



150 000
читателей
уже
изменили
свою
жизнь!



радость малого

как избавиться от хлама,
привести себя в порядок
и начать жить

ФРЭНСИН ДЖЕЙ
Мисс Минималист



ОДРИ

Фрэнсин Джей

Радость малого. Как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25572077

*Фрэнсин Джей. Радость малого : как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить: Э; Москва; 2017
ISBN 978-5-699-98133-5*

Аннотация

Ежедневно мы получаем бесчисленные послания: купи это, и станешь красивее; обзаведись тем, и станешь успешнее; приобрети вон то, и твое счастье будет безграничным. Фрэнсин Джей предлагает противоположное: чем меньше вещей, тем больше радости. Более 150 000 читателей ее блога уже изменили свою жизнь, попробуйте и вы познать радость минимализма! Книга «Радость малого» поможет взглянуть на свою жизнь по-новому. Вы обретете свободное пространство в шкафах, свободные часы для встреч с близкими людьми и вдохновение для творчества.

Содержание

Введение	6
Часть первая	13
1. Охарактеризовать вещи	14
2. Вы не то, что у вас есть	20
3. Меньше вещей – меньше стресса	26
4. Меньше вещей – больше свободы	31
5. Отделите себя от своих вещей	36
6. Будьте хорошим привратником	41
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Фрэнсин Джей Радость малого: как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить

Francine Jay

The Joy of Less

Text Copyright © 2010, 2016 by Francine Jay

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

«Скорее всего, вы вынесете из дома ящик или два к тому времени, как закончите читать!»

Домашний очаг

*Порхает мотылек,
Словно не знает он бремени
Мира желаний¹.*

Кобаяси Исса. Моя весна

¹ The small butterfly moves as though unburdened by the world of desire (Kobayashi Issa. The Spring of My Life: And Selected Haiku / S. Hamill (Transl.). Shambhala, 1997).

Введение

А если я скажу, что чем меньше вещей, тем больше счастья? Странно, не правда ли? И все потому, что ежедневно мы со всех сторон получаем бесчисленные послания прямо противоположного смысла: купи это – и станешь красивее; обзаведись тем – и станешь успешнее; приобрети вон то – и твое счастье будет безграничным.

Что ж, ладно, куплено это, то и еще что-нибудь. И вы, наверное, на седьмом небе от счастья, не так ли? Большинство ответит «нет». На самом деле чаще все наоборот: эти предметы и неоправданные ожидания от них потихоньку вытягивают деньги из кошельков, сердечность из отношений и радость из жизни.

Приходилось ли вам окинуть взглядом свой дом и почувствовать: все эти вещи – купленные, унаследованные, подаренные – подавляют, а не радуют? Не сталкивались ли вы с необъяснимой задолженностью по кредитной карте, с потраченными неизвестно на что деньгами? Не желаете ли вы втайне, чтобы порыв свежего ветра вымел все барахло из вашего дома и дал вам возможность начать все заново? Если это так, то минимализм как образ жизни вполне может послужить вам спасением.

Прежде всего давайте разберемся со словом «минимализм». Похоже, что оно приобрело несколько пугающий,

элитарный оттенок: часто оно вызывает ассоциации с шикарными, но скудно меблированными лофтами мультимиллионеров. Само слово сразу пробуждает в сознании картины просторных интерьеров, бетонных полов и глянцевых светлых поверхностей. Все выглядит серьезно, сдержанно и стерильно. И как это совместить с жизнью, наполненной детьми, домашними питомцами, хобби, рекламными рассылками и стиркой?

Для большинства людей слово «минимализм» созвучно пустоте. К сожалению, «пустота» как таковая не совсем привлекательна: обычно она ассоциируется с утратой, лишениями и нехваткой. Но стоит взглянуть на пустоту по-другому: подумайте о ней с точки зрения присутствия, а не отсутствия чего-либо и получите «пространство». Пространство! В нем мы нуждаемся больше всего. Пространство в шкафах, пространство в гаражах, свободные часы в рабочих графиках, пространство для мысли, игр, творчества и развлечений с домашними... Как раз в *этом* и заключается прелесть минимализма.

Можно представить это так: емкость обладает наивысшей ценностью, когда она пустая. Мы не можем насладиться свежим кофе, пока в кофейнике остается гуща от предыдущей заварки; не можем поставить свежие цветы в вазу, заполненную увядшими. А если наши дома – вместелища нашей повседневной жизни – забиты хламом, то у нас больше нет времени, сил и пространства для обретения нового опыта. Мы

ощущаем стесненность и подавленность и не можем реализовать себя в полной мере.

Став минималистом, человек приобретает контроль над своими вещами. Он возвращает себе пространство, а жилищу – функциональность и потенциал. Дом вновь становится открытым, просторным, восприимчивым к новому месту жизни. С тиранией хлама покончено, да здравствует свобода!

Звучит замечательно, но как всего этого достичь? С чего начать? Чем эта книга отличается от всех других, посвященных упорядочению жизни?

Итак, в отличие от других мы не говорим о необходимости приобретения модных систем хранения, куда вы сможете все впихнуть. Эта книга о том, как *сократить* число вещей. Кроме того, вам не придется заполнять анкеты, составлять списки или рисовать таблицы – у кого есть на это время? И на этих страницах вы не найдете многочисленных историй о том, как другие люди разбирались со своим бардаком, – все внимание сосредоточено *на вас*.

Мы начнем с создания и закрепления установки на минимализм. Не беспокойтесь, это не так сложно! Мы просто поразмышляем о достоинствах и выгоде жизни без хлама, и это, возможно, вдохновит нас на расправу с бабушкиным сервизом. Мы научимся видеть в вещах только то, чем они являются, и снизим зависимость от них. Мы узнаем, какую свободу дает жизнь ровно с тем, что нам действительно необ-

ходимо. В завершение мы немного порассуждаем о том, как новый минималистичный способ мышления насыщает нашу жизнь и способствует позитивным переменам в окружающем мире.

