

KOCHAJ
LUDZI,
UŻYWAJ
RZECZY

ODWROTNIE TO NIE DZIAŁA

MINIMALIŚCI

Joshua Fields Millburn
Ryan Nicodemus

GALAKTYKA

Inne książki Minimalistów

Everything That Remains: A Memoir

Minimalism: Live a Meaningful Life

Essential: Essays by The Minimalists

**KOCHAJ
LUDZI,
UŻYWAJ
RZECZY**

ODWROTNIE TO NIE DZIAŁA

MINIMALIŚCI

Joshua Fields Millburn
Ryan Nicodemus

Przekład: Iwona Chlewińska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
LOVE PEOPLE, USE THINGS

Copyright © 2021 by Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus.
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

Copyright © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-824-1

Redakcja: Beata Orocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Tłumaczka dziękuje Agnieszce Fabisiak
i Marcelowi Kwaśniakowi za wszechstronną pomoc.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa:

Przygotowanie pandemiczne 11

Wprowadzenie do życia
w minimalizmie 17

Relacja 1 | **Rzeczy** 51

Relacja 2 | **Prawda** 83

Relacja 3 | **Ja** 117

Relacja 4 | **Wartości** 157

Relacja 5 | **Pieniądze** 187

Relacja 6 | **Kreatywność** 223

Relacja 7 | **Ludzie** 259

Epilog 307

Podziękowania 311

Przypisy 319

Arkusze wartości 325

Wprowadzenie do życia w minimalizmie

Dobra materialne to fizyczny przejaw naszego życia wewnętrznego. Rozejrzyjmy się dokoła: niepokój, zmartwienia, nerwowość – widzimy to w naszych domach. W przeciętnym amerykańskim gospodarstwie domowym znajduje się ponad 300 000 przedmiotów¹. Posiadając tyle rzeczy, w zasadzie powinniśmy być przepelnieni radością. Jednak kolejne badania dowodzą czegoś wręcz przeciwnego²: żyjemy w niepokoju, przytłoczeni i przygnębieni. Bardziej nieszczęśliwi niż kiedykolwiek, uspokajamy się, gromadząc jeszcze więcej, ignorując prawdziwe koszty tej konsumpcji.

Metka z ceną zawieszona przy każdym nowym gadżecie opowiada tylko część historii. Prawdziwy koszt rzeczy wykracza znacznie poza jej cenę. W zależności od przedmiotu obejmuje koszt: magazynowania, utrzymania, czyszczenia, nawadniania, ładowania, dokupowania akcesoriów, tankowania, zmieniania w niej oleju, wymiany baterii, naprawiania, przemalowywania, zajmowania się nim, chronienia i, oczywiście, na koniec – wymiany. (Nie mówiąc nawet o trudnych do oszacowania emocjonalnych i psychicznych kosztach związanych z tą rzeczą). Kiedy to wszystko dodamy, prawdziwy koszt posiadania produktu staje się niemożliwy do wyliczenia. Dlatego lepiej ostrożnie wybierać przedmioty, które wprowadzamy do życia, bo nie na wszystko nas stać.

Całkiem poważnie, nie stać nas na to – dosłownie i w przenośni. Lecz zamiast odsuwać w czasie satysfakcję z posiadania i chwilowo obywać się bez czegoś, zadłużamy się. Statystyczny Amerykanin ma w portfelu średnio trzy karty kredytowe³. Jedna osoba na dziesięć posiada ponad dziesięć aktywnych kart kredytowych. A średni dług na karcie kredytowej wynosi ponad 16 000 dolarów⁴.

Jest coraz gorzej. Nawet przed pandemią z 2020 roku ponad 80% z nas było zadłużonych⁵, a całkowita kwota kredytów konsumpcyjnych w Stanach Zjednoczonych wynosiła ponad 14 bilionów dolarów⁶. Można znaleźć przynajmniej kilka prawdopodobnych, aczkolwiek godnych ubolewania, wyjaśnień tej sytuacji: wydajemy więcej na buty, biżuterię i zegarki niż na szkolnictwo wyższe⁷. W naszych ciągle rozrastających się domach, które przez ostatnie 50 lat powiększyły się co najmniej dwukrotnie⁸, jest więcej telewizorów niż ludzi⁹. Przeciętnie każdy Amerykanin wyrzuca każdego roku ponad 36 kilogramów ubrań, chociaż 95% z nich mogłoby zostać ponownie użytych lub poddanych recyklingowi¹⁰. A nasze otoczenie jest usiane większą liczbą centrów handlowych niż szkół średnich¹¹.

Jeśli już o szkolnictwie średnim mowa, czy wiedziałeś, że dla 93% nastolatków robienie zakupów to ulubione zajęcie¹². Czy robienie zakupów to zajęcie? Chyba tak, jeśli każdego roku wydajemy 1,2 biliona dolarów na rzeczy zbędne¹³. Żeby było jasne: to oznacza, że wydajemy ponad bilion dolarów rocznie na rzeczy, których nie potrzebujemy.

Czy wiesz, ile potrzeba czasu, żeby wydać bilion dolarów? Jeżeli co sekundę człowiek wydawałby jednego dolara (jednego, dwa, trzy dolary), wydanie biliona dolarów zajęłoby ponad 95 000 lat. Jeśli nawet ktoś wydawałby milion dolarów każdego dnia od narodzin Buddy, nadal nie pozbyłby się biliona dolarów.

