

# Содержание

I. Сведение к минимуму / 11	II. Пустота / 75
III. Тишина / 143	IV. Тени / 203
Благодарности / 275	
Библиография / 277	
Об авторе / 287	



В номере гостиницы Yūmiya Kotachi в Киото,  
фотография автора

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# **I. Сведение к минимуму**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# I-1

В детстве Сонриза Андерсен жила в доме, заваленном всевозможным хламом. Когда девочке было восемь, ее родители развелись и она переехала с матерью в Колорадо-Спрингс. Там-то мать Сонризы и стала постоянно собирать ненужные вещи. Возможно, так на нее повлиял развод, к тому же ее психическое состояние ухудшалось по мере того, как усиливалась зависимость от наркотиков и алкоголя. Дома повсюду лежала одежда, которую их семье выдавали в церквях и благотворительных организациях, — груды тряпья доставали до самого потолка и то и дело рассыпались. Грязные вещи лежали вперемешку с чистыми, многие были неподходящего размера, но мать все равно не отказывалась от них. Часто в гости приходила бабушка. Она редко навещала их с пустыми руками: обычно приволакивала найденную на улице мебель, которая постепенно загромодила всю квартиру. На кухонном столе и на полу возвышались монбланы из кастрюлек и сковородок, такое количество было просто невозможно использовать. Мать тащила домой все, что ей удавалось добыть по дешевке или бесплатно, и этот хлам оставался у них навсегда.

В детстве Сонриза пыталась наводить порядок, раскладывать вещи по местам, но ей просто не хватало сил делать это постоянно. Девочке удавалось контролировать ситуацию

лишь в собственной комнате, а за ее пределами творилось бог знает что. Денег почти никогда не было. Если бы мать Сонризы вела себя разумнее, то покупала бы только самые нужные вещи, но бедность сформировала у нее менталитет жителя осажденной крепости. Свитер, стул, противень — она никогда не была уверена, что, выбросив старье, сможет купить что-то взамен. Мысль об избавлении от старых вещей вызывала у нее ощущение опасности, ей страшно было даже думать об этом.

Сонриза Андерсен очень хотела изменить свою жизнь и понимала, что для этого ей надо уйти из дома. В 17 лет она поступила на службу в Военно-воздушные силы США и перебралась в Нью-Мексико, затем получила еще одну работу, связанную с армией, в Колорадо. Карьера молодой женщины продвигалась: она переехала сначала на Аляску, а потом в Огайо — там Сонриза живет со своим мужем Шейном и служит медицинским работником в авиационной структуре.

Однако ей так и не удалось избавиться от тревоги, связанной с удушающей обстановкой в ее родном доме. Андерсен казалось, что теперь, став взрослой и самостоятельной, она полностью будет контролировать ситуацию, но ненужные вещи все равно каким-то образом пробирались теперь уже в ее собственный дом.

Неожиданно выяснилось, что у них с Шейном две кофеварки, хотя они вполне могли пользоваться одной. Вазочки из ИКЕА и другие бессмысленные безделушки заполняли все свободное пространство. Кухня у них была всего одна, но там каким-то образом собралось десять лопаток для готовки. Также в доме валялись заказанные через интернет гаджеты, горы альбомов с вырезками и фотографиями, сувениры, напоминавшие Сонризе об участии в марафонах. Повинуясь импульсу, она могла заказать с помощью своих кредитных карт доставку пиццы, затем не задумываясь купить новый

телевизор, а потом и смартфон. В начале 2016 года, когда Андерсен было уже 30 лет, отказал двигатель одного из двух семейных внедорожников. Сломанная машина осталась стоять перед домом, а к расходам Сонризы и Шейна прибавились выплаты по кредиту за третий автомобиль. В доме скопилось слишком много вещей, из-за покупки которых росли долги. Андерсен не знала, как остановиться, как не повторять поведение своей матери, от которого она так страдала в детстве, и как не покупать все новые и новые вещи. Тогда она просто не понимала, почему делает это.

На самом деле Сонриза просто хотела получить то, чего была лишена в детстве. Хотела наслаждаться удобствами, которые были доступны ее коллегам и соседям. Она мечтала быть похожей на героев рекламных роликов, живущих в своих безупречных гостиных, оформленных специально для съемок.

«Смотришь на довольных людей, у которых есть дом, автомобиль, стиральная машина с сушкой, и кажется, что именно вещи делают их счастливыми. И тогда ты сама начинаешь все это покупать, считая, что это и есть идеальная жизнь», — призналась она мне. Каждая маленькая покупка приводила к выбросу дофамина в кровь Сонризы, но его действие заканчивалось, как только очередное приобретение доставали из коробки и захламляли им еще один кусок свободного пространства.

Тогда Андерсен сделала то, что обычно делают миллионеры: принялась искать информацию, пытаясь понять, как избавиться от стресса. Google выдал ей ссылки на блоги, посвященные «минимализму» — образу жизни с минимумом вещей, который дает возможность довольствоваться тем, что у тебя уже есть, и вообще знать, что у тебя есть. В блогах писали мужчины и женщины, каждый из которых, как и она, прозрел в результате личного потребительского кризиса. Постоянные покупки не принесли им счастья, вещи

порабощали их. Эти люди хотели сформировать новые отношения с вещами, но в основном выбрасывали большую часть того, чем владели. Пройдя через процесс минимизации и отделившись от всего, чего только можно, блогеры демонстрировали свои опустевшие квартиры: просторные полки на кухне, где стояла стопочка тарелок, или платяные шкафы, в которых свободно размещалось несколько неярких вещей. Видеоряд сопровождался рассказами о том, как можно чувствовать себя прекрасно, владея всего сотней предметов. К этим лайфхакам проявили огромный интерес неудовлетворенные жизнью люди, так что эксперты-минималисты получали щедрые денежные пожертвования или же с успехом продавали свои книги. Самым главным человеком в этом мире была Мари Кондо, японская гуру в области очищения жилья: ее книги издавались миллионными тиражами, их буквально сметали с полок магазинов по всей Америке. Главной заповедью «кондоизма» был призыв отказаться от всего, что не вызывает «искры радости» — выражение, которое вскоре стало общеупотребимым.