К чему все эти разговоры? Избавление от хлама сродни худению. Можно с наскоку пересчитать свои пожитки (подобно тому, как подсчитывают калории) и начать «морить себя голодом», чтобы получить быстрый результат. Однако слишком часто такой подход заканчивается ощущением несправедливой обделенности, за которым следует срыв с последующим возвратом на исходную позицию. На самом деле в первую очередь следует изменить свое поведение и привычки, примерно так же, как люди переходят от картошки с мясом к средиземноморской диете. Развивая установку на минимализм, мы изменяем подход к имуществу – тем вещам, которые у нас есть, и тем, которыми мы обзаводимся. Это не разовое устранение недостатков, а усвоение замечательного нового образа жизни.

После интеллектуальной разминки мы перейдем к изучению метода ОПТИМИЗАЦИИ – десяти наиболее эффективных приемов, направленных на избавление жилища от хлама и дальнейшее поддержание его в таком просторном и минималистском состоянии. Вот где будет совсем нескучно! Мы заново изучим содержимое каждого ящика, шкафа и закрытых в каждой комнате, чтобы убедиться в том, что любая из наших вещей действительно нужна в доме и приносит реаль-

ную пользу. Каждый предмет получит свое место, а вновь установленные ограничения помогут держать ситуацию под контролем. Мы постепенно уменьшим количество вещей в доме и выработаем систему, позволяющую избегать их скопления в будущем. Таким образом хлам будет побежден навсегда!

Каждая часть жилища имеет собственные проблемы. Поэтому мы будем последовательно переходить из комнаты в комнату, изучая, какие специальные способы решения этих проблем существуют. Мы начнем с гостиной и превратим ее в удобное, легко меняющееся пространство для проведения свободного времени. Мы обсудим достоинства каждого из предметов мебели и поймем, что делать со всеми этими книгами, DVD, видеоиграми и пр. Затем мы перейдем в спальню, чтобы убрать из нее все лишнее и превратить ее в тихий оазис. Наша цель: светлое, спокойное, незахламленное помещение, которое способствует восстановлению сил.

Поскольку очень многие испытывают проблемы с переполненными одежными шкафами, отдельную главу мы целиком посвятим гардеробу. (Последовав нашим советам из этой главы, вы будете замечательно выглядеть, используя лишь малую часть той одежды, которая есть у вас сейчас.) И пока мы в ударе, займемся горами бумаг в кабинете и превратим бурный поток корреспонденции в тоненький ручеек. С новым, минималистским образом мыслей нам удастся привести в порядок даже самое захламленное рабочее место!

Затем присмотримся к кухне. Сократим количество кастрюль, сковородок и столовых приборов и убедимся, насколько чистые поверхности и простая кухонная утварь могут способствовать проявлению наших кулинарных способностей. После этого поспешим в ванную комнату, чтобы отсортировать ее содержимое и создать атмосферу роскоши, не уступающую спа. Мы упростим повседневный уход за собой и будем выглядеть великолепно с минимумом хлопот.

Подвалы, чердаки и гаражи тоже не останутся без внимания. То, что в них хранится, возможно, и не мозолит глаза, но и не должно быть забыто. После того как мы как следует потрудимся, в них не останется места для хлама. Потом затронем тему подарков, семейных ценностей и сувениров. Поймем, как они проникают в наши жизни, и найдем несколько изобретательных способов управляться с ними.

Не стоит ограничиваться только помещениями! Избавив от хлама свои дома (при этом не переставая удивляться, почему не делали этого раньше!), разгрузим свой распорядок дня. Научимся говорить «нет», расставлять приоритеты и решать вопросы просто и эффективно. Сократим списки дел и вернем себе время так же, как до этого – пространство. Свободного времени должно быть достаточно, а мы должны быть открыты для новых возможностей.

Наконец, мы рассмотрим, почему приверженность минимализму делает нас более сознательными обитателями планеты и помогает сохранить ее богатства для грядущих поко-

лений. Узнаем о реальных последствиях наших потребительских предпочтений, о том, какой данью наши покупки облагают человека и окружающую среду, и о том, насколько широко простираются долгосрочные преимущества достойной и не обременяющей планету Земля жизни. В итоге мы выясним, что задачи экономии места в наших шкафах и охраны окружающей среды неразрывно связаны между собой.

Готовы вымести хлам раз и навсегда? Тогда смело переворачивайте страницу, чтобы получить свою первую порцию минималистского мировоззрения. Через несколько минут вы уже будете на пути к более простой, упорядоченной и спокойной жизни.

Часть первая

Основные принципы

Вообразите себя полководцем перед сражением или спортсменом перед решающим поединком: чтобы сделать все возможное, надо морально подготовиться. Установка на минимализм – залог успеха.

Этот раздел целиком посвящен созданию нужного настроения. Прежде чем поставить под контроль свои вещи, надо изменить свое отношение к ним. Мы охарактеризуем их, поймем, что они представляют собой и как они влияют на нашу жизнь. Принципы минимализма облегчат расставание с вещами и помогут существенно ограничить новые приобретения. Самое главное – мы наконец осознаем, что вещи существуют для того, чтобы служить нам, а не наоборот.

1. Охарактеризовать вещи

Оглянитесь вокруг: в вашем поле зрения наверняка окажутся 20–30 предметов как минимум. Что это? Как они сюда попали? Для чего они?

Настало время увидеть в вещах то, что они собой представляют на самом деле. Наша цель: все это обозначить, охарактеризовать и лишить ореола таинственности. Что именно представляют собой эти предметы, на приобретение, содержание и хранение которых у нас уходит столько времени и сил? Как получилось, что вещей стало так много? (Они, что, размножаются, пока мы спим?)

По большому счету, наши вещи можно разделить на три категории: полезные вещи, красивые вещи и эмоционально насыщенные вещи.

Начнем с простейшей из этих категорий – «полезные вещи». Это предметы, имеющие практическое назначение, функцию и помогающие нам в наших делах. Некоторые из них являются жизненно важными, другие несколько облегчают наше существование. Можно счесть, что *все* наши вещи полезны. Но приходилось ли вам читать о выживании в экстремальных условиях? Из этих историй ясно, насколько немного нам действительно нужны: крыша над головой, одежда для поддержания температуры тела, вода, пища, несколько емкостей и элементарные приспособления для

приготовления еды. (Если ваше имущество ограничивается этим перечнем, можете дальше не читать. А если это не так, то двигайтесь дальше вместе с нами!)