Biorąc pod uwagę takie wydatki, nie zdziwi cię chyba fakt, że prawie połowa amerykańskich gospodarstw domowych nie ma żadnych oszczędności? A ponad połowa Amerykanów nie ma pod ręką wystarczającej ilości pieniędzy, żeby pokryć miesięczną utratę dochodów¹⁴;

62% z nas nie ma 1000 dolarów oszczędności¹⁵, a niemal 50% nie potrafiłoby wskrobać w nagłym przypadku 400 dolarów¹⁶. To nie jest tylko problem związany z przychodami – to problem związany z wydawaniem, który dotyka zarówno ludzi o niskich przychodach, jak i tych, których zarobki są sześciocyfrowe: przedstawiciele niemal 25% gospodarstw domowych, w których zarobki wynoszą od 100 000 do 150 000 dolarów rocznie, mówią, że mieliby kłopot z wysupłaniem dodatkowych 2000 dolarów miesięcznie¹⁷. Ten dług jest szczególnie przerażający w obliczu tego, że w ciągu najbliższego roku 60% gospodarstw domowych odczuje „wstrząs finansowy”¹⁸. To wszystko było prawdą nawet przed spowolnieniem gospodarczym w 2020 roku; kryzys jedynie pokazał, jak bardzo napięta jest sytuacja.

A jednak wciąż wydajemy, konsumujemy, rozrastamy się. Średnia powierzchnia nowego domu zbliża się w szybkim tempie do 278 metrów kwadratowych¹⁹. Pomimo dodatkowej przestrzeni, nadal mamy ponad 52 000 magazynów w całym kraju²⁰ – to ponad cztery razy więcej niż liczba Starbucksów!

Nawet posiadając większe domy i wypełnione rzeczami przestrzenie magazynowe, nie mamy wystarczająco dużo miejsca, aby zaparkować samochód w garażu²¹, ponieważ garaże również wypełnione są po brzegi rzeczami: nieużywanym sprzętem sportowym, urządzeniami do ćwiczeń, sprzętem biwakowym, gazetami, płytami DVD, kompaktami, starymi ubraniami, elektroniką i meblami. Pudełkami i pojemnikami sięgającymi od podłogi do sufitu, pełnymi niepotrzebnych rzeczy.

Nie zapominajmy także o zabawkach dziecięcych. Choć amerykańskie dzieci stanowią zaledwie 3% światowej populacji dzieci, zużywają 40% wszystkich zabawek na świecie²². Czy wiesz, że obecnie przeciętne dziecko ma ponad 200 zabawek, ale bawi się tylko dwunastoma?²³ Najnowsze badania pokazały to, co rodzice już wiedzą: dzieci, które mają za dużo zabawek, łatwiej się rozprasza i nie cieszą się w pełni z przerwy na zabawę²⁴.

A my, dorośli, też mamy swoje zabawki, prawda? Bez dwóch zdań. Jeśli cały świat zużywałby tyle co Amerykanie, potrzebowałibyśmy niemal pięciu kul ziemskich na utrzymanie stanu niekontrolowanej konsumpcji²⁵. Popularna maksyma – „rzeczy, które posiadamy, w końcu posiadają nas” – wydaje się teraz jeszcze prawdziwsza.

Jednak sytuacja nie musi tak wyglądać.

Nieład egzystencjalny

Istnieje wiele rzeczy, które kiedyś wносиły radość do naszego życia, jednak w obecnym świecie już niczemu nie służą: telefon z obrotową tarczą, dyskiety, jednorazowe aparaty fotograficzne, kasety magnetofonowe, faksy, odtwarzacze płyt optycznych, pagery, palmtopy, Chia Pets*, maskotki Furby. Większość z nas uparcie czepia się tych przedmiotów, nawet jeśli są przestarzałe, często z powodu czystej nostalgii. Znaki przeszłości odciskają zadziwiające piętno na teraźniejszości.

Trzymamy więc z uporem kolekcję kaset wideo, nieużywane telefony z klapką, za duże džinsy – nie naprawiając ich ani nie oddając do recyklingu, lecz magazynując razem z resztą nietkniętych zapasów. W miarę jak nasze kolekcje rosną, piwnica, szafy i poddasze przekształcają się w czyściec rzeczy – przepelniony niewykorzystywaną zbieraniną.

Tak wiele z naszych rzeczy popadło już w stan zapomnienia, że może właśnie jest to ostateczny znak, żeby się ich pozbyć. Nasze potrzeby i pragnienia zmieniają się, podobnie jak otaczający nas świat. Przedmioty, które dzisiaj dodają wartości naszemu życiu, jutro mogą tego nie robić, a to oznacza, że musimy być gotowi odpuścić wszystko, nawet narzędzia, które dzisiaj służą jakimś celom. Jeśli oddamy

* Chia Pets to figurki z terakoty, używane do kiełkowania chia, w których kiełki rosną w ciągu kilku tygodni, przypominając futro lub sierść zwierzęcia (przyp. tłum.).

te zapomniane rzeczy, możemy znaleźć dla nich domy tymczasowe i pozwolić, żeby służyły innym, zamiast zbierać kurz w naszych domowych mauzoleach.

W odpowiednio długiej perspektywie wszystko staje się przestarzałe. Za 100 lat świat będą wypełniali nowi ludzie, którzy z pewnością nie będą używać kabli USB, iPhone'ów czy telewizorów z płaskim ekranem i pozwolą, aby przeszłość zrobiła miejsce dla przyszłości. To oznacza, że musimy z pełną odpowiedzialnością podchodzić do rzeczy materialnych, które wpuszczamy do swojego życia, i z rozważą je wybierać. Musimy też być rozsądni, kiedy te rzeczy wyjdą już z użytku, ponieważ gotowość na to, żeby z czegoś zrezygnować, świadczy o dojrzałości.

Odkryj, jak my dotarliśmy do tego punktu – i jak nauczyliśmy się pozwalać rzeczom odejść.