То, что блогеры называли минимализмом, оказалось чем-то вроде просветленной простоты, сочетания некоего морального послания с крайне аскетичным визуальным стилем. Подобный стиль можно встретить прежде всего в Instagram или Pinterest (Андерсен даже завела в этих соцсетях #минималистскую доску), потому что здесь легко собирать мотивирующие артефакты — и, что важно, не материальные, а цифровые. Так стали вырисовываться важнейшие элементы минималистской образности: чистая белая плитка «кабанчик», мебель в стиле скандинавского модерна середины XX века и одежда из органических тканей, произведенная брендами, которые обещают, что больше вам ничего не надо будет покупать. Рядом с изображениями товаров появлялись монохромные мемы, гласившие: «Меньше вещей. Больше смысла» и «Чем больше выбросишь, тем больше найдешь». На самом деле

тренд не был таким изысканным, как предполагало его название. С минимализмом можно было отождествлять себя, он был способом справиться с хаосом.

Андерсен покупала книги о минимализме и слушала подкасты о нем. В своем доме она очистила все стены и плоскости, выбрала мебель из светлой сосны — комнаты стали сверкать на солнце. Они с мужем перестали покупать новые вещи и вскоре смогли закрыть старые счета и выплатить кредит, который Шейн брал на обучение. Все это невероятно освежило их духовно и физически. Андерсен почувствовала огромное облегчение, которое, впрочем, было связано не только с избавлением от хлама: минимализм принес ей уважение друзей. На Рождество начальник подарил ей елочные украшения и в шутку сказал, что не позволяет продавать этот подарок на eBay, но Сонриза все равно собирается это сделать: минимализм требует дисциплины. Целый год она раздумывала, стоит ли тратить 20 долларов на стеклянную кружку, с которой можно ходить в кофейни. (В конце концов решила потратить и поняла, что это был правильный шаг.) Она чувствовала, что чары консюмеризма ослабели. «Ты не обязан нуждаться в вещах, — сказала она мне. — Это фраза для медитации, почти что мантра».

Андерсен понимает, что причиной ее «вещизма» были не только детские травмы. Проблема гораздо шире: что-то пошло не так с великой американской мечтой о материальном воплощении успеха.

Я встретился с Андерсен в 2017 году в Цинциннати, где мы оба слушали лекцию о минимализме, сидя на складных стульях, расставленных на липком полу концертного зала. Сонриза была полна решимости и выглядела уверенной в себе женщиной, хотя и слегка застенчивой (результат пережитых испытаний и борьбы, через которые она прошла). В ее поведении не было ничего вызывающего. Она выглядела прямой противоположностью двум мужчинам в возрасте чуть за

тридцать, которых мы слушали: это была пара восторженных блогеров — Джошуа Филдс Мильберн и Райан Никодемус, которые в 2010 году назвали себя минималистами. Они занимались маркетинговыми технологиями в больших корпорациях и получали шестизначную зарплату, но затем погрязли в долгах и, устав бороться с зависимостью от вещей, решили провести перезагрузку и стать блогерами.

Минималисты сами издавали свои книги, а их подкасты слушали миллионы людей. В 2016 году снятый ими документальный фильм о минимализме в США начал показывать Netflix. Это был переломный момент, большинство поклонников Джошуа и Райана, с которыми я говорил, называли просмотр фильма главной причиной своего обращения в минималистскую веру.

Выступление одетых в черное Мильберна и Никодемуса было частью их тура под названием «Теперь меньше». Они собирали в театрах и концертных залах по всей стране сотни людей, жаждавших услышать их послание: «Самые важные вещи в жизни — это вообще не вещи», и тем вечером Мильберн произнес эти слова со сцены. В зале сидели парочки, семьи с детьми и люди, пришедшие одни. Среди последних были женщины, которые хотели, чтобы их мужья чаще убрали дом, продавцы, сожалевшие о том, что им приходится продавать людям ненужные вещи, и писатели, собиравшиеся запускать собственные минималистские блоги. Все собравшиеся в тот день в зале в свое время познакомились в группах на Facebook, где они обменивались советами по проведению идеальной уборки, а в комментариях критиковали содержимое чужих платяных шкафов или же просто искали эмоциональной поддержки («Как сделать, чтобы люди перестали возмущаться из-за того, что я выбрасываю вещи?»).

Их всех сближала та самая тоска, которую ощущала Андерсен. Они думали, что раз постоянные покупки не обеспечили им комфорт и стабильность, а, наоборот,

стали источником стресса, то, может быть, противоположное поведение принесет им счастье. Значит, надо приготовить мусорные мешки.