Помимо самого необходимого есть предметы необязательные для поддержания жизни, но тем не менее весьма полезные: кровати, постельное белье, ноутбуки, чайники, расчески, ручки, степлеры, светильники, книги, тарелки, вилки, диваны, удлинители, молотки, отвертки, веники. В общем, вы поняли: все, часто используемое и делающее жизнь действительно комфортнее, можно смело включить в домашнее хозяйство минималиста.

Да, и помните, чтобы приносить пользу, предмет должен *использоваться*. В этом-то вся хитрость: у большинства из нас есть множество *потенциально полезных* вещей, которыми просто не пользуются. Отличный пример – дубликаты. Сколько из хранящихся в посудном шкафчике пластиковых емкостей для еды действительно попадают в холодильник или используются для того, чтобы взять на работу обед? А вашей электродрели и впрямь позарез нужен заместитель? Другие предметы могут томиться в забвении в силу сложности в использовании или проблем с их очисткой: кухонные комбайны, фондюшницы и увлажнители воздуха первыми приходят на ум. А есть еще и предметы «на крайний случай» или которые «могут понадобиться», коротающие свой век в недрах шкафов в ожидании первого использования. Дни этих вещей сочтены.

Вперемешку с полезными вещами попадают предметы, не имеющие функционального назначения, но призванные удовлетворять другую потребность. Проще говоря, мы ими любимся. На протяжении всей истории люди считали необходимым украшать свои жилища – свидетельства этому можно находить в диапазоне от наскальных рисунков в пещерах первобытных людей до картин над диваном в гостиной.

Эстетическое удовольствие, бесспорно, является важной частью человеческой личности. Отблески граней прекрасной вазы или изящество линий кресла в стиле модерн могут доставлять глубокое наслаждение и приносить искреннюю душевную радость, и поэтому подобные предметы полностью заслуживают права оставаться частью нашей жизни. Поясню: к ним нужно относиться с должным уважением и ставить на видное место. Если коллекция муранского стекла пылится на полке или, что еще хуже, стоит запакованной на чердаке, то она представляет собой не более чем разноцветный хлам.

В процессе инвентаризации своих пожитков не надо автоматически давать «добро» любым художественным изделиям. То, что эта штучка когда-то понравилась вам на летней ярмарке ремесел, не означает, что она заслуживает пожизненного места на каминной полке в вашей гостиной. С другой стороны, если ее вид всегда вызывает улыбку или если, глядя на нее, вы преисполняетесь глубоким ощущением гар-

монии жизни, то ее место в вашем доме вполне оправданно.

Вообще-то, если бы все вещи в наших домах были либо красивыми, либо полезными, то все было бы просто. Однако ясно как белый день: вам попадется множество предметов, не являющихся ни тем ни другим. Итак, откуда они взялись и почему они здесь? В девяти случаях из десяти они о чем-то напоминают или символизируют некую эмоциональную привязанность: бабушкин сервиз, папина коллекция курительных трубок, парео, купленное во время медового месяца. Они напоминают о людях, местах и событиях, имеющих для нас особое значение. Чаще всего они попадают в дом в виде подарков, семейных ценностей и сувениров.

И опять же, если такой предмет наполняет ваше сердце радостью, отведите ему достойное место и наслаждайтесь его присутствием. Но в случае, если вы храните его только из чувства долга (например, потому что тетя Эдна перевернется в гробу, если вы отдадите ее фарфоровые чашки) или в качестве свидетельства события (якобы никто не поверит, что вы были в Гранд-Каньоне, если вы избавитесь от этого китчевого Снежного шара), тогда переоценка ценностей будет в порядке вещей.

Пообщайтесь со своими вещами. Спросите каждый предмет: «Что ты собой представляешь и для чего ты нужен?», «Как ты ко мне попал?», «Ты куплен или подарен?», «Как часто я тобой пользуюсь?», «Стану ли я тебя заменять, если ты потеряешься или сломаешься, или испытаю облегчение,

избавившись от тебя?», «Хотелось ли мне вообще получить тебя?» Будьте честны в своих ответах – вещи не обидятся.

Отвечая на эти вопросы, вы, скорее всего, обнаружите две подкатегории вещей, одна из которых – «вещи других вещей». Я имею в виду, что некоторые предметы естественным образом собираются вокруг других: аксессуары, инструкции, очистители, сопутствующие принадлежности, подставки, емкости, инструменты для ремонта. Здесь есть где развернуться: решение избавиться от какой-то одной вещи может повлечь за собой целую вереницу изгнанников!

Вторая подкатегория – «вещи других людей». Здесь все непросто. Ваши полномочия в отношении чужих вещей весьма ограничены, возможно, за исключением имущества детей (и то маленьких). Если речь идет о байдарке, которую брат 15 лет назад попросил подержать у вас в подвале и ни разу не забирал, то вы в полном праве решить этот вопрос самостоятельно (разумеется, только после телефонного звонка с просьбой немедленно вывезти имущество). Но когда дело касается огромного количества предметов, связанных с хобби супруга, или же гигантской коллекции фанатских вещей вашего сына-подростка, потребуется более дипломатичный подход. Если повезет, ваше стремление избавиться от хлама окажется заразительным, и в результате остальные тоже займутся своими владениями.

А сейчас просто ходите по дому и узнавайте о своих вещах: это полезно, это красиво, это принадлежит кому-то еще

(вот настолько элементарно!). Пока что не заморачивайтесь избавлением от лишнего – мы перейдем к этому достаточно быстро. Но, конечно, если вы наткнетесь на что-то бесполезное, некрасивое или непонятное – отправляйте это за борт на раз-два, не задумываясь!

2. Вы не то, что у вас есть

Вопреки тому, что хотели бы внушить нам маркетологи, мы не то, что у нас есть. Вы – это вы, а вещи – это вещи. Не существует никаких волшебных способов размывания этих границ, как бы ни старались убедить в обратном глянцево-журналы и телереклама.

И тем не менее время от времени нам случается клюнуть на призывы рекламы. Поэтому надо ввести еще одну подкатегорию для наших вещей – «амбициозные». Эти вещи покупают, чтобы произвести впечатление на окружающих или потешить свое воображаемое «я» – то, которое сбросило 10 кг, путешествует по всему миру, посещает светские вечеринки и играет в рок-группе.