Nadmiar

Jak życie może być lepsze, jeśli mamy czegoś mniej? Proste życie zaczyna się od tego pytania. Niestety minęło 30 lat, zanim ja, Joshua Fields Millbourn, je sobie zadałem.

Urodziłem się w Dayton w stanie Ohio, kolebce lotnictwa, muzyki funk i połączanych szprychowych felg samochodowych. Ostatnio pojawiła się informacja, że Dayton to amerykańska stolica przedawkowania²⁶. To dziwne z perspektywy czasu, ale kiedy dorastałem, nie zdawałem sobie sprawy z tego, że jesteśmy biedni. Bieda była jak tlen: wszechobecna, ale niewidzialna. Po prostu była.

W 1981 roku, kiedy przyszedłem na świat w Bazie Sił Powietrznych Wright-Patterson, mój ojciec, wysoki, tęgi 42-letni mężczyzna o siwych włosach i twarzy dziecka, pracował jako lekarz w siłach powietrznych. Matka, w owym czasie sekretarka, była od niego o siedem lat młodsza: filigranowa blondynka z chrypką palacza,



urodzona pod koniec Cichego Pokolenia*, kilka miesięcy przed Nagasaki i Hiroszimą.

Patrząc na tę fotografię, można pomyśleć, że moje dzieciństwo na Środkowym Zachodzie było idylliczne i bogate, prawda? Lata 80. dopiero się zaczynały, a Dayton nadal przeżywało końcówkę swoich najlepszych dni – zanim przemysłowy Środkowy Zachód stał się tak zwanym pasem rdzy, „biały exodus” okaleczył miasto, a opioidowa epidemia z Montgomery County nie przerzuciła się na obydwa brzegi Wielkiej Rzeki Miami. W owych czasach ludzie nazywali Dayton „małym Detroit” i uważali to za komplement. Przemysł rozkwitał, większość rodzin miała to, czego potrzebowała, a lwia część ludzi odnajdywała sens w codziennym życiu.

* Ciche Pokolenie – ludzie urodzeni w latach 1927–1946. Na ich dorastanie miały wpływ doświadczenia wojenne, a życie zawodowe wiązały najczęściej z jednym miejscem pracy (przyj. tłum.).

Ale krótko po moich urodzinach ojciec zachorował i wszystko zaczęło się sypać. Tata zapadł na poważną chorobę psychiczną – schizofrenię i chorobę dwubiegunową – która nasiliła się wskutek nadmiernego picia. Jeszcze zanim nauczyłem się chodzić, ojciec zaczął prowadzić elokwentne rozmowy – a nawet wchodzić w złożone relacje – z ludźmi, którzy nie istnieli w realnym świecie. W miarę jak jego umysł wpadał w spiralę choroby, on sam stawał się coraz bardziej gwałtowny i nieprzewidywalny. We wspomnieniu widzę ojca, który gasi papierosa na nagiej piersi mojej matki w domu w dzielnicy Oregon w Dayton. Miałem wtedy trzy lata.

Mama i ja odeszliśmy rok po tym, jak zaczęła się nad nami znęcać, a ona mniej więcej w tym samym czasie zaczęła pić. Przenieśliśmy się ponad 30 kilometrów na południe, na przedmieścia Dayton. Brzmi całkiem niezłe, prawda? Przedmieścia. Niestety, nie miały one nic wspólnego z wyidealizowaną wizją przedmieść. Za 200 dolarów miesięcznie wynajęliśmy pół domu, który dosłownie się rozpadał. (Dzisiaj taki dom zabija się deskami i przygotowuje do rozbiórki). Bezdomne psy i koty, sklepy monopolowe i kościoły, narkotyki i alkohol



oraz domy w ruinie – to nie było nawet sąsiedztwo niebezpieczne czy pełne przemocy, ale po prostu biedne.

Sytuacja stawała się coraz gorsza, a mama piła coraz więcej. Przez większość dzieciństwa myślałem, że pieniądze mają dwa kolory: zielony i biały. Mama czasami sprzedawała białe – w tamtym czasie nie wiedziałem, że to talony żywnościowe – za 50 centów za dolara, ponieważ alkohol mogła kupić jedynie za zielone. Dostawała płacę minimalną, jeśli tylko była w stanie utrzymać pracę na pełen etat, ale nie były to długie okresy; kiedy piła, wpadała w ciąg alkoholowy, podczas którego przez wiele dni nie jadła, tylko intensywnie piła i paliła jednego papierosa za drugim, leżąc na poplamionej szarobrązowej kanapie w naszym zawilgoconym małym mieszkanku. W domu zawsze czuć było lekki zapach moczu, pustych puszek po piwie i papierosów – nadal go czuję.

Karaluchy rozbiegały się, kiedy tylko zapalałem światło w kuchni. Prawdopodobnie przychodziły z sąsiedniego mieszkania. Sąsiad był miłym, samotnym mężczyzną, 70-letnim weteranem II wojny światowej. Miał mnóstwo rzeczy, które wypełniłyby trzy lub cztery mieszkania. Nie przeszkadzały mu robaki, może dlatego, że widział o wiele gorsze rzeczy, a może dlatego, że dotrzymywały mu towarzystwa. „Kochaj bliźniego swego” – to zdanie z Ewangelii św. Mateusza mama mamrotała zawsze pod nosem, gdy zabijała kapiem karalucha. Chociaż kiedy piła, zdanie często przekształcało się w „Pieprz bliźniego swego”. Przez większość dzieciństwa myślałem, że to dwa różne fragmenty z Biblii, rodzaj sprzeczności między Starym a Nowym Testamentem.

