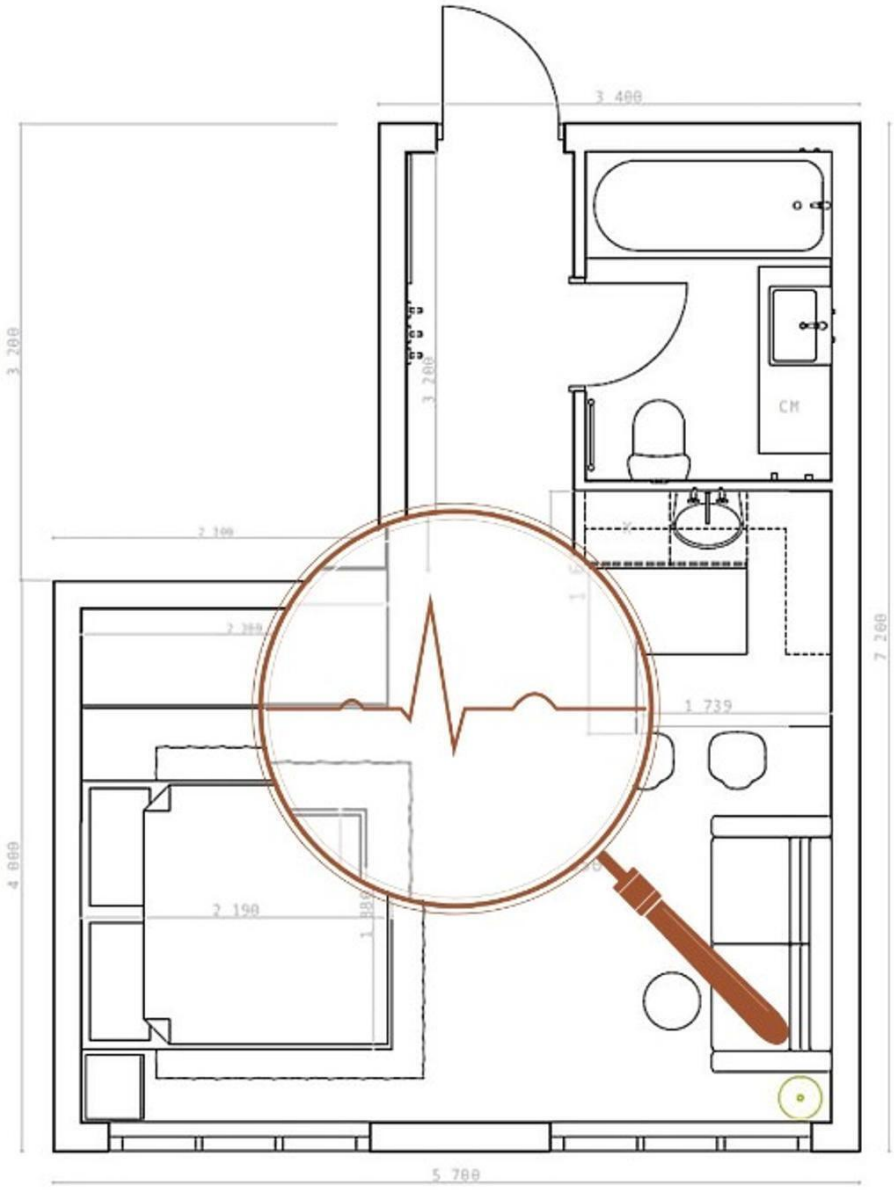
ВИКТОРИЯ ЕГОРОВА



КВАРТИРА КАК ДИАГНОЗ

Что ваш дом рассказывает о вас и как это изменить

Виктория Егорова

Квартира как диагноз

«Автор»
2026

Егорова В.

Квартира как диагноз / В. Егорова — «Автор», 2026

Комната, в которую никто не заходит. Ноутбук на обеденном столе. Коробки, которые так и не разобрали после переезда. Для дизайнера интерьера это не беспорядок, а симптомы.Виктория Егорова — дизайнер интерьера, основатель студии VIQVILLE и интерьерной экосистемы VIQO-APP. В этой книге она собрала двенадцать «диагнозов» дома, которые чаще всего видит у клиентов: квартира без света, квартира-витрина, квартира-офис, квартира-склад, квартира после развода и другие.Для каждого — как его узнать, что за ним стоит и что сделать, чтобы дом снова работал на вас. Без ремонта и больших бюджетов, но с точными цифрами и приёмами, которыми пользуются дизайнеры: температура света, правило трёх цветов, зоны хранения, порядок трат.Книга для тех, кто устал от своей квартиры, но не знает, с чего начать.