Нам не хотелось бы признаваться в этом, но, похоже, что многие из наших вещей покупались только ради создания определенного имиджа. Возьмем, к примеру, автомобили. Потребность в транспорте может удовлетворить простая машина, способная переместить нас из пункта А в пункт Б. Почему же тогда была уплачена двойная или тройная цена за «престижный» автомобиль? Потому что автопроизводители платят бешеные деньги рекламным агентствам, убеждающим нас в том, что наши машины – отражение нас самих, нашего характера и нашего положения в деловом мире или обществе.

Этим, разумеется, дело не ограничивается. Побуждение отождествлять себя с потребляемыми товарами глубоко укоренилось в нашей жизни — от выбора жилища до того, чем это жилище наполняют. Многие согласятся: самый обычный дом в полной мере обеспечивает потребность в крыше над головой (особенно если сравнивать его с жилищами в странах третьего мира). Но соображения престижа диктуют, что чем больше дом, тем лучше: отдельные спальни для всех членов семьи, несколько ванных, кухня, оснащенная по последнему слову техники, и т. п. Иначе будет считаться, что у нас «не получилось». Квадратные метры становятся символом статуса, а чем их больше, тем больше потребуется диванов, кресел, столов, безделушек и всего остального.

Нам рассказывают, что внутреннее убранство дома есть отражение личности и что следует внимательно отнестись к тому, чтобы выставленные на обозрение предметы производили желаемое впечатление. Звериные шкуры на полу и оленьи рога на стенах сообщают о любви к приключениям и путешествиям; европейский антиквариат — об изысканном вкусе; марокканские лампы и ложе из подушек — об экзотической, богемной натуре. Но, на самом деле, нет никакой необходимости таким образом знакомить окружающих со своей личностью или с кругом интересов — гораздо красноречивее об этом скажут наши занятия (а не наши вещи).

Реклама призывает к тому, чтобы мы характеризовали себя при помощи одежды, в идеале — брендовой. Дизайнер-

ские этикетки не делают вещи теплее, сумки – прочнее, а нашу жизнь в целом – более яркой. Более того, все эти стильные штучки имеют тенденцию выходить из моды почти сразу после покупки. В результате наши шкафы полны старомодного барахла, а мы лелеем надежду, что в один прекрасный день оно снова вернется в моду. На самом деле большинству из нас совершенно не требуются гардеробы, сопоставимые с гардеробами звезд: ни наша одежда, ни аксессуары никогда не станут предметом всеобщего внимания и обсуждения. Тем не менее реклама пытается убедить нас, что мы в центре всеобщего внимания и поэтому стоило бы одеваться соответствующим образом.

Быть минималистом в эпоху массмедиа непросто. Реклама постоянно бомбит нас посланиями о том, что мериллом успеха является материальное накопление. Ведь *купить* определенное положение много легче, чем заслужить его. Вам же нередко приходилось слышать «больше – лучше», «притворяйся, пока это не станет правдой» или «человека делает его одежда»? Нам рассказывают, что чем больше вещей, тем больше счастья, хотя на самом деле рост числа вещей часто ведет к увеличению забот и долгов. Все эти покупки, безусловно, выгодны кому-то, но только не нам с вами.

По правде говоря, товары никогда не сделают нас тем, чем мы не являемся. Дизайнерские сумки не принесут богатства, эксклюзивная губная помада не превратит в супер-модель, а дорогая авторучка не сделает своего обладателя

успешным руководителем компании. Дорогостоящие садовые принадлежности не помогут обрести талант прирожденного садовника, а профессиональный фотоаппарат – выиграть престижные конкурсы. И тем не менее нас как будто обязывают покупать и хранить вещи, которые обещают сделать нас счастливее, красивее, умнее, лучшими супругами или родителями, более любимыми, более организованными или более способными.

Но вдумайтесь, если эти вещи до сих пор не выполнили своих обещаний, то, возможно, пора с ними расставаться.

При этом потребительские товары не заменяют опыта. Нам не нужен гараж, забитый туристическими и спортивными принадлежностями, если все, чего нам хочется, – спокойные вечера в кругу семьи. Веселое Рождество обеспечивается не надувным оленем и не тоннами подарков, а встречей с родными и близкими. Никто не стал гениальным художником, выдающимся шеф-поваром и не научился мастерски вязать, просто собирая вокруг себя горы кистей и красок, кулинарных книг или пряжи. Для того чтобы развиваться и получать удовольствие, нужно заниматься любимым делом, а не копить материалы.

Кроме того, мы отождествляем себя с вещами из прошлого и держимся за отдельные предметы в качестве доказательства того, кем мы были и чего достигли. Действительно, ведь многие бережно хранят школьные грамоты, медали спортивных соревнований или конспекты давно забытых универси-

тетских лекций. В оправдание они говорят, что все это – свидетельство наших достижений (как будто нам могут потребоваться результаты экзамена по устному счету в качестве доказательства, что нас ему учили). Впрочем, обычно все эти вещи хранятся в каком-нибудь ящике в дальнем углу и ничего никому не доказывают. Если так, то, возможно, пора расстаться с этими реликвиями.

Посмотрев на вещи критическим взглядом, можно действительно поразиться тому, сколь многие из них чтут память прошлого, воплощают надежды на будущее или принадлежат воображаемому «я». К несчастью, когда этим вещам отдается слишком много места, времени и сил, они становятся помехой жизни в настоящем.

Иногда мы опасаемся, что избавление от определенных предметов равнозначно избавлению от части собственной личности. Неважно, что мы редко играем на этой скрипке или никогда не надевали это вечернее платье – если мы от них избавимся, то тем самым лишимся шанса стать музыкантом-виртуозом или светской персоной. И избави бог нас выбросить квадратную академическую шапочку с мантией – это будет означать, что университетов мы не оканчивали.

Не забудьте, что наши воспоминания, мечты и стремления хранятся не в этих предметах, а в нашем сознании. Мы не то, что у нас есть, мы – это наши дела, наши мысли и наши любимые люди. Избавляясь от остатков прошлых времен, незаконченных дел и нереализованных фантазий, мы освобож-

даем место для новых (и *реальных*) возможностей. «Амбициозные» предметы поддерживают в нас неверное представление о своей жизни. Следует избавляться от этого хлама, чтобы освободить время, силы и пространство для истинной самореализации и полного воплощения своего потенциала.