Mama była gorliwą katoliczką. Po dwudziestce była nawet zakonniką, zanim uciekła do życia stewardesy, a potem sekretarki, a ostatecznie, dużo po trzydziestce, matki na cały etat. Modliła się kilka razy dziennie, przesuwając koraliki różańca, modliła się, aż na jej prawym kciuku i pachnącym papierosami palcu wskazującym utworzyły się zgrubienia, obracała paciorki, bezustannie bezgłośnie szepcząc *Ojcze Nasz* i *Zdrowaś Mario* oraz modlitwę o spokój wewnętrzny ze spotkań Anoni-

mowych Alkoholików, prosząc Boga, żeby to od niej zabrał i uleczył z choroby, proszę, o Boże. Ale pomimo kolejnych modlitw, spokój wewnętrzny nie przychodził.

Musiałbym zdjąć buty, żeby policzyć na palcach, ile razy wyłączali nam prąd, co zdarzało się o wiele częściej niż w mieszkaniu naszego sąsiada. Ale to nie był problem – po prostu przeciągaliśmy przedłużacz z mieszkania obok, żeby nadal oglądać telewizję. Kiedy zimą wyłączali światło i było za zimno, żeby zostać w domu, razem z mamą chodziliśmy na „noclegi” do domów różnych mężczyzn. W domu mama spała całymi popołudniami, podczas gdy ja bawiłem się figurkami G.I. Joe. Pamiętam, jak w zorganizowany i metodyczny sposób ostrożnie odstawiałem każdą figurkę do plastikowego pojemnika, kontrolując jedyną rzecz, którą mogłem kontrolować w swoim niezorganizowanym życiu. Oddzielałem dobrych facetów od złych, a do trzeciego pojemnika wkładałem ich broń. Od czasu do czasu kilku facetów trafiało z pojemnika z dobrymi do tych złych.

Torby z zakupami materializowały się przed drzwiami obok szczeliny, w której trzy brakujące drewniane deski tworzyły kiedyś chybotały ganek. Mama mówiła, że modliła się do świętego Antoniego, a on znalazł dla nas jedzenie. Były też dłuższe okresy, kiedy musieliśmy ograniczać się do masła orzechowego od świętego Antoniego, krojonego chleba i pakowanych słodczy, takich jak Pop Tarts czy Fruit Roll-Ups. Gdy miałem siedem lat, spadłem z tego samego zbutwiałego ganku. Drewniana deska zawałiła się pod moim pulchym młodocianym ciałem, aż wylądowałem twarzą na chodniku ponad metr niżej. Zacząłem płakać. Pojawiła się krew i dziwne uczucie podwójnej paniki: tej wywołanej krwią płynącą z mojego podbródka i tej związanej z mamą, która nieruchomo leżała na kanapie, kiedy z krzykiem wpadłem do domu, wymachując rękami i nie wiedząc, co robić. Sam poszedłem na pogotowie, na moje szczęście nie było daleko – zaledwie trzy kilometry. Do tej pory mam blizny po tym upadku.

Nauczyciel w pierwszej klasie często nazywał mnie „dzieckiem z kluczem na szyi”. W owym czasie nie wiedziałem, co to znaczy. Przez

większość dni wracałem po szkole do domu i znajdowałem mamę na kanapie, z tłącym się w popielniczce papierosem, z którego został kilkunastymetrowy nienaruszony stożek popiołu zwisający z filtra. Chyba nie do końca rozumiała termin „mama pozostająca w domu”.

Nie zrozum mnie źle. Moja mama była życzliwym człowiekiem – dobrą kobietą o dobrym sercu. Troszczyła się o ludzi; kochała mnie niezmiernie. A ja kochałem ją. Nadal ją Kocham. Tęsknię za nią bardziej niż za kimkolwiek, tak bardzo, że często pojawia się w moich snach. Nie była złą osobą; po prostu zgubiła poczucie sensu w życiu, a z tej straty narodziło się niedające się ugasić niezadowolenie.

Oczywiście jako dziecko sądziłem, że nasz brak szczęścia spowodowany jest brakiem pieniędzy. Jeśli tylko mógłbym zarobić pieniądze – dużo pieniędzy – wtedy byłbym szczęśliwy. Nie skończyłbym jak mama. Mógłbym posiadać wszystkie rzeczy, które wniosłyby radość do mojego życia. Kiedy więc ukończyłem 18 lat, rzuciłem szkołę średnią, wybierając w zamian pracę w korporacji na najniższym stanowisku, i poświęciłem kolejne 10 lat na wspinanie się po korporacyjnej drabinie. Spotkania wczesnym rankiem i nocne telefony dotyczące sprzedaży, 80-godzinny tydzień pracy – wszystko, żeby „odnieść sukces”.

Kiedy skończyłem 28 lat, osiągnąłem już wszystko, o czym kiedykolwiek marzyłem jako dziecko: sześciocyfrowe zarobki, luksusowe samochody, szafy pełne ubrań od projektantów, wielki dom na przedmieściach z większą liczbą toalet niż ludzi go zamieszkujących. Byłem najmłodszym dyrektorem w 140-letniej historii firmy, odpowiedzialnym za 150 sklepów w Ohio, Kentucky i Indianie. Miałem rzeczy, którymi mogłem wypełnić każdy fragment życia naznaczonego konsumpcją. Patrząc z boku, możesz sądzić, że byłem uosobieniem amerykańskiego snu.

Ale właśnie wtedy, niespodziewanie, dwa zdarzenia zmusiły mnie, bym zadał sobie pytanie o swoje życiowe cele: we wrześniu 2009 roku zmarła moja matka, a moje małżeństwo się rozpadło – w tym samym miesiącu.