В то время я уже тщательно следил за развитием минималистского движения, его идеи даже повлияли на мой журналистский стиль, но его мощная жизненная сила не переставала поражать меня. Это была совершенно новая форма социального поведения, позаимствовавшая свое название у авангардного художественного движения, которое расцвело в 1960-е годы в Нью-Йорке. Как это случилось? В изобразительном искусстве минимализм не был мейнстримом (во всяком случае он никогда не достигал уровня поп-арта Энди Уорхола) и в течение последующих 50 лет так и не был по-настоящему понят.

Но вот я стал свидетелем того, как в Цинциннати собрались жители пригородов, в том числе и пенсионеры, чтобы обсудить, каким образом каждый из них пришел к минимализму.

Мильберн и Никодемус рассказали мне, что у них есть последователи даже в Индии и Японии. После лекции по залу зазмеилась очередь: люди с книгами Мильберна и Никодемуса в руках хотели, чтобы гуру поставили на них автографы.

Минималисты подписывали книги, но советовали своим фанатам после прочтения отдать их, а не складывать на полках. Минимизации нет предела: как говорится, «чем меньше — тем больше».

Правда, не совсем понятно, каким образом меньше превращается в больше. То, как свести количество вещей к минимуму, более или менее ясно: вы отбраковываете, выбрасываете, проводите осознанный отбор. А что потом? Может ли образовавшееся пустое место занять что-то принципиально иное? Или же, когда мы достигаем состояния «меньшего», на нас снисходит некая благодать, настолько совершенная, что к ней уже ничего не надо добавлять?

В течение следующих двух лет я повсюду сталкивался с минимализмом — в дизайне отелей, в оформлении модных брендов, в книгах по самосовершенствованию. Но затем я снова связался с Андерсен и узнал, что она вышла из своей группы на Facebook и перестала слушать еженедельный подкаст минималистов. Нет, Сонриза не разочаровалась в минимализме, он просто стал естественной частью ее жизни, основой подхода к окружающему миру. Андерсен заметила, что для многих минимализм был скорее модой, чем образом жизни: по ее словам, как правило, людям больше нравится обсуждать минимализм, чем на самом деле все минимизировать.

С одной стороны, мы видим фасад минимализма. Он как бренд, как внешний вид. С другой стороны, в основе минимализма лежит ощущение неудовлетворенности, порожденное обществом, где обычно считают, что больше — это всегда лучше. Любая реклама предполагает, что вы должны быть недовольны тем, что у вас уже есть. Андерсен понадобилось много времени для осознания простой истины: «В нашей жизни вообще-то не было ничего неправильного».

## I-2

Начиная работать над этой книгой, я, в отличие от Андерсен, не считал себя минималистом. Если меня спрашивали, не разделяю ли я их взгляды, то я терялся. Я не думаю, что минимализм — это плохо. Большинство людей, живущих в XXI веке в США, не нуждаются во многом из того, что им принадлежит. В средней американской семье более 30 000 предметов. Американцы покупают 40% всех производимых в мире игрушек, хотя количество детей в стране составляет только 3% от всех детей на планете. Каждый из нас покупает в среднем более 60 новых предметов одежды в год, а затем выбрасывает за этот же период примерно 31,7 кг старой одежды. При всем этом большая часть американцев (около 80%) в той или иной форме выплачивает долги. Мы страдаем от накопительской зависимости.

Минималистский образ жизни представляется мне ответственным отношением к миру — особенно теперь, когда мы осознали, что рост материалистических настроений, начавшийся вместе с промышленной революцией, в буквальном смысле разрушает нашу планету. Из-за того, что людям так нравятся излишества, мелеют реки, погибают животные, а посреди океана разрастаются целые острова из мусора. Нам, безусловно, следует задумываться, покупая новые вещи: действительно ли они нужны нам? Потому что при

отсутствии жизненной необходимости эти предметы в долгосрочной перспективе сделают жизнь каждого из нас только хуже. Но все же для меня неприемлемы некоторые аспекты минимализма — как, впрочем, и любого «ярлыка». Интуиция говорит мне, что идеи Мари Кондо и минималистов как-то слишком удобны: надо всего лишь разобрать вещи в доме или прослушать подкаст — и вам гарантированы счастье, удовлетворение и спокойствие духа.

Это претендующее на универсальность решение настолько расплывчато, что его можно применить к кому и к чему угодно. Вы можете использовать метод Кондо, очищая свой шкаф, свою страницу на Facebook или выстраивая отношения с любимым человеком. Кроме того, минималистский тренд кажется мне проявлением индивидуализма, он позволяет поставить себя, что называется, в центр Вселенной и принять решение: *«Я не буду иметь ничего общего с этим человеком, местом или вещью, потому что они не соответствуют моему мировоззрению»*.

На экономическом уровне это — призыв жить в зоне комфорта, не стремиться к большему, довольствоваться рамками своих средств, в том числе и материальных, не гоняться за мечтами, порожденными воображением, не совершать прыжок в неизвестность. Такая перспектива меня не слишком вдохновляет.

Как пишет архитектор Пьер Витторио Аурели, установка «меньше — это больше» может стать формой капиталистической эксплуатации, которая будет подталкивать работников к тому, чтобы производить больше, а получать при этом меньше и тем самым обеспечивать своим боссам большую прибыль ценой ухудшения качества собственной жизни.