3. Меньше вещей – меньше стресса

Подумайте о том, сколько сил тратится на владение одной вещью: планирование покупки, изучение отзывов о товаре, поиск лучшей цены на него, зарабатывание денег на покупку (или получение кредита), поход в магазин, транспортировка домой, определение места для купленной вещи, обучение пользованию, чистка предмета (или окружающего пространства), техническое обслуживание, покупка запасных частей, страховка, обеспечение сохранности, ремонт в случае поломки. Иногда вы еще продолжаете расплачиваться за вещь, которой у вас больше нет. Теперь умножьте все это на количество предметов у вас дома. Ничего себе! Это же и правда очень утомительно.

Забота обо всех вещах может стать целой работой. Действительно, для того, чтобы помогать нам с обслуживанием имущества, на свет появились целые отрасли. Компании процветают, продавая средства для ухода за разного рода вещами: одеждой, столовым серебром, мебелью, электроприборами и кожаными изделиями. Страховой бизнес богатеет на вероятности того, что машину, ювелирные украшения или предметы искусства могут украсть или повредить. Производители замков, охранных систем и сейфов обещают защитить наши вещи от воров. Ремонтные фирмы по первому зову устраняют поломки наших вещей, а перевозчики всегда

готовы собрать все имущество и перевезти куда угодно.

С учетом времени, денег и сил, которых требуют вещи, можно почувствовать, будто это они владеют нами, а не наоборот.

Поговорим о том, насколько вещи могут быть источником стресса, поподробнее. Прежде всего, мы переживаем, если у нас *нет* вещи. Возможно, что-то попало на глаза в магазине или в рекламе, и вдруг возник вопрос: как можно было всю жизнь обходиться без этого? У соседа это есть, сестре это подарили, и коллега по работе купил это на прошлой неделе. Батюшки, да неужели мы одни такие, у кого нет этой штуки? Начинает казаться, что нас обделили...

И дальше мы переживаем по поводу того, как это приобрести. К несчастью, у нас нет никого, кто мог бы нам это подарить, поэтому придется купить это самим. Начинаются метания по магазинам (или по веб-сайтам) в поисках лучшей цены, и очень хочется приобрести это на распродаже. На данный момент мы, конечно, не можем себе позволить такую покупку, но это нужно *прямо сейчас*. И тогда мы скребем по сусекам, берем дополнительную работу или покупаем вещь в кредит, надеясь расплатиться позднее.

Наконец приходит славный день покупки. И вот это у нас есть! Солнышко светит, птички поют, и все напряжение как рукой сняло. Так ведь? Подумайте хорошенько. Ведь теперь, когда на покупку вещи потрачены серьезные деньги, нужно будет как следует заботиться о ней. Мы приобрели не только

новую вещь, но и большую ответственность.

Обязательно будет нужно регулярно чистить ее – пыль и грязь могут ей повредить и сократить срок службы. Надо будет держать ее подальше от детей и домашних животных. Придется пользоваться ей с большой осторожностью, чтобы не сломать, не испортить и не запачкать. Бред? А вы забыли, как ваше настроение портилось на весь день после обнаружения царапины или вмятины на новой машине? А как вы себя чувствовали, пролив томатный соус на дорогую шелковую блузку?

Затем, когда с новым приобретением что-то не так – а это неизбежно, – мы испытываем стресс, стараясь устранить неисправность. Приходится тщательно изучать инструкцию и рыться в Интернете в поисках советов. Мы отправляемся за нужными инструментами или запчастями для ремонта. Если у нас ничего не получается, мы тащим эту штуку в ремонт. Или впадаем в прострацию, не понимая, как обращаться с этой вещью (или не особенно желая с ней связываться). Она вон там, в углу, или в шкафу, или в подвале и действует на нервы. Возможно, она и не сломана – просто надоела. Вне зависимости от причин нам слегка не по себе и стыдно за то, сколько на это было потрачено времени и денег.

А затем на глаза попадает еще одна реклама. Нас захватывает совершенно другая вещь, и она намного интереснее предыдущей. О нет, опять за старое...

Нам постоянно не хватает времени, возможно, именно

из-за нашего имущества. Сколько драгоценных часов было потрачено на посещение химчисток, сколько суббот погибло из-за необходимости сменить масло или отремонтировать машину? Сколько свободных дней было потрачено на ремонт или на ожидание визитов сотрудников ремонтных служб? Как часто приходилось биться в истерику (или давать нагоняй детям) над разбитой вазой, треснувшей тарелкой или пятнами на ковровом покрытии? Сколько времени было потрачено на покупку чистящих средств, запчастей и аксессуаров для уже имеющихся вещей?

Давайте возьмем паузу и вспомним, как беззаботно и счастливо чувствовали себя студентами. И вовсе не случайно, что именно тогда у нас было, наверное, меньше всего имущества. Жизнь тогда была намного проще: ни ипотеки, ни выплат за машину и катер. Учеба, жизнь и развлечения были намного важнее, чем вещи в собственности. Мир лежал перед нами на ладони, и возможно было все! И *именно это состояние радости* мы вернем себе при помощи минималистского мировоззрения. Просто нужно поставить имущество на место, так, чтобы оно не отнимало львиную долю нашего внимания.

Это не значит, что нужно вернуться к аренде однокомнатных квартир с продавленными диванами и ящиками вместо стульев. Давайте пока просто представим себе, что у нас есть только половина того, что принадлежит нам на данный момент. О, насколько легче становится от одной такой мысли!

Это ровно в два раза меньше забот и волнений! В два раза меньше чистки, обслуживания и ремонта! Уменьшившаяся в два раза задолженность по кредитной карте! Что будем делать с высвободившимися временем и деньгами? А, вот в чем идея... Прелести минимализма приобретают отчетливые очертания.

