

# Прощайте, вещи!

**НОВЫЙ ЯПОНСКИЙ  
МИНИМАЛИЗМ**



**ФУМИО САСАКИ**

Фумио Сасаки

**Прощайте, вещи!**

«Альпина Диджитал»

2015

## **Сасаки Ф.**

Прощайте, вещи! / Ф. Сасаки — «Альпина Диджитал», 2015

«Прощайте, вещи!» – книга самого известного минималиста в Японии и мировой бестселлер, переведенный на несколько языков. Ее автор Фумио Сасаки – обычный парень, который покупал кучу вещей, полагая, что это повысит его самооценку или сделает его счастливее. Когда он понял, что превратил свое и так небольшое жилище в забитое хламом пространство, то решил, что с него довольно и нужно что-то менять. Сасаки увлекся идеями минимализма и распрощался со многими вещами, которые ему мешали. Эффект оказался поразительным: он научился обходиться малым, стал меньше времени тратить на уборку, больше внимания уделять тому, что действительно важно, – и, по его собственному признанию, обрел истинные свободу и счастье. В книге «Прощайте, вещи!» автор делится своим опытом, дает конкретные рекомендации и показывает, как минимализм может не только преобразить вашу квартиру, но и по-настоящему обогатить жизнь. Стать минималистом может каждый, и для этого не нужно все выкидывать, важно понять, что для вас ценно, и избавиться от всего остального.

© Сасаки Ф., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

## Содержание

Превращение в минималиста	8
О структуре книги	34
Введение	35
1	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Сасаки Фумио

## Прощайте, вещи!

### *Новый японский минимализм*

Переводчик *Д. Шалаева*  
Редактор *И. Беличева*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*  
Корректоры *Ю. Сычева, Е. Аксёнова*  
Компьютерная вёрстка *К. Свищёв*  
Арт-директор *Ю. Буга*  
Фотография на обложке *shutterstock.com*.

**BOKUTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOU NAI.**

© Fumio Sasaki, 2015

Russian translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

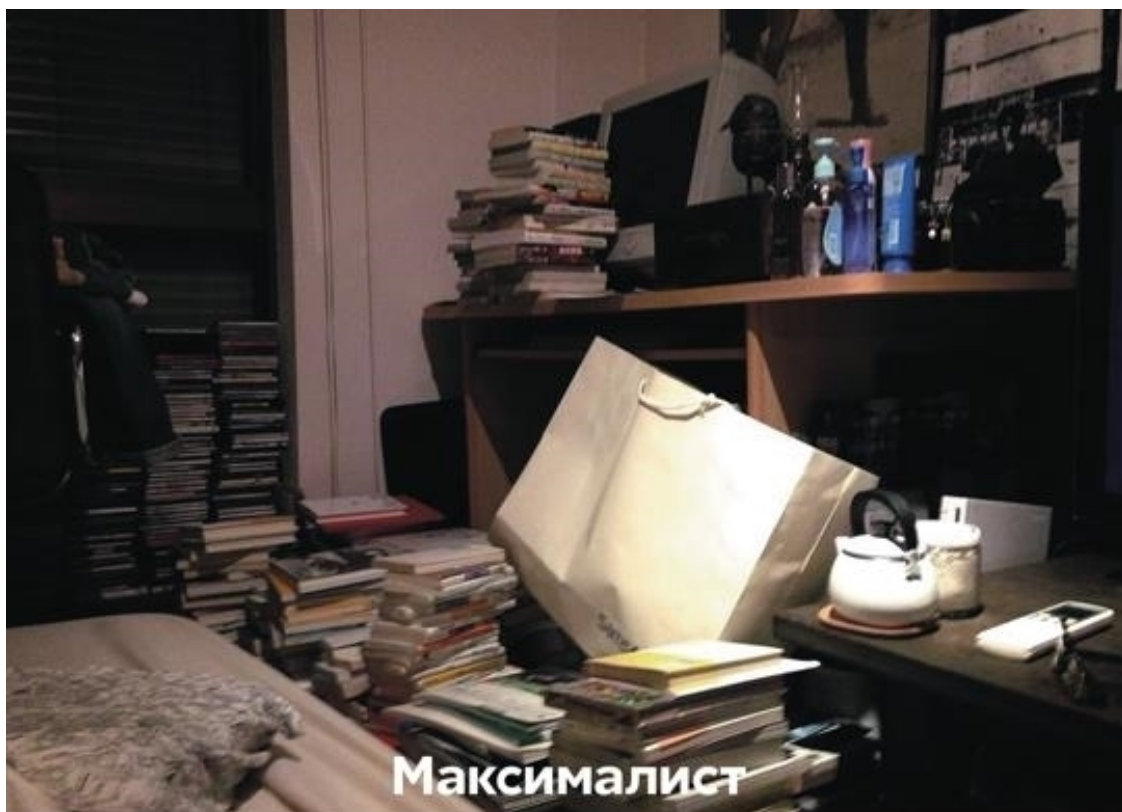
*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*