Минимализм не всегда является добровольным личным выбором человека: для многих он становится неизбежным, потому что входит в их жизнь как всеобщая общественная и культурная тенденция, возникшая в ответ на образ

жизни людей последних десятилетий. В течение всего XX века материальное накопительство и стабильность резонно воспринимались как признаки безопасной жизни. Если человек становился хозяином собственного дома и земли, то никто не мог их у него отобрать. Если он всю жизнь работал в одной компании, то получал уверенность в завтрашнем дне, ведь в случае экономической нестабильности можно было надеяться, что работодатель его защитит. Сегодня все это неактуально. Ежегодно возрастает количество фрилансеров, которые вообще не получают постоянной зарплаты. Там, где ситуация на рынке труда хорошая, цены на недвижимость оставляют желать лучшего. Экономическое неравенство достигло небывалых масштабов и ощущается сильнее, чем когда-либо за всю современную историю. И, что характерно, самое большое богатство люди сегодня получают не благодаря накоплению материальных предметов, а с помощью невидимого капитала, вложенного в стартапы, в акции, в банковские счета в офшорах, которые помогают им уклоняться от налогов. Французский экономист Тома Пикетти подчеркивает, что ценность нематериальной собственности в наши дни возрастает намного быстрее, чем уровень зарплат. И это в том случае, если вам повезло и вы получаете зарплату. А между тем экономические кризисы следуют один за другим, гарантией безопасности стала мобильность, и это еще одна причина, по которой уменьшение собственности становится все более привлекательным трендом.

Минималистский взгляд на мир прежде всего противостоит тому, что все аспекты жизни стали превращаться в товар. Для многих людей, как для Сонризы Андерсен, оплата кредитными картами ненужных вещей на Amazon стала быстрым и легким способом получить хоть какое-то ощущение контроля над ненадежным миром. Компании продают свои машины, телевизоры, смартфоны и другие

продукты (часто в кредит, что значительно увеличивает их стоимость), убеждая нас, что эти покупки помогут решить все наши проблемы. Книжки, подкасты и дизайнерские предметы превратили в товар даже самую идею минимализма.

Так что если я и минималист, то по умолчанию. У меня, как у человека, выросшего в пригороде, а затем уехавшего оттуда, сложилось противоречивое отношение к накоплению. В моем детстве (а оно прошло в сельской местности в Коннектикуте) домашний хлам постоянно создавал проблему — и это несмотря на то, что мы жили в трехэтажном, хорошо обставленном доме с гаражом на две машины.

Не забуду, как мои родители спорили о том, где складывать кипы бумаг, книг и кучи электроприборов. Прекрасно помню и эти места: на проигрывателе в гостиной, на лестнице, которая вела в спальню, на кухонном столике рядом с телефоном. Тогда я не думал, что в засильи хлама виноваты мы: оно больше было похоже на вмешательство стихии, на прилив и отлив, после которых повсюду оставались разбросанные обломки вещей. Задним числом я понимаю, что, скорее всего, во многом причиной захламленности нашего дома были мы с младшим братом.

Мои первые ассоциации с понятием «минимализм» были порождены не миром материальных благ, а искусством. Этот Минимализм с большой буквы М отличается от тех идей и товаров, которые сегодня называют минималистскими. Впервые я познакомился с минималистским искусством в старших классах и потом самостоятельно изучал его в библиотеках. Меня притягивали гладкие яркие поверхности произведений искусства середины XX века: металлические скульптуры Дональда Джадда, флуоресцентные лампы, установленные Дэном Флавином на стенах галереи, и умиротворяющие разграфленные линиями холсты Агнес Мартин. Эта же суровая эстетика существовала и в архитектуре — в жестких ребрах и воздушных пространствах

зданий в стиле Баухаус\*, которые так сильно отличались от дома моего детства, обитого деревянным сайдингом и устланного коврами. Минимализм предлагал неожиданный взгляд на мир и новый способ существования в нем. Этот способ не сводился просто к жизни с малым количеством вещей.

Позже минимализм стал моей жизнью. В 2008 году, когда разразился финансовый кризис, я учился в колледже. Мне еще не надо было искать работу, но я видел, как экономическая ситуация круто изменила планы моих одноклассников. Зная, что работы им не найти, они отложили начало трудовой деятельности, поступили в магистратуру и стали получать стипендию. Мой выпуск был в 2010 году, и до последнего момента я не представлял, где буду работать: вакансий нигде не было. К счастью, мне удалось получить оплачиваемую практику в журнале об изобразительном искусстве, который издавался в Пекине. Я собрал два чемодана и отправился в Китай. Жил я в здании, которое когда-то было общежитием для рабочих-коммунистов. Мой американский друг, не сумевший найти работу дома, в конце концов приехал ко мне и спал в моей гостиной. Потом мне предложили работу в Нью-Йорке: сайт, публиковавший материалы об искусстве, приглашал меня на должность штатного корреспондента и обещал платить 2000 долларов в месяц наличными в конверте. Я снова собрал чемоданы. В течение всего третьего десятка своей жизни я снимал комнаты на правах субаренды или жил в перенаселенных многокомнатных квартирах в Бруклине. Я покупал в ИКЕА недолговечную мебель и владел вещами, которые легко было перевозить

---

\* Высшая школа строительства и художественного конструирования, или Staatliches Bauhaus, — учебное заведение, существовавшее в Германии с 1919 по 1933 год, а также художественное объединение, возникшее в рамках этого заведения, и соответствующее направление в архитектуре.

с места на место. Каждое новое жилье я обставлял словно номер в отеле, откуда вскоре придется спешно выезжать.