© Егорова В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 5
Часть первая 7
Из чего на самом деле состоит дом 7
Как читать квартиру: пять точек осмотра 8
Часть вторая 10
Диагноз 1 10
Часть третья 12
Диагноз 2 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Виктория Егорова
Квартира как диагноз

Все истории в книге собирательные, имена и детали изменены.

Вступление
Дом не врёт

Ваша квартира говорит о вас больше, чем вы думаете. Хорошая новость: её можно переписать за выходные, без ремонта и больших бюджетов.

Я дизайнер интерьеров, и моя работа начинается задолго до выбора мебели. Я вижу, как люди живут на самом деле, а не как это выглядит на фотографиях.

Я спрашиваю, как проходит обычный день: кто встаёт раньше, кто готовит, кто работает из дома, где хочется побыть одному. Смотрю, как работает каждый метр и что простаивает. Из этих ответов и складывается проект.

Мой путь в дизайн начался с ремонта квартиры в Москве, которую я делала для себя. Готовый проект был красивым, но не учитывал того, как я на самом деле живу. И я взяла карандаш и перечертила всё с нуля сама. Тогда я поняла, что это моё, и получила профессиональное образование дизайнера интерьера. На учёбе оказалось, что почти всё в том первом проекте было сделано правильно. Сегодня у меня своя студия интерьерного дизайна VIQVILLE.

В работе я смотрю на проект шире, чем на картинку: на смету, на договор с бригадой и на то, как пространство будет работать каждый день. И я не гонюсь за трендами: мне важно, чтобы дом отражал человека, его привычки и темп жизни, и оставался актуальным через годы.

Со временем я заметила, что квартира рассказывает о хозяевах больше, чем их анкета для дизайнера. В анкете пишут: «Хотим светло и минималистично». А в кладовке до потолка коробки, которые не открывали с переезда. В анкете пишут: «Часто принимаем гостей». А на кухне один стул.

Однажды ко мне обратилась клиентка, назову её Анной. Запрос звучал так: «освежить гостиную». Гостиная была безупречной: светлый диван, журнальный столик, свеча с нетронутым фитилём. А в спальне на полу стоял ноутбук, рядом тарелка и зарядка. Оказалось, в гостиной она почти не бывает. Вся её жизнь умещалась на двух квадратных метрах у кровати, а лучшая комната ждала гостей, которые не приходили.

Мы ничего не освежали. Мы перенесли в гостиную рабочий стол и хорошее кресло, добавили свет на уровне глаз и вернули комнату хозяйке. Через месяц Анна жила в ней.

Все истории в этой книге собирательные. Имена, города и детали изменены, несколько ситуаций соединены в одну. Узнать в них конкретного человека нельзя, а вот себя — вполне возможно.

Дом не врёт. Мы можем рассказывать себе что угодно, но вещи стоят там, где мы их оставили. И по тому, где они стоят, можно многое прочитать.

Что такое «диагноз» в этой книге

Слово «диагноз» здесь — метафора. Я не ставлю диагнозы людям. Я описываю состояния домов, которые раз за разом встречаю в работе. У каждого такого состояния есть симптомы, есть то, что за ним часто стоит, и есть то, что можно сделать с домом.

Каждая глава начинается с короткого правила, дальше идут три части:

— **Симптомы** — что видно в квартире.

— **Что за этим стоит** — случаи из моей практики.

— **Лечение** — профессиональные приёмы, которые можно применить самостоятельно, часто без затрат.

Если вы узнали себя в какой-то главе, значит, у вас уже есть с чего начать. А если за состоянием дома стоит настоящая тяжесть на душе, перестановка не заменит разговора со специалистом. Она может стать первым шагом, но не единственным.

Почему это работает в обе стороны

Мы формируем дом, а потом дом формирует нас. Если кресло стоит лицом к телевизору, вечера проходят у телевизора. Если на кухне негде сесть вдвоём, вы едите порознь. Поменяйте квартиру, и привычки начнут меняться вслед за ней.

