

Зміст

Передмова.....	9
Вступ до життя з меншою кількістю всього.....	15
Стосунки 1. Речі.....	50
Стосунки 2. Істина.....	84
Стосунки 3. Ви самі.....	119
Стосунки 4. Цінності.....	159
Стосунки 5. Гроші.....	189
Стосунки 6. Творчість.....	226
Стосунки 7. Люди.....	263
Епілог.....	314
Подяки.....	317
Примітки.....	323
Вправи на цінності.....	332

Перший день чи один день. Вам вирішувати.

Ця книжка — науково-популярна праця. Усі люди та організації в ній справжні, і всі описані тут події дійсно мали місце, але іноді два її автори таки мусили щось вигадувати (конкретний діалог, точні дати, різні кольори неба). Було змінено кілька імен та впізнаваних ознак, щоб нікого не дратувати. А ще автори цієї книжки майже напевно запам'ятали деякі ситуації неправильно, але вони, як могли, старалися змалювати їх точно так само, як вони розгорталися.

Якщо ви незаконно завантажили цю книжку або ж поцупили друковану з бібліотеки чи книгарні, сором вам! Аби спокутувати гріх, будь ласка, поділіться позиченим без відома примірником з другом, ворогом чи кимось іншим, кому її слова можуть піти на користь.

ПЕРЕДМОВА

Підготовка до пандемії

На вулицях вигулькують чоловіки в уніформі, які розмахують гігантськими штурмовими гвинтівками. Через мегафони вони наказують нам замкнути двері та залишатися вдома. Над головою з гучномовців військових гелікоптерів голосно реве «Stayin' Alive» авторства «Bee Gees» — саундтрек нашого нового антиутопічного майбутнього. *Бах! Бах!* Два швидких вогнепальних постріли. Я різко прокидаюся й усвідомлюю: дружина поряд у ліжку, наша донька у своїй кімнаті, обоє сплять. Заходжу у вітальню. Відсовую жалюзі на вікнах. Дивлюся на свій район. Лос-Анджелес. Північ. Порожні бульвари. Легенький дощик під світлом дугових ліхтарів. Жодних ознак воєнного стану. Тільки пікап застиг під пагорбом. Я глибоко зітхаю. То лише нічний жах, на щастя. Але той світ, у якому я прокинувся, так званий реальний світ, помітно відрізняється від того, у якому я прожив перші чотири десятки років свого життя. Він не те щоб постапокаліптичний, але й не нормальний.

Прикасовими зонами продуктової крамниці повзуть звивисті лінії. Спустошені вітрини магазинів Родео-драйв приховують забиті дошками вікна. Порожні кінотеатри огортає нищівна тиша, яку посилюють пил і темрява. Натовпи людей, розділених шестифутовими проміжками, заганяють у продовольчі банки з голими полицями. Схвильовані родини освоюють перебування на самоті разом, «на самоізоляції».

Лікарні тріщать від перепрацьованого медперсоналу і лікарів, чий апоплексичні вирази обличчя приховують лише власноруч зроблені маски. Поки навесні 2020 року я закінчував писати останній розділ цієї книжки, планету охоплювала пандемія COVID-19.

Наша «нова нормальність» здається до непристойності ненормальною. Враховуючи подвійну загрозу фінансової й фізичної нестабільності, прихована тенденція підвищеної

НАШ ВОРОГ НЕ ТІЛЬКИ
СПОЖИВАЦТВО,
А Й ЗАНЕПАД
І ВІДВОЛІКАННЯ УВАГИ.
І МАТЕРІАЛЬНІ, І НІ.

тривожності й далі пульсує нашими життями. Але, можливо, спосіб знайти спокій — і навіть досягнути успіху — посеред цього хаосу все ж існує.

Я не усвідомлював цього на початку проекту, але на домашньому

карантині під час цієї пандемії збагнув, що ми з Раяном Нікодемусом — другою половиною «Мінімалістів» — провели останні два роки за написанням не просто книжки про стосунки, а й багато в чому посібника з підготовки до пандемії. Якби ж ми тільки могли передати цю книжку людям, які переживають важкі часи, до поширення вірусу, ми б запобігли величезній кількості душевних мук, бо усвідомлене існування — це найкраща форма підготовки. Зробивши крок назад, легко побачити, що так звані виживальники — ганебні втілення запасливості, яких ми бачимо на екранах телевізорів, — до кризи підготовлені найменше. Консервовану кукурудзу і боеприпаси не можна обміняти на підтримку й довіру люблячих людей поряд. А от із меншими потребами вижити можна і, маючи благополучні стосунки, навіть під час кризи можна досягнути успіху.

Пандемія має слизьку здатність змушувати нас оцінювати речі в широкому контексті. Багатьом знадобилася катастрофа, щоб зрозуміти: побудована на стрімкому зростанні економіка —

це не здорова економіка, а вразлива. Якщо економіка валиться, коли люди купують тільки речі першої необхідності, то вона ніколи не була такою міцною, як ми вдавали.

Описаний у цій книжці рух мінімалістів уперше здобув онлайн-популярність після кризи 2008 року. Люди рвалися розв'язати свою нову проблему — боргу і надмірного споживання. На жаль, за останні дванадцять років ми знову надто звикли до безбідного існування. Тільки тепер наш ворог не тільки споживацтво, а ще й занепад і відволікання уваги — і матеріальні, і ні.