Когда я работал над этой книгой, я жил в квартире, где мог, не вставая с места, посмотреть вокруг и пересчитать все свои вещи. Ни диван, ни кровать, ни телевизор, ни игровая приставка, ни обеденный стол таковыми не являлись: они принадлежали моему соседу. Моей собственностью были письменный стол и книжная полка, на которой лежала большая часть важных для меня вещей: книги, бумаги, несколько произведений искусства. Если вы недостаточно богаты и недостаточно креативны, чтобы обеспечить себе «просторную» жизнь, то для вас в Нью-Йорке остаются только два варианта: либо поселиться в крошечной квартире и забить ее вещами доверху так, что в конце концов в ней будет невыносимо находиться, либо жить как минималист. Если у вас нет ни подвала, ни лишних шкафов, ни свободных комнат, чтобы сложить туда вещи, приходится «кондоировать».

Рецессия, помимо всего прочего, открыла множество новых возможностей для минимализма. Экономика застыла, и в результате этого возникла эстетика необходимого. Стало модно заниматься шопингом на барахолках. Стиль сельской простоты стал крутым: доказательством этого может служить журнал о моде *Kinfolk*, основанный в Портленде, штат Орегон, как раз во время кризиса. Его статьи совершенно ясно (может быть, слишком ясно) демонстрировали: не нужно слишком много денег для пикника с друзьями, нарядившимися в самостоятельно сшитые деревенские одежды. Бруклин наводнили бородатые псевдодровосеки, пившие из стеклянных банок с завинчивающимися крышками. На фоне этой эстетики показное потребление предыдущих десятилетий казалось не только омерзительным, но и недостижимым. Это хипстерство псевдосиних воротничков подготовило почву для популярности глянцевого потребительского минима-

лизма — а он проявился сразу же, как только экономика начала оживать. То, что мы, миллениалы, с такой готовностью приняли минимализм, — вполне логично. Дело в том, что у моего поколения никогда не складывались здоровые отношения с материальной стабильностью. Мы жили в условиях, когда либо было доступно слишком мало ресурсов, либо за оставшиеся шла ожесточенная борьба. Впрочем, по такому сценарию живет не только наша возрастная группа, и круг таких людей с каждым годом расширяется.

Даже когда традиционная экономика трещит по швам, социальные сети продолжают оглушать нас своим шумом. Многочисленные новые платформы конкурируют за право привлечь наше внимание, использовать наш труд и получить наши деньги.

Я решил написать эту книгу, чтобы разобраться, как появилась идея о том, что меньше — это лучше, чем больше. Почему люди применяют этот принцип и к собственности, и к эстетической сфере, и к области чувственного восприятия, и к философии, которая дает возможность осмыслить жизнь. А еще мне хотелось сформулировать для себя, с какой стороной моды на минимализм лично я готов согласиться и что я могу использовать. В былые времена случались периоды, когда людям, как и многим из нас сегодня, не нравился материализм и те бонусы, которые им предлагало общество. Я хотел выяснить, как развивалась эта неудовлетворенность в течение предыдущих столетий, каким образом художники, писатели и философы жили с ней. Все это мне было нужно для того, чтобы понять: что же в этом тренде подходит для меня? Нелегко лавировать между воздержанностью и экстравагантностью, так, может быть, если найти источник своей тревожности по отношению к материальному миру, то станет легче?

Рассказ об истории минимализма в хронологическом порядке был бы слишком поверхностным. Минималист-

ские идеи не эволюционировали линейно, они возникали в разное время и в разных местах по всему миру. Эти идеи рождаются из убеждения в том, что наша цивилизация полна излишеств, что ее слишком много как в физическом, так и в психологическом смысле слова, а значит, мы лишились своей аутентичности и нам необходимо ее вернуть. В такие моменты материальный мир теряет для нас значительную часть своего смысла, приобретение утрачивает свою привлекательность. Нам начинает нравиться отдавать вещи, хочется отрешиться от мира, например, с помощью искусства. Или, как вариант, — в буквальном смысле став отшельником или бродягой. В английском языке нет слова, которое передавало бы чувство одновременно поглощенности и отчужденности, — может быть, в этом корень популярности понятия «минимализм»?

Я начал представлять себе это повсеместно распространенное чувство как стремление к меньшему. Как отвлеченное, почти ностальгическое желание прорваться к другому, более простому миру. Этот мир не существует ни в прошлом, ни в будущем, он не утопичен и не антиутопичен, он просто всегда лежит за пределами нашего нынешнего существования, в месте, до которого мы никогда не доберемся. Стремление к меньшему — это отражение сомнения, которое мучает человечество: что, если мы жили лучше, пока не имели всего того, что принесло современное общество? Если ловушки современной цивилизации вызывают у нас такое чувство неудовлетворенности, то, возможно, без них мы будем счастливее? Может, стоит от них отказаться ради постижения глубинной истины?

Стремление к меньшему — не болезнь и не лекарство. Минимализм — это просто еще один способ размышлений о том, как правильно прожить жизнь. Но его стратегия, безусловно, весьма актуальна для нашего времени с его чрезмерными масштабами и темпами.

Отсутствие последовательной истории минимализма частично связано с самой его природой: похоже, что он стремится стереть собственное прошлое и будто каждый раз начинается заново. Если бы практикующие минималисты признались в том, что связаны со старой традицией или желают ее оживить, то они, по сути, уже не были бы радикальными минималистами. И все же независимо от того, когда и где появляется минимализм, он обладает определенными устойчивыми характеристиками. Им и их проявлениям посвящена каждая из четырех глав этой книги. Жажду меньшего легче всего понять, проанализировав жизнь тех, кто стремился ее утолить, и осознав, на что она их вдохновила. Каждый человек пытается найти нечто, соответствующее его пониманию: в одном ему это удастся, в другом он терпит неудачу. Изучив общие черты и различия, каждый из нас сможет проложить собственный минималистский путь.