Kiedy zakwestionowałem wszystko, zdałem sobie sprawę, że za bardzo skupiłem się na tak zwanym sukcesie, osiągnięciach, a szczególnie na gromadzeniu rzeczy. Mogłem uosabiać amerykański sen, ale to nie był mój sen. Trudno nazwać go również koszmarem. Był po prostu nijaki. To dziwne, ale musiałem najpierw zdobyć wszystko, czego chciałem, bym zrozumiał, że może wszystko to, co chciałem mieć, nie było tym, czego tak naprawdę pragnąłem.

Przyduszony rzeczami

Kiedy miałem 27 lat, mama przeniosła się z Ohio na Florydę i ostatecznie przeszła na emeryturę. Po kilku miesiącach zdiagnozowano u niej raka płuc w stadium czwartym. Tego roku, gdy zmagiała się z chemioterapią i naświetlaniami, spędziłem z nią na Florydzie dużo czasu, obserwując, jak wraz z rozprzestrzenianiem się raka staje się coraz chudsza, a jej pamięć blaknie. Rok później już jej nie było.

Kiedy odeszła, musiałem ostatni raz odwiedzić jej mieszkanie – tym razem, żeby uporządkować rzeczy. Poleciałem z Dayton do St. Petersburga, a kiedy przybyłem na miejsce, stanąłem przez dobytkiem godnym trzech domów, wciśniętym do małego mieszkania z jedną sypialnią.

Moja mama nie była zbieraczką. To znaczy, nie znalazłem martwego kota w zamrażalniku. Ale posiadała mnóstwo rzeczy – zbieranych przez 65 lat. U mniej niż 5% Amerykanów zdiagnozowano kompulsywne zbieractwo²⁷, lecz to nie oznacza, że pozostałe 95% używa niewielu rzeczy. Wszyscy trzymamy się kurczowo wspomnień zbieranych przez całe życie. Wiem, że szczególnie dotyczyło to mojej mamy, i nie miałem pojęcia, co z tym zrobić. Zrobiłem więc to, co zrobiłby każdy dobry syn: wezwałem U-Haul*.

* U-Haul – amerykańska firma zajmująca się wynajmem ciężarówek i magazynów (przyp. tłum.).

Przez telefon poprosiłem o największą ciężarówkę, jaką mieli. Potrzebowałem tak wielkiego samochodu, że musiałem czekać kolejny dzień na ciężarówkę długą na osiem metrów. Kiedy czekałem na U-Haul, zaprosiłem garstkę przyjaciół mamy, żeby pomogli mi zająć się jej rzeczami. Rzeczy było po prostu zbyt dużo, aby poradziła sobie z nimi jedna osoba.

Salon mamy wypełniały wielkie antyczne meble, stare obrazy i więcej serwetek, niż mógłbym zliczyć. Kuchnię wypełniały talerze i kubki, salaterki i przybory kuchenne. Łazienkę wypełniało tyle produktów higienicznych, że mogłaby otworzyć mały sklep. A patrząc na jej bielizniarkę, można by pomyśleć, że prowadzi hotel – wypełniały ją sterty ręczników kąpielowych, ręczniczków kuchennych i ręczników plażowych, prześcieradeł, koców i kołder. Nawet nie proszę, żebym zaczął opowiadać o sypialni. Dlaczego mama miała 14 płaszczy zimowych, które wypełniały jej szafę? Czternaście! Mieszkała zaledwie kilometr od plaży! Wystarczy powiedzieć, że posiadała naprawdę wiele rzeczy. I nadal nie miałem pojęcia, co z nimi począć.

Więc zrobiłem to, co zrobiłby każdy dobry syn: wynająłem magazyn.

Uznałem, że nie mogę pomieszać rzeczy mamy z moimi. Miałem już duży dom i wielką piwnicę pełną swoich rzeczy. Lecz magazyn dałby mi dostęp do jej rzeczy, gdybym pewnego dnia czegoś potrzebował, w jakiejś nieistniejącej, hipotetycznej przyszłości.

No więc, pakowałem chyba każdy przedmiot, który mama kiedykolwiek posiadała. Kiedy ściągnąłem kapę i zajrzałem pod jej wielkie łóżko, znalazłem cztery ciężkie stare pudełka, obklejone metrami taśmy. Wyciągając je, zauważyłem, że każde miało na boku numer napisany czarnym markerem: 1, 2, 3, 4. Patrzyłem na nie, zastanawiając się, co mogą kryć. Schyliłem się, zamknąłem oczy i wziąłem głęboki wdech. Otworzyłem oczy. Wypuściłem powietrze.

Gdy otworzyłem pudełka, z dziką ciekawością odkrywałem rysunki, prace domowe i świadectwa z czasów szkoły podstawowej. W pierwszej

chwili pomyślałem: „Dlaczego mama trzymała te idiotyczne papiery?“. Ale wtedy wspomnienia wróciły i wszystko stało się oczywiste: mama chciała zatrzymać dla siebie kawałek mnie. W tych pudełkach przechowywała wszystkie wspomnienia.

„Ale chwileczkę!” – powiedziałem na głos w pustej sypialni, kiedy dotarł do mnie fakt, że mama nie otwierała tych pudełek od ponad 20 lat. Stało się dla mnie jasne, że nie miała dostępu do tych „wspomnień”, a to pozwoliło mi po raz pierwszy zrozumieć coś ważnego: wspomnienia nie tkwią w przedmiotach, wspomnienia są w nas.