4. Меньше вещей – больше свободы

А если вам предложат работу мечты (и второго такого случая не будет), но для того чтобы ее получить, вам нужно будет отправиться на другой конец страны в течение трех дней? Вы обрадуетесь и начнете строить планы? Или, окинув взглядом свое жилище, станете озабоченно размышлять, как вам упаковать все свое имущество? Не приведет ли вас в ужас мысль о том, что придется перевозить все вещи за тысячи километров (или, что еще хуже, эта мысль покажется вам просто нелепой)? Насколько вероятно, что в итоге вы решите не заморачиваться, поскольку прочно обосновались дома, а со временем может подвернуться что-то еще?

Такое предположение, возможно, выглядит дико, но не властвуют ли над вами вещи настолько, чтобы удерживать на месте? Для многих из нас ответом скорее всего будет «да».

Вещи могут сдерживать. Они могут связывать и служить препятствием для занятия чем-то новым или развития новых способностей. Они могут мешать отношениям с близкими, успехам в карьере и семейному досугу. Они способны лишать нас сил и тяги к приключениям. Приходилось ли вам отказываться от приглашения гостей, поскольку ваш дом слишком захламлен для большой компании? Приходилось ли вам пропускать футбольный матч своего ребенка из-за сверхурочной работы для выплаты задолженности по кре-

дитной карте? Отказываться от путешествия в экзотические страны из-за того, что некому «присматривать за домом»?

Взгляните на окружающие предметы. Представьте, что каждый из них привязан к вам веревкой. Одни вещи прицеплены к рукам, другие – к поясу, третьи – к ногам (для вящего драматизма вообразите, что это цепи). А теперь мысленно встаньте и попробуйте походить со всем этим скарбом, который тащится за вами с лязгом и грохотом. Совсем непросто, да? Наверняка вам далеко не уйти и плодотворно поработать тоже вряд ли получится. Очень скоро вы сдадитесь и сядете с пониманием, что проще всего оставаться на одном месте.

Хлам тяготит нас похожим образом. Будто у каждого из этих предметов есть свое гравитационное поле и все они постоянно тянут нас вниз и удерживают. В захламленной комнате мы в буквальном смысле слова чувствуем тяжесть и вялость, апатия и лень не позволяют нам встать и чем-то заняться. Сравните это с чистой, светлой, не заставленной мебелью комнатой – в подобных пространствах ощущается легкость, свобода и множество возможностей. В отсутствие гнета своих пожитков мы энергичны и готовы к чему угодно.

Имея это в виду, можно поддаться искушению решить проблему одним махом и создать *иллюзию* незахламленного помещения: заскочить в гипермаркет, набрать в нем красивых контейнеров и создать минималистское помещение. Увы, просто распахать все вещи по ящикам, корзинам и контейнерам не решение проблемы. Подход «с глаз долой – из

сердца вон» здесь не годится. Убранные вещи (неважно куда: в гардероб, в подвал или на склад на другом конце города) все равно существуют в глубинах нашего сознания. Для того чтобы освободиться морально, необходимо избавиться от лишних вещей полностью.

И вот еще о чем стоит подумать: помимо физического и психологического давления вещи поработают нас в финансовом отношении через кредиты, которые берутся на их покупку. Чем больше долг, тем больше бессонных ночей и тем больше давления. Вставать каждый божий день, чтобы тащиться на нелюбимую работу только потому, что приходится расплачиваться за вещи, которые, вполне возможно, уже не используются, стали ненужными или вовсе пропали, — удовольствие весьма сомнительное. Какие-то другие, куда более интересные занятия остаются только в мечтах. И еще: потратив свою зарплату (и даже больше) на потребительские товары, мы лишаемся ресурса для других, более интересных дел, например занятий в художественной студии или инвестирования в перспективные новые отрасли бизнеса.

Путешествия — прекрасная аналогия для понимания свободы, которую предоставляет жизнь в стиле минимализма. Подумайте, насколько мучительно тащить в отпуск два-три тяжелых чемодана. Вы так мечтали об этой поездке, вам не терпится начать изучать окрестности сразу по выходе из самолета... Но не все сразу: сначала нужно дождаться, пока ваши чемоданы появятся на ленте багажного транспортера.

Затем нужно пробуксировать их через весь аэропорт. Наверняка придется искать стоянку такси, поскольку ехать со всем этим скарбом в метро будет решительно невозможно. И забудьте об изучении окрестностей: сперва вы *должны* направиться прямо в отель, чтобы избавиться от тяжелого бремени своих чемоданов. А когда вы там окажетесь, то, скорее всего, просто рухнете от изнеможения.

А вот минимализм делает вас легким на подъем. Представьте, что вы путешествуете не с горой чемоданов, а с легким рюкзачком за плечами – легко и беззаботно. Вы прибываете в пункт назначения, покидаете самолет и обходите стороной толпы, ожидающие багаж. Спускаетесь в метро, прыгаете в автобус или просто идете пешком в сторону своего отеля. Все виды, звуки и запахи чужого города в вашем распоряжении, и у вас нет недостатка в силах и времени, чтобы впитывать их по пути. Вы подвижны, гибки в своих планах и свободны как птица в полете: рюкзак можно брать с собой в музеи и на экскурсии или при необходимости сдать в камеру хранения.

В отличие от первого сценария, вы приступаете с места в карьер: день уходит на изучение окрестностей, а не на транспортировку багажа. Вы приезжаете в отель в радостном возбуждении от увиденного и готовы продолжать в том же духе.

Во многом это похоже на то, что происходит в жизни. Окружив себя вещами, мы становимся похожими на туриста в такси, отрезанного от окружающих и от всего интересного,

что происходит *снаружи*. Наши вещи выстраивают вокруг нас тюремную стену. Став на путь минимализма, мы разбираем эти казематы и возвращаем себе свободу.

Не будучи связанными вещами, мы можем наслаждаться жизнью, контактировать с окружающими, участвовать в общественной жизни. Мы в большей степени открыты новым переживаниям и возможностям. Чем легче наш багаж (и в физическом, и в психологическом смысле), тем больше нам удастся в жизни!

5. Отделите себя от своих вещей

Знаменитый автор хокку японский поэт Басё писал:

«С тех пор как мой дом сгорел,
Удобнее стало следить
За восходом луны»².

Вот кому удалось отделить себя от своих вещей!

