

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие. Подготовка в пандемию</i>	11
<i>Введение в жизнь без излишеств</i>	17
Глава 1 Отношения с вещами	55
Глава 2 Отношения с правдой	93
Глава 3 Отношения с личностью	131
Глава 4 Отношения с ценностями	175
Глава 5 Отношения с деньгами	208
Глава 6 Отношения с творчеством	248
Глава 7 Отношения с людьми	288
<i>Послесловие</i>	342
<i>Благодарности</i>	345
<i>Рабочая карточка по ценностям</i>	352
<i>Примечания</i>	354
<i>Руководство для книжного клуба</i>	366

ПРЕДИСЛОВИЕ

Подготовка в пандемию

Улицы наводнены одетыми в форму людьми, вооруженными огромными штурмовыми винтовками. Крича в мегафоны, они приказывают нам запереть дома и никуда не выходить. Из кружащих над головой вертолетов раздается «Stayin' Alive» группы Bee Gees, саундтрек к нашему новому апокалиптическому будущему. Бам! Бам! Один за другим слышатся два выстрела. Вздрагивая, я резко просыпаюсь. Жена рядом со мной в кровати, дочка в своей комнате. Обе спят крепким сном. Захожу в гостиную. Поднимаю жалюзи. Оглядываю район из окна. Лос-Анджелес. Глухая ночь. Пустые улицы. В свете изогнутых фонарей видно, как моросит мелкий дождик. Никаких признаков военного положения. Только заглохший пикап у подножия холма. Я делаю глубокий выдох. Всего лишь ночной кошмар — к счастью. Однако окружающий мир, так называемый реальный мир, кардинально отличается от того, в котором я прожил первые сорок лет своей жизни. Может, апокалиптическим его и не назовешь, но и нормальным тоже.

Змейками выются длинные очереди в магазинах. За досками, которыми заколочены окна бутиков на Родео-драйв, скрываются опустевшие витрины. Гнетущая тишина толстым одеялом накрывает пустые кинотеатры, окутанные пылью и темнотой. В продовольственные банки с пустыми полками

ЛЮБИТЕ ЛЮДЕЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЕЩИ

сгоняются толпы людей, разделенных полутораметровыми интервалами. Семьи, встревоженные невозможностью остаться в одиночестве из-за необходимости постоянно находиться под одной крышей во время режима самоизоляции. Больницы, из которых выходят изможденные медсестры и врачи, чьи выражения лиц, близкие к апоплексическим, скрыты под самодельными масками. Пока весной 2020 года я дописывал последнюю главу этой книги, COVID-19 захватывал планету.

Наша «новая нормальность» кажется катастрофически ненормальной. Помимо идущих рука об руку финансовой неуверенности и страха за здоровье, наши дни наполнены подспудной тревогой. Но, возможно, имеется способ обрести спокойствие — и даже благоденствовать — в разгар царящего хаоса.

**В НАСТОЯЩЕЕ
ВРЕМЯ НАШ ВРАГ
НЕ ТОЛЬКО
ПОТРЕБЛУДИЕ,
НО ТАКЖЕ УПАДОК
И ОТВЛЕЧЕНИЕ,
МАТЕРИАЛЬНОЕ
И НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ.**

Во время карантина, будучи запертым в собственном доме, я осознал то, о чем не подозревал при запуске данного проекта: последние два года мы с Райаном Никодемусом — второй половиной Минималистов — писали не просто книгу об отношениях, а во многом руководство по подготовке к пандемии. Если бы эта книга попала в руки переживающих нелегкие времена читателей до начала распространения вируса, нам бы удалось уберечь их от многих страданий, ведь осознанная жизнь — лучшая форма подготовки. Оглянувшись назад, нетрудно заметить, что так называемые сурвивалисты, «выживальщики» — барахольщики, которых мы видим на экранах телевизоров, — менее всего готовы к кризису. Нельзя обменять консервированную кукурузу и боеприпасы на поддержку и доверие любящих людей. Вы сможете выжить и с мень-

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОДГОТОВКА В ПАНДЕМИЮ

шими запасами и даже в кризис будете цвести и пахнуть при наличии прочных и стабильных отношений.