Być może właśnie to miał na myśli XVIII-wieczny szkocki filozof David Hume, kiedy pisał: „Umysł ma wielką skłonność, iżby rozpraszać się na rzeczy zewnętrzne i żeby wiązać z nimi jakieś impresje wewnętrzne”²⁸. Mama nie potrzebowała tych pudełek, by zatrzymać kawałek mnie – mnie w nich nigdy nie było. Lecz wtedy rozejrzałem się po jej mieszkaniu – spojrzałem na wszystkie jej rzeczy – i zdałem sobie sprawę, że jestem na tej samej drodze. Tylko zamiast trzymać wspomnienia mamy w pudełkach pod łóżkiem, miałem wciskać je do jednego wielkiego pudła zamykanego na kłódkę. Na wszelki wypadek.

Więc zrobiłem to, co zrobiłby każdy dobry syn: zadzwoniłem do U-Haul i odwołałem ciężarówkę. Następnie odwołałem zamówienie magazynu i 12 kolejnych dni poświęciłem na sprzedawanie i oddawanie niemal wszystkiego. Stwierdzenie, że po drodze odebrałem kilka ważnych lekcji, byłoby znacznym niedopowiedzeniem.

Nie tylko nauczyłem się, że nasze wspomnienia nie tkwią w przedmiotach, ale także dowiedziałem się czegoś o wartościach. Prawdziwych wartościach. Chciałem samolubnie zatrzymać większość rzeczy mamy. Lecz gdyby utknęły w magazynie na całą wieczność, nie wydobylbym z nich prawdziwej wartości. Natomiast puszczać je w świat, mogłem uczynić lepszym życie innych. Dlatego większość rzeczy mamy oddałem jej przyjaciółom i miejscowym instytucjom charytatywnym; znalazłem im nowe domy, ponieważ czyjeś rupiecie mogą być właśnie tym,

czego inni desperacko potrzebują. Pieniądze za sprzedane przedmioty podarowałem dwóm fundacjom, które pomagały mamie podczas chemioterapii i naświetleń. W tamtym czasie dowiedziałem się, że mogę wiele ofiarować, jeśli tylko jestem na to gotowy.

Gdy w końcu wróciłem do Ohio, przywoziłem ze sobą zaledwie kilka przedmiotów, które miały dla mnie wartość sentymentalną: stary obraz, kilka zdjęć, może nawet jedną czy dwie serwetki. Dzięki temu zrozumiałem, że im mniej posiadamy rzeczy, które wywołują w nas wspomnienia, tym bardziej jesteśmy w stanie się z nich cieszyć. O wiele większą wartość miało dla mnie tych kilka rzeczy, które zatrzymałem, niż rozpraszenie uwagi na setki dupereli.

Ostatnia lekcja, jaką otrzymałem, miała znaczenie praktyczne. Choć prawdą jest, że wspomnienia nie tkwią w przedmiotach, to prawdą jest też, że przedmioty mogą wyzwolić w nas wspomnienia. Zanim więc opuściłem Florydę, sfotografowałem wiele rzeczy mamy i wróciłem do Ohio z zaledwie kilkoma pudełkami jej zdjęć, które zeskanowałem i zachowałem w komputerze.

Dzięki nim było mi łatwiej pozwolić tym rzeczom odejść, ponieważ wiedziałem, że moje wspomnienia nie odejdą.

Ostatecznie musiałem odpuścić to, co mnie przytłaczało, zanim mogłem ruszyć dalej.

Dobrze zorganizowany zbieracz

Kiedy wróciłem do domu, nadszedł czas na dokonanie inwentaryzacji własnego życia. Okazuje się, że moje życie było „zorganizowane”. Ale tak naprawdę byłem jedynie dobrze zorganizowanym zbieraczem. Zbieractwo, w sensie klinicznym, znajduje się na drugim końcu spektrum zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (OKS). Jako osoba, u której zdiagnozowano OKS, byłem zbieraczem. Lecz w przeciwieństwie do ludzi, których widzimy w telewizji i u których nadmiar widać na

podłodze, półkach i innych powierzchniach płaskich, ja swoje rupiecie ukrywałem w tradycyjny sposób.

Moja piwnica była dobrą reklamą sklepu z pojemnikami: rzędy matowych plastikowych koszy, ustawione jeden obok drugiego i opisane, wypełnione egzemplarzami magazynów „GQ” i „Esquire”, kurtkami w kolorze khaki i koszulkami polo, raketami tenisowymi i rękawicami do baseballu, nieużywany nigdy namiotami oraz innymi „niezbędnikami” na biwak i kto wie czym jeszcze. Pokój rozrywki był jak Circuit City* na małą skalę: ułożone alfabetycznie filmy i albumy, profesjonalnie ustawione dookoła wielkiego ekranu telewizyjnego i głośników z opcją dźwięku przestrzennego, który – gdyby podkreślić je tylko do połowy skali – naruszyłyby dopuszczalne normy hałasu. Domowe biuro wymagało systemu klasyfikacji dziesiętnej Deweya**: sięgające od podłogi do sufitu półki, na których stało ponad 2000 książek, w większości nieprzeczytanych. A garderoba przypominała scenę z *American Psycho*: 70 koszul od Brooks Brothers, kilkanaście szytych na miarę garniturów, przynajmniej 50 krawatów, 10 par skórzanych butów, ponad setka różnych koszulek, 20 par takich samych błękitnych dżinsów, skarpetek, bielizny i akcesoriów więcej, niż byłbym w stanie założyć przez miesiąc – wszystko schludnie ułożone w szufladach lub zawieszona na drewnianych wieszakach w tej samej odległości. Ciągłe dodawałem coś do mojego zbioru, ale nigdy nie poczułem, że już wystarczy. Bez względu na to, ile bym układał, porządkował i sprzątał, chaos zawsze czaił się pod powierzchnią.

Jasne, wszystko wyglądało świetnie, ale to była tylko fasada. Moje życie było zorganizowanym bałaganem. Przytłoczony ciężarem tego, co posiadałem, wiedziałem, że zmiany są niezbędne. Chciałem wszystko uproszczyć. I tu właśnie na scenę wkroczył m i n i m a l i z m.