Хотя нам не надо прибегать к подобным крайностям, было бы хорошо развить в себе подобную непривязанность. Приобрести такое качество – значит существенно упростить себе процесс избавления от ненужного (не говоря уже о том, насколько это может уменьшить страдания, когда вещи покидают нас по другим причинам, таким как, например, кража, наводнение, пожар или невыплата кредита).

Поэтому в данной главе мы займемся психологическими упражнениями, направленными на ослабление хватки, в которой нас удерживают вещи. Давайте потянемся, разомнемся и придем в нужную для прощания с вещами форму.

Теперь мы накачаем мышцы минимализма и обретем силу и гибкость, необходимые нам в борьбе с бараклом.

В порядке разминки начнем с простых вещей: представим себе жизнь без вещей. Это пара пустяков – нам даже не надо

² Since my house burned down I now own a better view
Of the rising moon (англ.).

напрягать воображение, можно просто вспомнить.

Многие считают свои юношеские годы самым счастливым и беззаботным временем. Неважно, что приходилось ютиться в крохотных квартирках (а иногда еще и с двумя-тремя соседями), а на жизнь оставалось совсем немного денег. Неважно, что нельзя было позволить себе дизайнерскую одежду, дорогие часы или гаджеты. Все пожитки умещались в паре ящиков, и не нужно было заморачиваться по поводу техобслуживания машины, ремонта квартиры или даже похода в химчистку. Скромные вещи служили не более чем фоном для насыщенной личной жизни и развлечений. Мы были свободны, как птицы!

Думаете, подобная свобода навсегда осталась в прошлом? Вовсе не обязательно. Многие получают возможность вновь пережить моменты «жизни без баракла» раз или два в году, во время поездок в отпуск³. Неудивительно, что мы так любим оторваться от всего этого!

Например, вспомните о том, как вы в последний раз ходили в поход. Все, что вам было необходимо и для жизни, и для комфорта, помещалось в рюкзаке. Внешний вид заботил вас не слишком сильно, и одежды на себе и в рюкзаке было вполне достаточно. Ужин готовился на костре, и для еды нужны были только тарелка, ложка и кружка. В палатке – простейшем из жилищ – было тепло и уютно. Минимум

³ Отпуск – синоним старинного слова «вакация», от латинского «vacare» – «пустовать».

вещей был в полном соответствии с вашими потребностями и оставлял вам массу времени для отдыха и приобщения к природе.

А почему же тогда становится нужно *настолько больше* всего, когда мы возвращаемся к своей «обычной» жизни? На самом деле не нужно, и в этом смысл наших упражнений. Мы придем к выводу о том, что нет никакой практической необходимости в большинстве окружающих нас вещей для того, чтобы оставаться здоровыми и счастливыми.

Теперь, когда вы размялись, перейдем на следующий уровень: представьте, что вы переезжаете за границу. Но не бросайтесь сразу же набирать телефонный номер местной компании, оказывающей услуги временного хранения: вы уезжаете навсегда и не можете просто сложить где-то вещи до своего возвращения. А поскольку международные перевозки – дело дорогостоящее и сложное, то придется урезать количество вещей до минимума, ограничившись только тем, без чего невозможно жить.

Исследуйте содержимое своего жилища и решите, что именно вы возьмете. Попадет ли в этот список ваша старая, издававшая виды гитара? А коллекция глиняных зверушек? Пожертвуете ли вы драгоценным местом в грузовом контейнере ради этого противного свитера, подаренного вам на Рождество три года назад, башмаков, начинающих жать через 15 минут носки, или старой картины, которая досталась вам по наследству и никогда не нравилась? Конечно же нет!

И разве это не здорово? Удивительно, сколько всего можно выбросить, получив «разрешение»!

Ну, хорошо, теперь вы втянулись, и поэтому давайте попробуем кое-что потруднее: среди ночи вас будит сигнал пожарной тревоги. Ну и дела! У вас всего несколько минут, – а может, секунд, – чтобы решить, что захватить с собой, выходя из дому.

Понятно, что особого простора для принятия осознанных решений в этом случае не будет и придется в основном положиться на инстинкт. Если позволит время, можно прихватить какие-то важные документы, семейный фотоальбом и, наверное, ноутбук. Тем не менее, вероятнее всего, придется пожертвовать всеми вещами ради того, чтобы спасти жизнь домочадцев, домашних питомцев и свою собственную. В этот момент вас меньше всего будут волновать все эти *вещи*, которые так сильно занимали вас в прошлом.

Уфф! После этого надо передохнуть, чтобы замедлить пульс и дыхание. Мы, собственно, собираемся замедлять и замедлять их так, чтобы постепенно они прекратились вообще. Что-о?!

Как бы ни было неприятно думать об этом, наше время на этой земле однажды придет к концу. И, к несчастью, это может произойти раньше, чем мы хотели бы. А что будет происходить потом? Люди станут разбирать ваши вещи. О черт! Хорошо, что мертвые сраму не имут, поскольку в этом деле могут быть просто позорные моменты.

Хотим мы этого или нет, но наши вещи составят часть памяти о нас. Неужели кто-то хотел бы, чтобы его запомнили в качестве сборщика утильсырья или барахольщика? Наверное, было бы приятнее оставить о себе память как о человеке, жившем легко и достойно, имевшем лишь самое необходимое и некоторое количество особенных предметов?

Возьмите паузу и мысленно составьте каталог вашего «наследственного имущества». Что ваши вещи смогут рассказать о вас? Будем надеяться, что не «Вот это да, да у нее была просто любовь к пластиковым посудинам из ресторанов!» или «Странно, я не знал, что он собирал старые календари». Окажите любезность наследникам, не заставляйте их продирааться сквозь завалы хлама после вашей кончины. Иначе вам придется с того света наблюдать, как народ роется в ваших «сокровищах», как на какой-нибудь большой барахолке.

Ну, ладно, обещаю, больше никакой безнадёги, это ведь книга о счастье! Суть в том, что любая встряска (будь то поездка в отпуск или беда) позволяет взглянуть на свои пожитки в объективном свете. И в последнем случае намного лучше сделать это в воображении, чем испытать на себе. Подобные сценарии помогают понять, что по большому счету наши вещи вовсе не так важны. С таким пониманием мы способны ослабить их власть и подготовиться к расставанию с ними.