Пандемии удалось незаметным образом расставить все по местам. Многим людям потребовалась катастрофа, чтобы понять, что экономика, выстроенная на экспоненциальном росте, — это не здоровая, а уязвимая экономика. Если она рухнет, когда люди ограничиваются покупкой предметов первой необходимости, стало быть, она не так уж сильна, как мы думали.

Минималистское движение, описанное в настоящей книге, впервые начало набирать популярность онлайн вследствие краха 2008 года. Люди жаждали найти решение новой проблемы — долгов и чрезмерного потребления. Увы, за последние двенадцать лет мы опять слишком хорошо устроились. В настоящее время наш враг не только потреблудие, но также упадок и отвлечение, материальное и нематериальное.

В разгар паники, сопровождавшей пандемию, я заметил, что многие люди отчаянно искали ответ на вопрос, который мы с Райаном пытались решить более десяти лет. Что является самым важным? Разумеется, все ответы будут сугубо индивидуальны. Мы слишком часто путаем важные вещи со второстепенными и всяким мусором*.

В критических ситуациях мы обязаны избавляться не только от хлама. Многие из нас вынуждены временно лишать себя второстепенных вещей, тех вещей, что повышают качество нашей жизни в обычное время, но не являются жизненно необходимыми в период кризиса. Если мы можем это сделать, то откроем для себя то, что по-настоящему важно, а затем понемногу будем вводить второстепенное таким

* Мы разграничим эти три категории — важное, второстепенное и мусор — с помощью правила «Никакого мусора» в главе 1 «Отношения с вещами».

ВВЕДЕНИЕ В ЖИЗНЬ БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Материальное имущество — это физическое отражение нашей внутренней жизни. Оглянитесь вокруг: тревожность, напряжение, беспокойство — все это проявляется в наших домах. В среднестатистическом американском доме содержится более трехсот тысяч различных предметов¹. Можно было бы предположить, что с таким богатством мы будем вне себя от радости. Тем не менее многочисленные исследования доказывают обратное²: мы встревожены, подавлены и несчастны. Несчастнее, чем когда-либо, мы утешаем себя все новыми покупками, закрывая глаза на реальную стоимость потребления.

Бирка с ценой, болтающаяся на очередной новой безделушке, раскрывает лишь часть истории. Истинная стоимость вещи выходит далеко за рамки ее цены. Сюда входит стоимость хранения, обслуживания, поддержания чистоты, поливания, подзарядки, аксессуаров, заправки, замены масла, замены батареек, ремонта, перекраски, ухода, защиты. И, разумеется, в конце концов, стоимость ее замены. (Не говоря уже об эмоциональной и психологической стоимости наших вещей, которую еще сложнее выразить количественно.) Если сложить все перечисленное выше, фактическая стоимость владения вещью вырастает до неизмеримых масштабов. Поэтому нам стоит с большей тщательностью выбирать,

ЛЮБИТЕ ЛЮДЕЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЕЩИ

какими вещами наполнять свою жизнь, поскольку мы не в состоянии позволить себе абсолютно все.

Серьезно, мы не можем позволить себе все — и в буквальном, и в фигуральном смысле. Но вместо того чтобы отложить удовольствие и временно обойтись без той или иной вещи, мы залезаем в долги. Среднестатистический американец держит в бумажнике три кредитные карточки³. У каждого десятого американца в ходу более десяти кредиток. Средняя задолженность по кредитным картам превышает шестнадцать тысяч долларов⁴.