* Amerykańska firma zajmująca się sprzedażą detaliczną elektroniki użytkowej (przyp. tłum.).

** System klasyfikacji zbiorów bibliotecznych stworzony w XIX wieku przez amerykańskiego bibliotekarza Melvila Deweya (przyp. tłum.).

W moim przypadku upraszczanie zaczęło się od pytania: Czy twoje życie może być lepsze, jeśli masz mniej?

Zadałem je sobie, ponieważ musiałem znaleźć cel upraszczania. Nie tylko jak to zrobić, ale głównie – po co. Jeśli uprościłbym swoje życie, miałbym więcej czasu na zajęcie się zdrowiem, relacjami, finansami, twórczością i mógłbym wykroczyć poza swoje możliwości w sposób, który niósłby znaczenie. Sam widzisz, zrozumiałem zalety upraszczania, zanim posprzątałem szafę.

Kiedy więc nadszedł czas odgracania, zacząłem od małych rzeczy. Zadałem sobie kolejne pytanie: A gdybyś przez miesiąc usuwał z życia dzień po dniu jedną rzecz – tylko jedną – co się wtedy stanie?

Powiem ci, że w pierwszym miesiącu pozbyłem się o wiele więcej niż 30 rzeczy. O wiele więcej. Odkrywanie, czego jeszcze nie potrzebuję, stało się moim osobistym wyzwaniem. Przetrzęsnałem pokoje i szafy, gabinety i korytarze, samochód i biuro, w poszukiwaniu przedmiotów, z którymi mógłbym się pożegnać, zachowując jedynie te, które nadawały mojemu życiu wartość. Zastanawiając się nad każdym przedmiotem w domu – kijem baseballowym z dzieciństwa, starymi układankami z brakującymi elementami, otrzymaną w prezencie ślubnym maszyną do wafli – zadawałem sobie pytanie: „Czy ta rzecz czyni moje życie lepszym?”. Im częściej je zadawałem, tym bardziej nabierałem rozpędu, a ogarniające mnie pragnienie upraszczania z dnia na dzień przychodziło mi coraz łatwiej. Im bardziej to robiłem, tym czułem się lżejszy, szczęśliwszy i bardziej wolny – i tym więcej rzeczy chciałem wyrzucić za burtę. Kilka koszulek prowadziło do pozbycia się połowy zawartości szafy. Pozbycie się kilku płyt DVD prowadziło do zlikwidowania całej kolekcji. Kilka przedmiotów dekoracyjnych prowadziło do szuflad ze szpargałami, które utraciły prawo bytu. To był piękny cykl. Im więcej działań podejmowałem, tym więcej ich chciałem podejmować.

Jak korzystać z książki

Każda dobra książka, z założenia, ma dwa cele: coś przekazywać i wyrażać ideę. Książka chce przekazać czytelnikowi coś ważnego i wyrazić coś głębokiego o świecie. Książki non-fiction często charakteryzują się tylko tą pierwszą cechą. Razem z Ryanem chcemy ci przekazać, czego nauczyliśmy się na przestrzeni ostatnich lat, i chcemy to zrobić za pomocą wyrazistych historii, dzięki którym nasze lekcje będą bardziej atrakcyjne i łatwiejsze do zapamiętania.

Pisarz Derek Sivers mówi: „Dobra książka zmienia twój umysł; wspinała książka zmienia twe czyny”. Wierzę, że napisaliśmy dobrą książkę, która ma potencjał, żeby zmienić twój umysł, ale tylko ty możesz uczynić ją wspinałą. Podczas czytania podkreślaj i zaznaczaj przydatne zdania. Pisz uwagi na marginesach. Kup zupełnie nowy notatnik (albo w końcu zrób użytek z tych, które zgromadziłeś w domu) i wykonaj ćwiczenia znajdujące się na końcu każdego rozdziału. A co najważniejsze – działaj!

Według amerykańskiego pedagoga Edgara Dale’a tak wygląda piramida nauczania²⁹:

Zapamiętujemy:

10% tego, co przeczytaliśmy,

20% tego, co usłyszeliśmy,

30% tego, co zobaczyliśmy,

50% tego, co usłyszeliśmy i zobaczyliśmy,

70% tego, o czym rozmawialiśmy z innymi,

80% tego, czego sami doświadczyliśmy,

95% tego, czego uczymy innych.

Jeśli przeczytasz tę książkę, ale nie zrobisz nic z tym, czego się z niej nauczyłeś, to znaczy, że nie zrozumiałeś jej sedna. Na początek dobrze jest chłonąć informacje, ale tylko działania zmienią twoje życie. A je-

śli naprawdę chcesz, żeby informacje zawarte w książce z tobą zostały, przedyskutuj je z innymi, a nawet pomyśl o tym, żeby nauczyć ich tego, czego sam się nauczyłeś.

Żeby pomóc ci zapamiętać tak wiele, jak to tylko możliwe, Ryan – mentorska połowa Minimalistów – zakończy każdy rozdział kodą, która będzie zawierać pięć pytań dotyczących zagadnień w nim poruszonych. Pytaniom będzie towarzyszyć lista pięciu „należy” i pięciu „nie należy” związanych z tematem rozdziału – działań, które bezzwłocznie możesz wprowadzić w codzienne życie. Poświęć na nie tyle czasu, ile potrzebujesz, a następnie wciel w życie wszystkie zalecenia, zanim przejdziesz do kolejnego rozdziału – pomogą ci utrwalić to, co przeczytałeś.