6. Будьте хорошим привратником

Британский поэт и художник Уильям Моррис – автор одного из моих любимых высказываний о минимализме: «Не держите в своем доме ничего, что не считаете полезным или красивым». Отличная мысль, но как именно воплощать ее на практике? Действительно, бесполезные или безобразные предметы появляются в доме отнюдь не по нашему желанию. Тем не менее каким-то образом некоторые из этих не слишком желательных предметов проникают к нам. Как быть? Надо стать бдительным привратником.

На самом деле все просто. Вещи появляются у нас одним из двух способов: мы покупаем их или нам их дарят (иными словами, мы получаем их бесплатно). Вопреки тому, что иногда хотелось бы так думать, они не проскальзывают к нам незаметно в поисках крыши над головой. Они не материализуются из ничего и не размножаются без нашего ведома (последнее, похоже, не относится к скрепкам и пластиковым контейнерам). К сожалению, ответственность за их появление несем только мы сами, поскольку мы сами их и впускаем.

Оценивая свои вещи, задайтесь вопросом, каким образом тот или иной предмет у вас появился. Вы специально искали его, заплатили за него и радостно принесли его в свой дом или в свою квартиру? Он прибыл вместе с вами с той конференции в Чикаго или из той поездки на Гавайи? Или про-

крался незаметно, спрятанным в разноцветную бумагу с милым бантиком?

Наш дом – наша крепость, и мы используем массу средств, чтобы защитить его. Распыляем аэрозоли для защиты от насекомых; используем воздушные фильтры для защиты от вредных примесей в воздухе; покупаем системы безопасности для защиты от злоумышленников. Чего не хватает? Блокатора барахла, не пропускающего хлам! Поскольку до сего дня я ничего не слышала о наличии такого товара на рынке (а если он появится когда-либо в будущем, то вы впервые узнали об этом здесь), придется заняться этим самостоятельно.

Разумеется, у нас есть все полномочия для того, чтобы установить полный контроль над своими покупками, дело за малым. Не ослабляйте бдительности, когда что-то оказывается в вашей тележке в супермаркете: надо, чтобы каждый предмет доезжал вместе с вами до кассы только после подробного допроса. Каждого кандидата на покупку надо спросить о следующем (мысленно, разумеется!): «Заслуживаешь ли ты места в моем доме?», «Чем ты сможешь послужить моему хозяйству?», «Облегчишь ли ты мне жизнь?», «Или от тебя больше проблем, чем пользы?», «А есть ли у меня место для тебя?», «Нет ли у меня чего-то аналогичного?», «Захочу ли я оставить тебя навсегда (или на очень долгий срок)?», «А если нет, насколько трудно будет от тебя избавиться?». Только этот последний вопрос спас меня от того, чтобы при-

везти домой целый чемодан сувениров из Японии: если что-то навевает воспоминания, избавляться от этого будет чертовски трудно.

Как видите, это не так уж и сложно. Требуется всего лишь остановиться и задать себе вопрос: «Зачем?» – прежде чем сделать покупку. Но как быть с тем, что мы не собирались покупать, а часто и вовсе не *выбирали* для себя? (Подарки, бесплатные образцы, промотовары и все прочие – это я о вас!) Бывает трудно или неудобно отказываться от них, а уже когда они поселились у вас, то выселить их еще труднее.

Лучшая защита – мощная атака, особенно если речь идет о чем-то бесплатном. Научиться вежливо отказываться от таких вещей – ценный навык, который может понадобиться чаще, чем вы думаете. Откажитесь от магнитиков, ручек и зажимов для бумаги и возьмите вместо них визитную карточку. Отклоните духи и косметику, которые вам предлагают попробовать в торговом центре (кстати, а что вы тут делаете?), и образцы стирального порошка и геля для мытья посуды в супермаркете. Не берите тостер, вручаемый в качестве подарка за открытие банковского счета, и попросите вместо этого положить денежный эквивалент на депозит (вот это стоит попробовать!).

Если вы участвуете в совещании или профессиональной конференции, просмотрите буклеты, листовки и прочие материалы на месте, а если они каким-то образом просочились в ваш багаж – раздайте их на работе. И сделайте одолжение:

оставьте все эти маленькие баночки лосьонов, шампуней и кондиционеров в отеле, где им и положено находиться. Не позволяйте этим малюткам (какими бы миленькими они ни были) захламлять ваши шкафы и ящики, если только вы не собираетесь *пользоваться* ими.

В то же время к подаркам следует применять другой план. Я считаю, что лучше всего благосклонно принимать их, не особенно рассыпаясь в благодарностях (если вы с этим переусердствуете, то точно получите что-то похожее на следующий год). Но все равно остается в силе вопрос: что делать с ненужными подарками? Их точно не следует убирать с глаз долой на дно ящиков или в глубину шкафов – мы же боремся с захламлием!

Решение будет простым: не позволяйте им заселяться. Держите специальный ящик для вещей, предназначенных для отдачи, где-нибудь подальше от жилого пространства (в подвале, например), и немедленно отправляйте туда нежелательные предметы. Когда он наполнится, отвезите его в ближайшую благотворительную организацию, которая вам по душе. Период времени между получением подарка и его отдачей (то есть время, нужное для заполнения ящика) может сыграть на вас. Например, если тетя Мод, подарившая вам эту подставку для книг, навестит вас, можно будет быстро изъять ее подарок из ящика и водрузить на видное место. Фотографии подарка также творят чудеса: если это безделушка, сфотографируйте ее на каминной полке, если сви-

тер или шарф – попозируйте в них для фото. Отправьте фото дарителю, а сам предмет отдайте, и все будут счастливы.

Для того чтобы быть хорошим привратником, надо относиться к своему жилищу как к святилищу, а не как к хранилищу. Вы не обязаны давать приют любому бездомному предмету, попадающемуся на вашем пути. А если какой-то из них пытается проникнуть к вам путем обмана или лести, помните, что у вас есть право отказать в доступе. Если предмет ничего не привнесет в вашу жизнь с точки зрения пользы или красоты, мысленно вешайте табличку: «Извините, свободных мест нет». Простой изначальный отказ избавит вас от необходимости разбираться с тоннами хлама в будущем!

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.