З розгортанням пандемійної паніки я помітив, як багато людей замислюється над питанням, на яке ми з Раяном прагнули дати відповідь більше десяти років: *що найважливіше?* Звичайно, відповідь вкрай індивідуальна. Надто часто ми ототожнюємо найважливіше з ненайважливішим і сміттям¹.

У критичних умовах ми не просто повинні позбутися сміття. Багато хто змушений тимчасово позбутися і ненайважливішого — тих речей, які корисні для нас у звичайні часи, але не потрібні в кризові. Якщо нам це вдається, то ми можемо з'ясувати, що справді найважливіше, і тоді, врешті-решт, здатні поступово повернути у життя ненайважливіше — так, щоб воно збільшувало цінність і доповнювало його, а не захаращувало сміттям.

Аби ще більше все ускладнити, «найважливіше» змінюється разом з нами. Що було найважливішим п'ять років тому або бодай п'ять днів тому, сьогодні вже може таким не бути, тому ми повинні постійно ставити питання, пристосовуватися й відпускати. Особливо це стосується часів кризи, коли тиждень здається місяцем, а місяць — цілим життям.

¹ Ми визначаємо ці три категорії — найважливіше, ненайважливіше і сміття — за нашим правилом «Жодного сміття» у розділі «Стосунки з речами». (Тут і далі прим. авт., якщо не вказано інше.)

ЛЮДЕЙ — ЛЮБИТИ, РЕЧІ — ВИКОРИСТОВУВАТИ

В умовах небезпеки у нас є шанс «використати ці дні для переоцінки всього», як каже мій приятель Джошуа Бекер.

Можливо, це був наш сигнал до пробудження. Тож не прогавмо цієї можливості все переоцінити, відпустити й почати заново. Найкращий час почати спрощувати був десять років тому; наступний після найкращого — просто зараз.

Джошуа Філдс Мілберн

ВСТУП ДО ЖИТТЯ З МЕНШОЮ КІЛЬКІСТЮ ВСЬОГО

Наші матеріальні пожитки — фізичний вияв нашого внутрішнього життя. Озирайтесь довкола: тривога, страждання, неспокій — ось воно, просто тут, у нас вдома. У середньому американський дім містить понад 300 000 предметів. Маючи стільки всього, ми, здавалось би, мали нетямитися з радощів. І все ж кожне нове дослідження вказує на протилежне: ми стривожені, приголомшені й нещасні. Нещасливі більше, ніж будь-коли, ми розраджуємо себе ще більшим накопиченням, ігноруючи справжню ціну нашого споживацтва.

Цінник, який звисає з кожної нової дурнички, містить тільки частину історії. Справжня вартість речі набагато перевищує її ціну. Ще ж потрібно врахувати ціну зберігання цієї речі. Підтримку в належному стані. Чистку. Поливання. Підзарядку. Оздоблення аксесуарами. Заправку. Заміну мастила. Заміну батарейок. Ремонт. Перефарбування. Піклування. Захист речі. І, звичайно, коли все це сказано й зроблено, заміну цієї речі. (Я вже мовчу про емоційну й психологічну ціну наших речей, яку визначити ще складніше.) Якщо все це скласти до купи, справжня вартість володіння річчю стає непомірною. Тому краще бути обережними у виборі речей, які ми вносимо в життя, адже неможливо дозволити собі *все*.

Серйозно, ми не можемо собі цього дозволити — і буквально, і образно. Але замість того, щоб відтягувати задоволення й тимчасово обходитися без чогось, ми ліземо в борги. Пересічний американець носить у гаманці приблизно три кредитні

картки. Один із десяти має більш ніж десять активованих кредитних карток. А середній борг за кредитною картокою перевищує 16 000 доларів США.

Ситуація погіршується. Навіть до пандемії 2020 року понад 80 відсотків нашого населення сиділо в боргах, а загальна

МІНІМАЛІЗМ — ЦЕ ТЕ,
ЩО ДОПОМАГАЄ НАМ
ПОЗБУВАТИСЯ РЕЧЕЙ,
АБИ МАТИ МІСЦЕ ДЛЯ
ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ
РЕЧЕЙ, ЯКІ ВЗАГАЛІ НЕ
Є РЕЧАМИ.

заборгованість споживачів у Сполучених Штатах становила понад 14 трильйонів доларів. Що ж, цьому принаймні є кілька переконливих, хоча й прикрих пояснень: ми витрачаємо на взуття, прикраси й годинники більше, ніж на вищу освіту.

У наших дедалі більших домівках, які за останні п'ятдесят років розширилися більш ніж удвічі, телевізорів більше, ніж людей. У середньому кожен американець щороку викидає вісімдесят один фунт одягу, хоча 95 відсотків можна було б використати повторно або переробити. А нашими населеними пунктами розсипалося більше торговельних центрів, ніж старших шкіл.

До речі, про старші школи. Ви знали, що 93 відсотки підлітків називають шопінг улюбленою розвагою? *Shopping* — це справді розвага? Схоже, що так, якщо ми щороку витрачаємо 1,2 трильйона доларів на блага не першої необхідності. Просто щоб прояснити: це означає, що ми витрачаємо більше трильйона доларів у рік на речі, які нам не потрібні.

Знаєте, скільки часу потрібно, аби витратити *трильйон* доларів? Якби ви вийшли з дому і щосекунди витрачали по долару — один долар, два долари, три долари — вам би знадобилося понад 95 000 років, щоб позбутися трильйона. Насправді, якби ви витрачали мільйон доларів *кожного дня* з часу народження Будди, ви й досі не витратили б трильйон доларів.