Czytając, uświadomisz sobie, że *Kochaj ludzi, używaj rzeczy* to nie tylko książka odpowiadająca na pytanie *jak* – ale też na pytanie *dla czego*. Po każdym rozdziale chcemy pozostawić cię z praktycznymi radami, jak zmienić swoje życie, i interesującymi historiami, dzięki którym zrozumiesz, że zmiana jest konieczna. Kiedy połączysz *jak* i *dla czego*, otrzymasz przepis na trwałą przemianę.

ZASADY ŻYCIA W MINIMALIZMIE

Zasada Braku Aktualizacji

Jeśli chodzi o elektronikę użytkową – smartfony, laptopy, tablety – co drugi dzień otrzymujesz najnowszą i najlepszą wersję produktu X. Produkt X kosztuje zaledwie X dolarów, a ma wszystkie fajne funkcje, których nie ma twój przestarzały gadżet. Działaj, a produkt X zmieni twoje życie!

Wiesz, że nie potrzebujesz produktu X, aby twoje życie było wartościowe (nawet jeśli naprawdę tego chcesz). Nie musisz kupować nowego iPhone'a, jeśli twój stary telefon nadal dobrze działa. Nie potrzebujesz nowego samochodu tylko dlatego, że stary już nie jest tak błyszczący. I nie potrzebujesz najnowszej wersji oprogramowania, tabletu, telewizora, laptopa lub innego gadżetu, żeby być szczęśliwym.

Nawet jeśli reklamodawcy wydają miliony, żeby wykreować w tobie potrzebę ślinienia się na widok ich produktów, możesz zrezygnować z tej gry. Możesz skupić się na tym, co masz, a nie na tym, czego nie masz. Prawdopodobnie już masz to, czego potrzebujesz.

Pewnie, czasami coś się psuje albo zużywa – kiedy tak się stanie, masz trzy możliwości:

Daruj sobie. Ta opcja stanowi niemal tabu w naszej kulturze. Wydaje się radykalna: Dlaczego masz się bez czegoś obejść, jeśli możesz sobie kupić nowe? Ale czasami to najlepsze wyjście. Kiedy radzisz sobie bez jakiejś rzeczy, musisz postawić sobie pytanie na jej temat – zastanowić się, czy naprawdę jej potrzebujesz – i czasami odkryjesz, że możesz bez niej żyć.

Napraw to. Nie zawsze możesz się bez tego obejść. Ale zamiast pędzić do sklepu i kupować nowy produkt X, możesz najpierw spróbować naprawić stary. Nie kupiłbyś nowego samochodu tylko dlatego, że musisz wymienić hamulec, prawda? To samo dotyczy wielu artykułów gospodarstwa domowego.

Wymień to. W ostateczności możesz coś wymienić. Ale jeśli już to robisz, rób to odpowiedzialnie. Możesz kupić używaną rzecz lub produkty w lokalnych sklepach. Możesz też zminimalizować swoje potrzeby i nadal mieć wszystko, co niezbędne do satysfakcjonującego życia. To podejście jest lepsze nie tylko dla środowiska, ale często również dla ciebie.

Wyobraź sobie życie, w którym masz mniej: rzeczy, bałaganu, stresu, długów i niezadowolenia. A teraz wyobraź sobie życie, w którym masz więcej: czasu, znaczących relacji oraz miejsca na rozwój, zaangażowanie, zadowolenie i pasję.

W książce *Kochaj ludzi, używaj rzeczy* zwykle porządkowanie jest jedynie wstępem i okazją, by pokazać, w jaki sposób minimalizm stwarza przestrzeń na prze-wartościowanie i uzdrowienie siedmiu podstawowych relacji w życiu: z rzeczami, prawdą, samym sobą, pieniędzmi, wartościami, kreatywnością i innymi ludźmi. Autorzy – bohaterowie popularnych dokumentów *Minimalizm* oraz *Czas na mniej*, dostępnych na platformie Netflix – pokazują, jak wieść pełniejsze i bardziej sensowne życie, zgodnie z zasadą: „kiedy już masz mniej, możesz zrobić miejsce na więcej, ale tego, co się liczy najbardziej”.

TO NIE JEST KSIĄŻKA O TYM, JAK ŻYĆ, MAJĄC MNIEJ, ALE JAK ŻYĆ GŁĘBIEJ I PEŁNIEJ

Minimalizm postrzegałam najpierw jako modę, a później jako niewygodną szufladkę. Nie lubię tego typu ograniczeń. Czuję się maksymalistką uczuć, przeżyć i emocji, doświadczeń, wiedzy, wrażeń i zachwyków. Potrzebuję wolności. I czytając tę książkę, jakże mądrą, inspirującą i zachęcającą do samodzielnego myślenia – czułam tę wolność. Bliższa mi jest zawarta w niej niezależność, świadomość wyborów, odwaga życia. Zagłębienie pod podszewkę tego, co kryje się pod warstwą społecznych nawyków, wzorców i stereotypów. Dzięki tej książce odkryjesz to, co jest w życiu najważniejsze. Bardzo polecam!

Z miłością,
Agnieszka Maciąg
autorka książek, webinarów i bloga

Zagubiliśmy się w stwarzanym przez nas zewnętrznym świecie. Jest w nim coraz więcej przedmiotów, informacji i faktów, a coraz mniej sensu i coraz dalej do drugiego człowieka. Gubimy więc to, co najważniejsze, podążając za sztucznie wykreowanymi potrzebami.

Minimalizm jest drogą, dzięki której możemy odnaleźć i realizować swoje wartości, a uczciwość wobec siebie – kompasem, który wskaże kierunek.

Marek Kamiński
zdobywca biegunów,
założyciel Marek Kaminski Academy

ISBN: 978-83-7579-824-1



9 788375 798241

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl