторский подход, поэтому не покидает ощущение какой-то необычайной странности всего происходящего на экране - слишком уж изящно у Годара получилось снять фильм про проституцию, потому что по большому счету секс - это не самое изящное в мире явление. По сути дела, картина скорее попадает под статью сексуальной революции, нежели французской новой волны. Год выпуска – 1962-й. Год выпуска «Дневной красавицы» с кукольной молодой Катрин Денев – 1967-й. Это как раз те самые чумовые 60-е, когда после Второй мировой люди научились жить, а не выживать, когда всем снесло крышу ядерной волной рок-н-ролла и когда придумали надежные и доступные средства контрацепции, что позволило использовать секс исключительно в целях достижения удовольствия. Обе героини самостоятельно решают стать проститутками, и обе - по сугубо экзистенциальным мотивам.

«И все же Лоранс»
Ксавье Долана, 2012 г.
Третий по счету полнометражный фильм очень молодого и талантливого режиссера. Несмотря на то, что все закостенелое и узколобое современное сообщество фильм скорее всего не поймет и категорически не примет, - фильм чудесный! Не столько про сексуальную свободу, сколько шире - про свободу быть собой и как это бывает порой непросто: найти и принять себя таким, какой ты есть. Представляете выбор: быть собой в одиночестве (главный герой понимает, что хочет быть женщиной) или быть не-собой, но с любимым человеком (любимая женщина главного героя не принимает этот новый взгляд на мир)? Интересно же! Стоит отметить, что звучит много красивой и модной музыки, и весь фильм превращается порой в длинный музыкальный видеоклип с психологической начинкой. Но в случае с Доланом это не портит впечатления, а становится похожим на авторский стиль, и к этому уже не придеришься.

«В диких условиях»
Шона Пенна, 2007 г.
Фильм о непростом путешествии, о пути к психологической и эмоциональной свободе, к себе настоящему. И пусть этот путь главного героя полон легкомыслия и сумасбродства, да и закончился печально, но все-таки такие вещи всегда того стоят. После окончания колледжа Эмори решает не идти по стандартному пути, которого ждут от него все: родители, друзья, одноклассники. Он бросает все и всех и отправляется на большую дорогу через всю страну, чтобы испытать себя и жить, как он считает, честно и не зависимо ни от кого. Эта прекрасная мечта о романтическом бродяжничестве родом из 60-х годов и движения хиппи посещала многих из нас. Но скажем честно, мало кто думал об этом всерьез и единицы, кто совершил что-либо подобное. Правильным или неправильным было это решение – каждый человек ответит для себя сам, но геройству этому – честь и слава! И к слову, фильм основан на реальных событиях, произошедших в начале 90-х годов в США с Кристофером Джонсоном Маккендлессом и чуть позже описанных в книге Джона Кракауэра.

«На дороге»
Уолтера Саллеса, 2012 г.
Фильм, поставленный по мотивам знаменитого одноименного романа Джека Керуака. Книга, которая стала своего рода библией движения битников, надолго в свое время много шума и одновременно оказала громаднейшее влияние на огромное количество молодых людей по всему миру. Ее можно перечитывать каждые 5 лет и находить в ней что-то новое и важное, хотя, конечно, после 40 может показаться, что из этих коротких штанишек уже вырос, потому что работа, семья, дети, и в жизни остается мало времени на настоящие приключения. Картина Саллеса не шедевр, но в ней есть поэзия и романтика дороги, сила и упрямство, которые сопутствуют молодости. А также сладкая горечь свободы – нечастого ощущения от кинематографа, то самое ощущение, когда ты волен идти на все четыре стороны и делать что душа пожелает, но не вполне понимаешь, куда податься и к чему себя применить. И поэтому по-настоящему не делаешь ничего, хотя и полон благородных идей и великих идей. И, конечно, главный совет в таких случаях: сначала книга, а потом уж фильм. Не наоборот.

Лидия ШАФРАНОВА
The Daily Movie
www.facebook.com/thedailymoviemag