Важнейшая характеристика всех видов минимализма — стремление к минимуму, к простоте. Эта цель достигается, когда люди выбрасывают вещи и отделяют себя от них, вдохновляясь многочисленными примерами: от философско-стоиков до сегодняшних проповедников отказа от хлама. Вторая характеристика — пустота. Она ассоциируется со строгим изобразительным стилем модернистской американской архитектуры в духе Филипа Джонсона и минималистского искусства Дональда Джадда, когда люди стремятся установить контроль над окружающим пространством или, наоборот, отказываются от такого контроля. Третья характеристика — тишина, отсутствие звуков и медленно опускающееся на нас состояние покоя. Такого состояния можно достичь с помощью медитации или же слушая произведения Эрика Сати, Джона Кейджа, а также менее известного Джулиуса Истмена. Заключительная глава посвящена тому, что я называю тенями. Это принятие противоречивости и случайности жизни, характерное для буддийской фило-

софии и японской эстетики. За два последних столетия западный мир постепенно признал их, они лежат в основе минималистского тренда.

Эти четыре аспекта минимализма могут научить нас совершенно неожиданным вещам. Каждая из четырех глав состоит из восьми небольших разделов, посвященных конкретным людям, идеям или произведениям искусства, картинам, симфониям, зданиям, книгам. Я вижу структуру этой книги как решетку или как пространство, по которому можно бродить. Во время работы над изданием я экспериментировал с сенсорной депривацией, ездил в техасскую пустыню посмотреть на «промышленные» дома Дональда Джадда, погружался в пучину скуки в Музее Гуггенхайма и посещал сады камней в Киото. Все эти истории связывает не только их содержание, но и пробелы между ними — различие в практике или мышлении, которые можно найти в каждом объекте, художнике или мыслителе. Выбирайте те, от которых вспыхивают «искры радости».

## I-3

Джошуа Беккер, минималистский блогер, проповедник, автор вышедшей в 2016 году книги «Меньше значит больше: Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни»\* считает самым первым минималистом Иисуса Христа. Когда тот призвал богача: «Пойди и продай все, что имеешь, раздай бедным», то, по мнению Беккера, здесь речь шла не о самопожертвовании. Иисус имел в виду, что богач будет счастливее, когда откажется от своей собственности. Раздав все, он окажется в прямом выигрыше — так выглядит Евангелие от минималистов.

Но вообще-то следы минимализма прослеживаются еще в дохристианскую эпоху. Современный минимализм часто упоминают в связи с древнегреческой философией стоицизма. Основателем этого направления был человек, которого тоже в какой-то мере можно назвать минималистом, — богатый афинский торговец по имени Зенон из Китиона, решивший в III веке до нашей эры отказаться от мирских богатств ради изучения философии. (Он общался со своими учениками в портике — крытой галерее с колоннами, по-гречески он называется «стоя» — отсюда название его школы.) Зенон говорил о необходимости «жить в согласии с потоком жизни»,

---

\* Беккер Дж. Меньше значит больше: Минимализм как путь к осознанной и счастливой жизни. — М.: Эксмо, Одри, 2018.

не обращая внимания на мирские заботы и превратности судьбы. У миллениалов тоже есть своя стоическая заповедь: «Lol, все это не важно».

Большая часть произведений Зенона до нас не дошла, но мы имеем представление о стоицизме благодаря трудам более поздних философов. В 46 году до нашей эры Цицерон рассматривал недостатки материализма в своих «Парадоксах стоиков»\*. Даже у тех, кто владеет роскошными домами, у кого богатство и власть, «жажда обладания никогда не утоляется, и люди мучаются не только страстью к приумножению того, чем они владеют, но и страхом потерять это». Истинную власть человек приобретает, преодолев эту жажду. Человек, претендующий на то, чтобы повелевать другими, «пусть обуздает сначала страсть, забудет о наслаждениях, сдержит гневливость, обуздает корыстолюбие, отбросит остальные слабости духа, а уж тогда начинает повелевать другим, когда сам перестанет повиноваться недостойнейшим владыкам, позору и гнусности».

Но не подумайте, что Цицерон от всего отказался. Он признавал, что «и сам в какой-то мере, пожалуй, не свободен от заблуждений нашего века».

Наверное, руководители возникшей в 2019 году лоббистской фирмы, представляющей интересы предпринимателей Кремниевой долины, думали именно об этом, когда выбрали для нее название «Институт Цицерона».

Стоицизм очень популярен в интернете. Там появилось множество подкастов, блогов и форумов, где делаются попытки приспособить стоическую практику к современным проблемам и получить с ее помощью ответы на вопросы типа «Что следует делать, если тот, в кого вы влюблены, не отвечает на вашу эсмэску?». На стоическом форуме Reddit около 120 000 участников, и здесь обсуждается, что

---

\* Цицерон Марк Туллий. О пределах блага и зла. Парадоксы стоиков. — М.: Российский государственный гуманитарный университет, 2000.

из себя представляет настоящий современный стоицизм. Люди выясняют, как не позволить интернету сделать себя несчастным, рассматривают стоические доводы в защиту мастурбации как благоприятного для здоровья способа удовлетворения человеческих потребностей и выносят решение о том, что татуировки — дело хорошее, если вы набиваете их для себя, а не ради всеобщего одобрения. «Можно ли назвать Киану Ривза стоиком?» — спрашивает кто-то. (Стоик Киану, очевидно, остался бы внутри Матрицы и этим удовлетворился.)

Стоик смиряется с тем, что у общества есть изъяны и не самые правильные устремления — если, конечно, ему удастся сохранить себя и не замараться. В жизни следует придерживаться «золотой середины» между поведением мудреца и обычного человека, написал философ Сенека, покончивший с собой в 65 году по приказанию императора Нерона. У стоической философии нет доктрины. Это процесс активного формирования суждений и самопознания: в каждый конкретный момент человек должен выбирать стоический путь. Невозможно просто в одно мгновение обратиться в эту веру. Сенека призывал не путать внешне строгий образ жизни с преданностью идеалам воздержания: «Не надо считать отсутствие золота и серебра свидетельством умеренности»\*. Наличие серебра и золота тоже ни о чем не говорит. Сенека, который долгое время был воспитателем и советником Нерона, владел огромным богатством. «К чему столь пышное убранство в доме? И почему здесь пьют вино, которое старше тебя по возрасту? Зачем сажать деревья, которые не дают ничего, кроме тени?»\*\* — упрекал он себя в лицемерии. Ответ был прост: он действовал так,

---

\* Ошеров С.А. Сенека: Нравственные письма к Луцилию. — Кемерово, 1986.

\*\* Бородай Т. Ю. Л. А. Сенека. Философские трактаты. — СПб.: Алетейя, 2001.

насколько ему хватало сил с учетом жизненных обстоятельств и человеческих слабостей. «Философия требует умеренности — не пытки»\*.

Простая жизнь к тому же не означала отсутствия наслаждений. Во II веке император Марк Аврелий сформулировал идеальный манифест минималистского гедонизма в своих «Размышлениях» — дневнике, который он вел всю жизнь, заполняя его стоическими афоризмами: «Все сколько-нибудь прекрасное прекрасно само по себе и в себе завершено»\*\*.

Сенека, несмотря на некоторое материалистическое лицемерие, приглянулся ранним христианам, которые после смерти философа объявили его своим. Он, правда, никогда не стал бы действовать так же радикально, как появившиеся в следующие века святые. Для святого Франциска Ассизского, создавшего в XIII веке монашеский орден францисканцев, излишней бедности быть не могло. Франциск заставлял своих последователей приносить обет бедности и ходить в грубых серых одеяниях. Автор его жития Фома Челанский вспоминал, что Франциск «презирал тех членов ордена, которые надевали на себя три слоя одежды или же без необходимости носили мягкую одежду». Самоотречение было для него почти божественным качеством, а материализм — сатанинским явлением в прямом смысле слова. В уставе ордена он написал: «Нам следует использовать деньги и уважать их не больше, чем камни. Ведь дьявол стремится ослепить тех, кто жаждет или ценит деньги больше, чем камни».

Франциск превратил самопожертвование в вид искусства. Он с маниакальным упрямством отдавал свою одежду бедным и ходил обнаженным. В одном монастыре по случаю его приезда построили специальную келью, но, видимо, Франциску она показалась слишком уютной: он попросил

---

\* Ошеров С.А. Сенека: Нравственные письма к Луцилию. — Кемерово, 1986.

\*\* Марк Аврелий. Размышления. — М.: АСТ, 2018.

измазать ее грязью и забросать листвой. Только после этого монах согласился там спать — теперь можно было с удобством ощущать все возможные неудобства. Вместо подушки Франциск использовал камни и поленья. Его последователям приходилось морить себя голодом, чтобы доказать свое благочестие. Дело доходило до того, что Франциск вынужден был есть с ними, чтобы они не умерли от голода. По словам Франциска Ассизского, человек, стремящийся к материальному благополучию, уже лишен божьей благодати: «Если душа не испытывает восторга, то что остается, кроме как искать восторгов для плоти?»

В Соединенных Штатах есть собственный светский святой, проповедовавший аскетизм, — Генри Дэвид Торо, который прославился тем, что с 1845 по 1847 год жил в лесу, стремясь обрести радость простоты. Точнее, он поселился на участке земли, принадлежавшем его другу Ральфу Уолдо Эмерсону, рядом с небольшим прудом Уолден, куда можно было за вечер пройти от центра его родного города Конкорд, штат Массачусетс. И как только у него возникало желание вернуться домой, он легко мог сделать это и наконец поесть то, что приготовила его мама. Это похоже не столько на бегство от общества, сколько на детскую попытку смыться из дома, которая заканчивается на ближайшем углу.

Торо построил для себя сельскую хижину, потому что, как он написал в книге «Уолден, или Жизнь в лесу»\*, «хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до ее сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни все, что не является настоящей жизнью».

Здесь тоже в чистом остатке получается жизнь, а вовсе не выброшенные излишки. Только так можно было обрести истину: «Большая часть роскоши и многое из так называемого

---

\* Торо Г. Уолден, или Жизнь в лесу. — М.: АСТ, 2019.

комфорта не только не нужны, но положительно мешают прогрессу человечества».

Генри Дэвид Торо доказывал, что его эксперимент может повторить любой человек, хотя далеко не всем повезло стать выпускником Гарварда и писателем, который способен превращать свои сельскохозяйственные увлечения в приносящие доход тексты. Кэтрин Шульц в своей дерзкой статье в журнале *The New Yorker* попыталась низвергнуть Торо с пьедестала, назвав его «нарциссистом, фанатиком самоконтроля, абсолютно убежденным в том, что для понимания мира и своего процветания ему не нужен никто, кроме него самого».

Торо подтвердил еще одно часто встречающееся заблуждение: веры в то, что просветленная простота уже была обретена в далеких от него экзотических местах и эпохах. Он писал: «Что касается роскоши и комфорта, то мудрецы всегда жили проще и скуднее, чем бедняки. Никто не был так беден земными благами и так богат духовно, как древние философы Китая, Индии, Персии и Греции».

Бог с ним, с винным погребом Сенеки. Куда важнее, что большинство любезных Торо «древних философов», скорее всего, использовали труд слуг или рабов — то, что в современной жизни казалось Генри отвратительным. И все-таки у него оставалось ощущение, что по-настоящему строгий образ жизни должен внедряться откуда-то извне.

Все эти минималистские философские учения объединяет стратегия уклонения. Она особенно проявляется в моменты, когда общество находится в состоянии хаоса или приближается к катастрофе. Это механизм приспособления к ситуации, который срабатывает, когда люди хотят исправить или улучшить статус-кво вместо того, чтобы полностью изменить его. Он ориентирован на выживание. В трудных ситуациях минималист прежде всего холит и лелеет свое «я»: вспомните, как Сонриза Андерсен наводила порядок в своей комнате.

Но воздержание связано с определенным парадоксом. Минималист в конечном счете — прагматик, вынужденный примирять свое стремление к лучшему, чистому миру с тем ограниченным пространством, которое он контролирует в мире реальном. Очень часто этот процесс протекает внутри человека, а не вовне его: ваша спальня будет чище, но мир останется плохим.

У Торо было много достижений. Он популяризировал аболиционизм, вегетарианство и защиту окружающей среды. Он придумал маленький домик, который теперь встречается во множестве реалити-шоу. Его хижина на берегу Уолдена была размером примерно 3×4,5 м. Но однажды он увидел еще меньший по размеру старенький вагончик у железнодорожного полотна и решил, что его можно превратить в дом, пробив отверстия для воздуха: «Сколько людей укорачивают себе жизнь, чтобы платить за больший и более роскошный ящик, а ведь они не замерзли бы и в таком», — написал Торо.

Таким образом, минимализм превращается в последнее убежище. Когда мы неспособны держать под контролем свою материальную безопасность или жизненный путь, то нам остается лишь снизить ожидания до того уровня, которого будет проще достичь. Например, поселиться в вагоне или в фургоне.

## I-4

Американцы особенно легко поддаются обаянию минимализма. Наше стремление к самоопределению и возможности начать все сначала заставляет поверить: стоит просто подмести полы — и мы волшебным образом превратимся в совершенно новых людей, не отягощенных воспоминаниями о прошлом. Может быть, все это началось с демонстративного уничтожения груза английского чая во время Бостонского чаепития или связано с ошибочным мнением о том, что наша страна до прибытия пилигримов из Англии и движения пионеров на Запад оставалась пустым пространством. Нам нравится думать, будто мы можем без многого обойтись и доказать: мы не такие уж слабаки и не связаны с прошлым. Именно поэтому мы еще до появления Мари Кондо прошли через несколько общенациональных очистительных кампаний.

В 1920-е годы американский философ Ричард Грегг поехал в Индию, чтобы поучиться у Махатмы Ганди, который как раз сформулировал философию *сатьяграха* — теорию ненасильственного сопротивления, позже вдохновившую Мартина Лютера Кинга. Этот опыт сильно повлиял на Грегга. В 1933 году он написал эссе под названием «Ценность добровольной простоты». В нем автор возмущался тем «огромным количеством бумаги и чернил, которое используется для рекламы», и критиковал зависимость индустриальных стран

от растущего спроса на материальные блага, который можно удовлетворить только путем внедрения инноваций в массовое производство. «Мы полагаем, что машины и технологии обеспечат нам больше свободного времени, но в действительности они делают нашу жизнь более захламленной и торопливой, — писал он. — Пора остановить бесконечное внедрение новых технологий!» Грегг критиковал прежде всего распространение автомобилей Генри Форда и телефонов, но можно вспомнить, что жадность трейдеров, игравших на разраставшемся рынке акций, стала также одной из причин Великой депрессии.

«Добровольная простота» Грегга — это реакция на торопливую жизнь. Суть идеи такова: «Целенаправленность, искренность и честность. Отказ от внешнего хлама, от множества вещей, не имеющих отношения к смыслу жизни». Добровольная простота подчеркивала ценность «духовных благ» в противовес благам материальным: имелись в виду, например, наслаждение искусством, дружба и любовь. Грегг полагал, что раз мы уже достигли материального изобилия, то не следует гнаться за все новыми и новыми приобретениями. Богатство приводит к обладанию огромным количеством вещей и порождает нервное напряжение, потому что нам приходится каждый день принимать множество различных решений. (Джордж Карлин высмеял эту проблему в своем стендапе 1986 года: «В чем смысл жизни? Разве он не заключается в попытках найти место для всех своих вещей?») Тот, кто вместо этого выбирает простоту, получает что-то вроде «психологической гигиены».

Грегг считал это новой эстетической системой, напоминавшей тенденции, характерные для европейской архитектуры того времени. Еще он писал о поразившей его японской гостинице. Гармония в оформлении интерьеров там достигалась с помощью мягких цветов и материалов: это радикально отличалось от принятого на Западе излишка мебели и укра-