Моя задача — сделать дом союзником: местом, которое помогает жить так, как вам нужно.

Я не писатель, и эта книга не роман. Это мой рабочий метод, изложенный так, как я объясняю его клиентам на первой встрече: просто, по делу и с примерами из жизни.

Книга устроена как приём у хорошего врача. Сначала разберёмся, из чего состоит любой дом и как его читать. Потом пройдём по четырём основам — свету, месту, вещам и людям — и посмотрим, какие сбои случаются в каждой из них. А в конце соберём инструменты, которые помогают при любом диагнозе.

Часть первая
Как читать дом

Прежде чем ставить диагнозы, нужно научиться смотреть. В этой части простая модель, на которой держится вся книга, и способ за пятнадцать минут увидеть свою квартиру глазами постороннего человека.

Из чего на самом деле состоит дом

Уберите стили, тренды и картинки из ленты. Останется четыре вещи, из которых состоит любой дом: свет, место, вещи и люди. Когда в квартире что-то не так, причина почти всегда в одной из них. И почти никогда в том, что вы чего-то не купили.

1. Свет

Самый дешёвый и самый недооценённый инструмент. Днём в квартире должно быть максимум дневного света, вечером — несколько тёплых источников на разной высоте. Одна люстра под потолком делает из дома кабинет.

2. Место

У каждого человека в доме должно быть своё место, и у каждого дела тоже: спать, есть, работать, отдыхать. Когда всё происходит на одном диване, день не делится на части, и отдохнуть не получается.

3. Вещи

Каждая вещь в доме либо работает, либо радует. Всё остальное занимает место, деньги и внимание. Работу с домом всегда начинают с того, что в нём уже есть.

4. Люди

Дом строят для тех, кто в нём живёт, а гости, родители и подписчики тут на втором месте. Если квартира удобна всем, кроме вас, она сделана неправильно.

Сначала убрать, потом добавлять

Самое сильное действие в интерьере — убрать лишнее. Перед любой покупкой спросите себя, что можно вынести из комнаты. Часто после этого покупка уже не нужна.

Все диагнозы в этой книге — это сбой в одной из четырёх составляющих. Найдите, в какой, и начинайте с неё. Дальше книга так и устроена: свет, место, вещи, люди.

Как читать квартиру: пять точек осмотра

Когда я прихожу на первую встречу, я не смотрю на стиль. Стиль — это то, что хозяева выбрали сознательно. Меня интересует то, что случилось само. Для этого у меня есть чек-лист первого осмотра: пять точек, которые я проверяю на каждом объекте. Пройдитесь с ними по своей квартире прямо сейчас, с блокнотом или телефоном.

1. Порог

Войдите в свою квартиру так, будто вы тут впервые. Что вы видите в первые три секунды? Обувь всей семьи? Коробки от доставок? Зеркало? Пустую стену?

Прихожая — это то, как дом встречает вас каждый вечер. Хаос у двери задаёт тон всему вечеру.

2. Стол

Найдите главную горизонтальную поверхность: обеденный стол, столешницу, комод. Что на ней лежит прямо сейчас? Ноутбук? Бумаги? Детские рисунки? А может, она стерильно пустая?

Стол показывает, чем на самом деле занята жизнь в этом доме.

3. Кровать

Как стоит кровать? К ней можно подойти с двух сторон, или одна сторона прижата к стене? Что на тумбочках? Видно ли с неё рабочий стол или сушилку с бельём?

Спальня — самая честная комната. Гости туда не заходят, поэтому её никто не приукрашивает.

4. Стены

Что висит на стенах? Ваши фотографии или фотографии ничьих людей, которые пришли вместе с рамкой? Постер «как у всех»? Картина, которую подарили и неловко снять? А может, стены пустые уже пять лет, потому что «ещё не решили»?

По стенам видно, насколько хозяева чувствуют квартиру своей.

5. Свет в десять вечера

Это самая важная точка, и её почти никто не проверяет. Вечером посмотрите, какие лампы включены. Одна люстра под потолком? Только экран телефона? Или несколько тёплых источников на разной высоте?

Вечерний свет показывает, есть ли в доме место для отдыха или только для функций.

Запишите три слова

После осмотра напишите три слова, которыми посторонний человек описал бы жителя этой квартиры. Не вас, а именно жителя, которого он себе представил бы по вещам.

А теперь сравните эти слова с тем, как вы себя видите. Разница между ними и есть тема этой книги.

Часть вторая
Свет

Свет — первая из четырёх основ дома и самая недооценённая. С него начинается каждое утро и заканчивается каждый вечер. Когда со светом что-то не так, дом теряет силы раньше, чем мы успеваем это заметить.

Диагноз 1
Квартира без света

Сначала перегорает лампочка, потом желание её менять.

Правило: Начните с одной лампочки. Остальное потом.

Симптомы

— Шторы задернуты даже днём.
— Вечером горит только верхний свет или ничего, кроме экрана.
— Перегоревшие лампочки не меняют неделями.
— Растения засохли, но остались стоять.
— Мелкие поломки накапливаются: капает кран, скрипит дверца, не закрывается ящик.

Что за этим стоит

Иногда это просто тёмная квартира с окнами на север и неудачным освещением, которая постепенно вытягивает силы. Иногда наоборот: сил нет у человека, и дом просто это показывает.

Лена обратилась ко мне с запросом «сделать что-нибудь со спальней». В спальне давно не горела одна лампа из трёх, а шторы не открывались с осени. Пока мы говорили, стало ясно, что дело не в спальне. Полгода назад она рассталась с человеком, и с тех пор ей ничего не хотелось.

Здесь важно сказать прямо. Если вы узнали свой дом в этом описании и долго чувствуете пустоту, усталость и безразличие, начните не с дизайна. Поговорите с близким человеком и со специалистом: психотерапевтом или врачом. Дом может помочь, но не вместо людей.

Лечение

Начинать стоит не с ремонта, а с нескольких точных действий. Они почти ничего не стоят, но меняют квартиру уже в первый вечер.

1. **Пройдите по квартире вечером.** Включите весь свет и посмотрите, где темно, где слепит, а где свет падает только сверху. С такого обхода я начинаю работу с любым интерьером: он сразу показывает, чего не хватает.

2. **Замените лампы за один раз.** Все перегоревшие и все другого оттенка. В одной комнате свет должен быть одной температуры, для вечера — 2700 K.

3. **Одна лампа на уровне глаз.** Один верхний свет делает комнату похожей на кабинет врача. Настольная лампа рядом с диваном или кроватью собирает вокруг себя уютную зону.

4. **Сделайте поверхности светлее.** Тёмной комнате с окнами на север не поможет более мощная люстра. Ей нужны светлые стены и потолок, которые отражают свет, а не поглощают его. Как выбрать краску, я расскажу в главе о цвете.

5. **Соберите мелкий ремонт в один вызов.** Капающий кран, скрипучая дверца, неработающая розетка. Мастер справится с таким списком за пару часов, и дом больше не будет напоминать вам о недоделанном.

Проверка: *вечером в каждой комнате горят хотя бы два источника света, и ни один не светит прямо в глаза.*

Часть третья
Место

Вторая основа — место. У каждого дела в доме должно быть своё место, и у каждого человека тоже. Четыре диагноза этой части о том, что происходит, когда лучшие метры занимают не те: гости, работа, ожидание лучшей жизни или место, из которого вы уехали.

Диагноз 2
Квартира-витрина

Самая красивая комната в такой квартире обычно пустует. Её берегут для гостей и для фотографий.

Правило: Лучшее место в доме принадлежит тому, кто в нём живёт.

Симптомы

— В квартире есть комната или диван, на который «лучше не садиться».
— Декор расставлен так, чтобы хорошо выглядеть в кадре, а не чтобы им пользоваться.
— Перед приходом гостей вы прячете половину вещей в шкафы.
— Дорогие вещи берегут «для особого случая»: плед в упаковке, сервиз в серванте, свеча, которую жалко зажигать.
— Реальная жизнь сжалась до одного угла: кровати, кухонного стула, подоконника.

Что за этим стоит

Марина сделала ремонт мечты, на него ушли год и все накопления. Бежевые стены, букле, арка, зеркало в пол. Квартира собрала сотни лайков. Через полгода она пришла ко мне на консультацию и сказала фразу, которую я регулярно слышу от клиентов: «У меня красиво, но я тут не отдыхаю».

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.