**МИНИМАЛИЗМ
ПОМОГАЕТ НАМ
ПРОЦАТЬСЯ
С ВЕЩАМИ,
ВЫСВОБОЖДАЯ
МЕСТО ДЛЯ
БОЛЕЕ ВАЖНОГО
В ЖИЗНИ —
И ЭТО СОВСЕМ
НЕ ВЕЩИ.**

И ситуация только усугубляется. Даже до пандемии 2020 года более восьмидесяти процентов жителей США имели долги⁵, при этом общая задолженность по потребительским кредитам превышала четырнадцать триллионов долларов⁶. Что ж, тому можно найти правдоподобные, пусть даже и печальные объяснения. На туфли, украшения и часы мы тратим больше, чем на высшее образование⁷. В домах, которые за последние пятьдесят лет вдвое увеличились в размерах⁸, больше телевизоров, чем людей⁹. В среднем каждый американец

в год выбрасывает около тридцати семи килограммов одежды, несмотря на то что девяносто пять процентов ее можно было бы переработать или повторно использовать¹⁰. В городах больше торговых центров, чем средних школ¹¹.

Говоря о средних школах: вы знали, что девяносто три процента подростков называют своим лучшим развлечением походы по магазинам?¹² Разве походы по магазинам вообще можно считать развлечением? По всей видимости, да, учитывая, что каждый год на товары не первой необходимости мы тратим 1,2 триллиона долларов¹³. Просто чтобы прояснить: мы

Глава 1 | ОТНОШЕНИЯ С ВЕЩАМИ

Я повстречал Джейсона и Дженнифер Киркендолл впервые после одного из наших живых выступлений. Они рассказали, что, когда поженились, а случилось это в возрасте двадцати четырех лет, они оба возлагали большие надежды на будущее. Не успев оглянуться, они уже осуществили американскую мечту: четверо детей, две собаки, кот, дом в пригороде Миннеаполиса. Джейсон работал в крупной страховой компании, а Дженнифер была домохозяйкой.

Но затем их мечта начала медленно превращаться в кошмар.

Дом, который когда-то был их любимой крепостью, больше не соответствовал все более требовательному образу жизни. Так что им пришлось найти жилище побольше и подальше от города, взвалив на себя бремя тридцатилетней ипотеки и более долгих поездок на работу.

Но аппетиты все росли, и домом Киркендоллы не ограничились. Чтобы держать марку, они каждые несколько лет меняли машины и заполнили огромные гардеробные дизайнерской одеждой. Чтобы унять тревожность, по выходным они устраивали набеги на торговый центр Mall of America. Они потребляли слишком много нездоровой пищи и слишком много нездоровых телепередач и постоянно отвлекались на всякую ерунду в интернете, заменив осмысленную жизнь одноразовыми вещами.

И все равно слишком много оказывалось недостаточным.

ЛЮБИТЕ ЛЮДЕЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЕЩИ

Джейсон и Дженнифер, которым не стукнуло даже тридцати пяти, погрязали в проблемах. Самую серьезную из них представляли финансовые затруднения. Даже с учетом сверхурочных выплат пятидесятичетырехчасовая рабочая неделя больше не позволяла Джейсону держаться на плаву, поэтому Дженнифер принялась искать работу на неполный день, чтобы хоть как-то отделиваться от коллекторов: кредитные карты, выплаты за машины, студенческие ссуды, оплата частной школы, платежи за дом.

Однако трудности с деньгами служили лишь верхним слоем, под которым скрывалось целое нагромождение других проблем:

- Отсутствие сексуальной жизни.
- Работа, не приносящая ни малейшего удовольствия.
- Они прятали друг от друга покупки.
- Они врали друг другу о своих расходах.
- Они игнорировали свои творческие устремления.
- Они воспринимали друг друга как должное.
- Они стали мелочными и раздражительными.
- Они стыдились того, какими стали.

Через десять лет после свадьбы они забыли обо всех своих идеальных мечтах, уступивших место тревоге, стрессу и эмоциональному истощению. Они впустую растрчивали самые драгоценные свои ресурсы — время, энергию и внимание — на бесполезные пустяки. Восторженные, полные радужных надежд двадцатичетырехлетние юноша и девушка, обменявшиеся клятвами, остались так далеко позади, что уже полностью скрылись из виду.

Ну и ладно.

Замаскировать свое разочарование они могли, только пустившись во все тяжкие гедонистического разгула, тратя деньги, которых у них не было, чтобы покупать вещи, кото-

Глава 2 | ОТНОШЕНИЯ С ПРАВДОЙ

Я получил от матери встревоженное голосовое сообщение всего за два дня до Рождества 2008 года. Несколькими месяцами ранее она переехала во Флориду, желая наконец забыть среднезападные ветры, отравлявшие все предыдущие шестьдесят три года ее жизни. Когда после тяжелого рабочего дня я перезвонил ей, она, рыдая, сообщила о раке 4-й стадии, который пожирал ее тело. «Не может такого быть!» — подумал я вслух. Будучи не в состоянии подобрать нужные слова утешения, я уставился на телефон, отказываясь верить в услышанное, парализованный беспомощностью.

Большую часть 2009 года я провел в Сент-Питерсберге, возя ее от одного доктора к другому в тщетных попытках замедлить развитие болезни. По мере того как мама все больше слабела, я все силы бросил на то, чтобы залатать прорехи в наших с ней отношениях. Из-за ее алкоголизма мое детство было трудно назвать идеальным. Она завязала с выпивкой, когда я перешел в старшие классы, но причиненный ранее вред: алкоголь, неуверенность, ложь — очень отдалил нас друг от друга. Я ушел из дома сразу, как только мне стукнуло восемнадцать. Не прошло и нескольких лет, как мама снова начала пить.

Помню, как на свой двадцать первый день рождения навещал ее в окружной тюрьме. За месяц до этого ее повторно арестовали за пьяное вождение и приговорили к двум месяцам

заклучения. Каким-то образом ей удалось уговорить охранников превратить комнату для посетителей в праздничную зону. Жаль, у меня не осталось ни одной фотографии с того невероятного дня: мама стояла, сияя от гордости, одетая в оранжевый комбинезон Исправительного учреждения округа Уоррен. Связка разноцветных шаров на фоне белых стен, здоровяки-охранники, я, нависающий над маленькой мамой всеми своими ста восемьюдесятью восемью сантиметрами, крепко обнимающий хрупкую женщину, а потом поедающий магазинный ванильный торт вместе с ней и несколькими заключенными.

**КАК ТОЛЬКО МЫ
НАЧИНАЕМ ПЕРЕБИРАТЬ
ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ХРАНЯЩИХСЯ У НАС
ВЕЩЕЙ, НА НАС НЕРЕДКО
ОБРУШИВАЕТСЯ
ЛАВИНА НЕОЖИДАННОЙ
И ГЛУБОКОЙ ПРАВДЫ.**

В течение последующих лет ей удалось снова слезть со стакана, хотя я все равно сохранял осторожность, держась подальше от источника боли, как ребенок, который боится подходить к плите после того, как в детстве обжегся об ее горячую поверхность. Однако моя отстраненность губительно сказалась на наших отношениях. В моей душе между разумом и сердцем шла ожесточенная война. Разум призывал меня сохранять дистанцию, но сердце никогда не переставало любить Хлою Милберн.

В конце концов любить ее не составляло труда. Мама была доброй, любящей и заботливой. Каждый год на День благодарения вне зависимости от собственных финансовых трудностей и личных демонов она устраивала праздничный ужин для тех, кому (как бы странно это ни звучало) повезло меньше, чем нам. Местная церковь предоставляла кухню и спортивный зал. Бойскауты обеспечивали столы и стулья. Два местных магазина передавали индеек и ветчину, смеси из сухариков для запекания, картофельное пюре, консер-