Фумио Сасаки

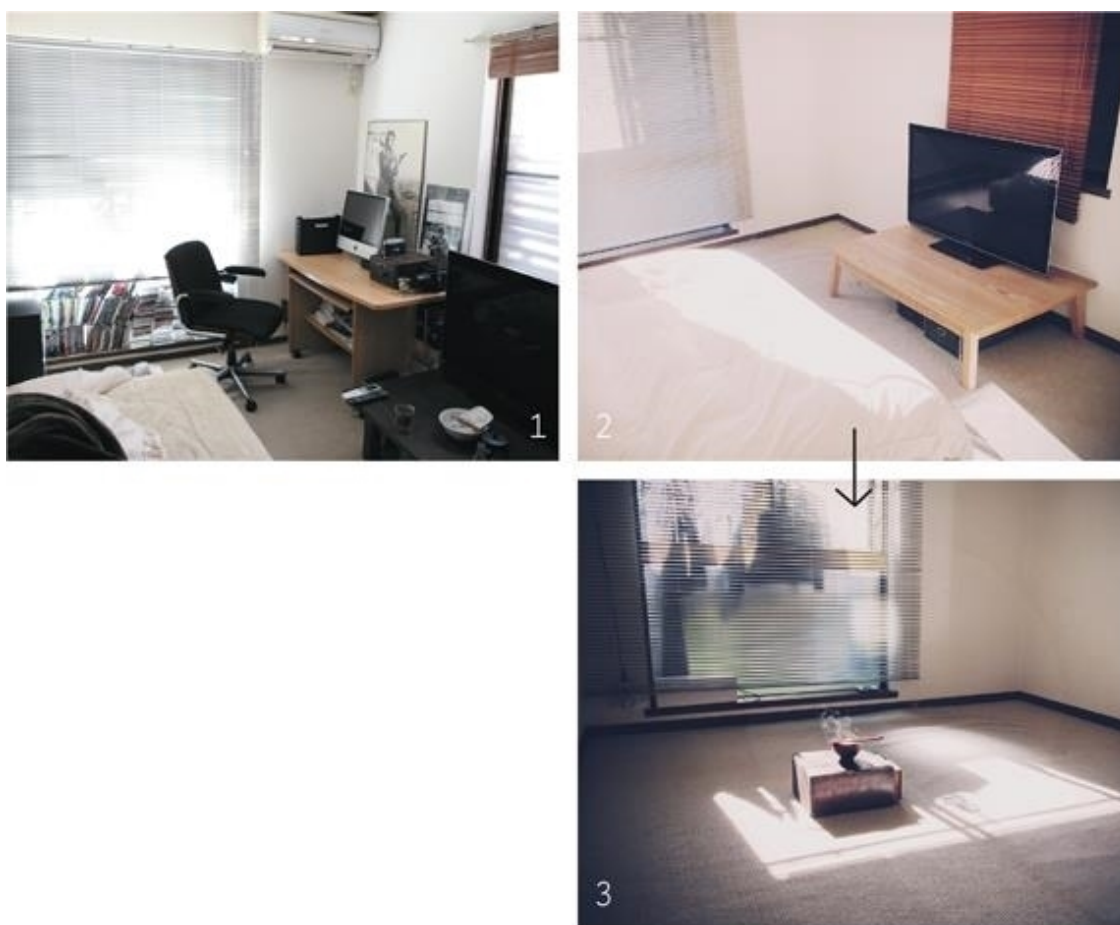
Прощайте, вещи!



## Превращение в минималиста

Оба фото, которые размещены на предыдущей странице, сделаны в моей прежней квартире. Раньше я просто не мог выбрасывать вещи. Как видите, мои владения постепенно захламлялись. Я прожил в этой квартире десять лет, и на протяжении всего этого времени казалось, будто моя жизнь прекратила двигаться вперед. Именно тогда я познакомился с концепцией минимализма – сокращения своего имущества до необходимого минимума. Я перешел от беспорядка максимализма к жизни минималиста: распрощался почти со всем скарбом – и, к собственному удивлению, обнаружил, что в процессе этого и сам изменился.

### КАК Я СТАЛ МИНИМАЛИСТОМ



1. Мало-помалу, используя приемы, которыми я поделюсь в главе 3, я превратил эту захламленную комнату в аккуратные апартаменты.

2. Я избавился от всех книг и даже от письменного стола со стулом. Хотя это, скорее, называется аскетизмом, а не минималистским образом жизни.

3. И, наконец, я распрощался с матрасом, обеденным столом и даже с телевизором. Я часто ощущал себя монахом, практикующим дзен-буддизм.

## Жизнь максималиста



1. Я привык повсюду разбрасывать одежду, что создавало странное ощущение причудливой художественной инсталляции.

2. Я пил пиво, сидя за столом, где царил беспорядок, жевал чипсы и играл в видеоигры. Конечно, я набирал вес. Минимализм помог мне справиться и с этим!

3. Я получал удовольствие, приобретая на онлайн-аукционах старые фотоаппараты или необычные лампы.

4. Мой холл прежде был забит книжными полками. Я также стремился собрать как можно больше дисков, CD и DVD, но в конце концов оказалось, что они мне совершенно не нужны.

## **КЕЙС 1**

**Фумио Сасаки**

**Образец квартиры минималиста**



Покинув свое старое жилище, я отдал предпочтение простой 20-метровой студии с кухней. Я пытаюсь поддерживать ее в первозданной чистоте, создав образцовую квартиру для жизни холостяка-минималиста.

## КЕЙС 1

### Фумио Сасаки



Так помещение выглядит, когда я сплю. Я использую матрас от Iris Ohyama – неременный атрибут японских минималистов. Солнечный свет проникает в окно, что делает мое пробуждение приятным.



Хотя иногда я готовлю еду, количество посуды сведено к минимуму. Ее дизайн тоже минималистичен, а вымыть все можно быстро и без труда.



Так выглядит мой гардероб: от пуховика до костюма, нескольких белых рубашек и парочки брюк, самых простых, без особых изысков. Я собираюсь, вдохновившись примером Стива Джобса, создать свой индивидуальный стиль и носить собственную униформу.



В моей ванной комнате нет шкафчика для умывальных принадлежностей. Тело и волосы я мою жидким мылом, а вытираюсь маленьким полотенцем для рук.



Ключи от дома и от велосипеда я храню в тонком кошельке abrAsus. Когда у меня появляется настроение прогуляться, просто кладу в карман этот кошелек и iPhone и отправляюсь, куда хочу.

## КЕЙС 2

### Хидзи

#### Квартира первопроходца



Хидзи один из тех пионеров, кто начал распространять в Японии движение минимализма. В его квартире, оборудованной в духе дзен-буддизма, имеются самые современные гаджеты.



## ПРОФИЛЬ

В настоящее время Хидзи работает дилером на рынке ценных бумаг. Поклонник комиксов и поп-группы Momoïro Clover Z, он был одним из первых блогеров-минималистов в Японии. С его блогом «Минималист, у которого ничего нет» (Mono o motanai minimarisuto) можно ознакомиться по адресу: <http://www.minimarisuto.jp>.



После того как Хидзи впервые упомянул в своем блоге про дышащий матрас, этот предмет обстановки стал очень популярен среди минималистов. Если сложить его и положить сверху подушку, получится «диван-матрас».



Хидзи – настоящий хардкор-минималист, вокруг которого нет ничего лишнего. На кухне у него только холодильник, рисоварка и микроволновка.



Поскольку пол в квартире ничем не загроможден, там всегда достаточно пространства, чтобы поиграть с друзьями. Хидзи больше всего любит настольную (напольную) игру «Каркассон».



Что это – кладовка? Выдвиньте складной стул, достаньте планшет Microsoft Surface Pro, и помещение немедленно превратится в офис.



Здесь мы видим Хидзи, надевшего очки виртуальной реальности от Sony. Он избавился от телевизора, но по-прежнему может наслаждаться своими любимыми передачами – фильмы ужасов особенно пугают, если их смотреть таким способом.

### **КЕЙС 3**

#### **Офуми и Тээ**

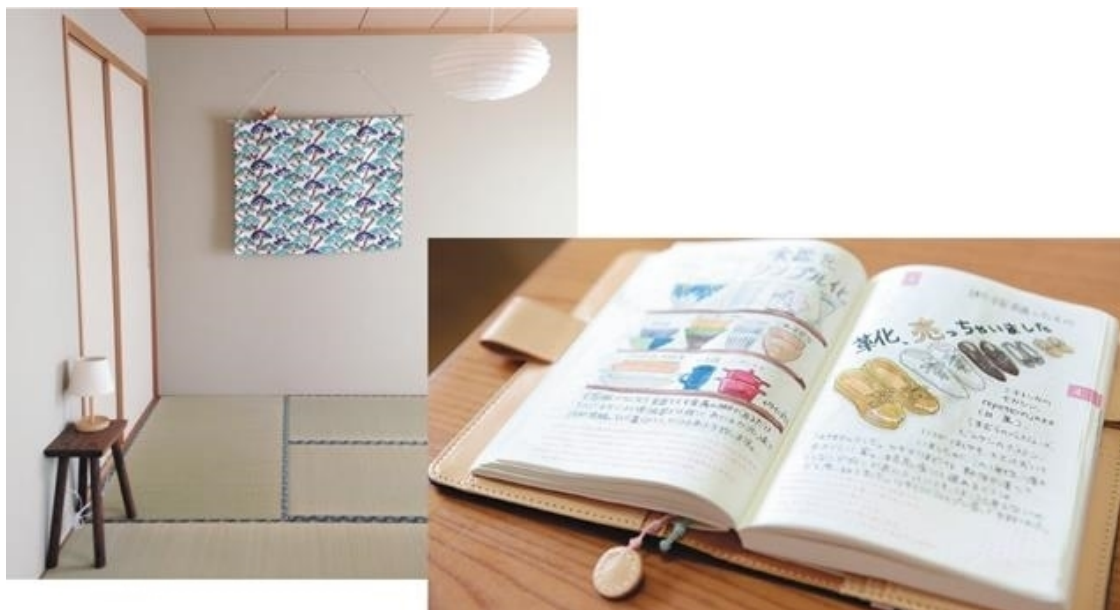
##### **Жизнь в комфорте для пары минималистов**

Офуми и ее муж Тээ выбросили 130 кг всевозможного скарба, когда переехали из квартиры площадью 78 м<sup>2</sup> в 44-метровую. Они продолжают наслаждаться своими любимыми вещами, ведя минималистский образ жизни.



## ПРОФИЛЬ

Офуми и Тээ говорят, что они обратились к минимализму, когда надумали жить вместе. У каждого из них есть свой блог: «Отличный день для минималиста» (Minimarisuto-biyori) на <http://www.mount-hayashi.hatenablog.com> и «Опоздавший минималист» (Okurete kita minimarisuto) на <http://www.minimaltee.hateblo.jp>. А у Офуми ведет страницу в Instagram @ofumi\_3.



Висящее на стене панно ручной работы от Sou-Sou добавляет колорита этой пустой комнате в японском стиле с татами на полу. Супруги утверждают, что благодаря этому панно чувствуют себя на съемной квартире как дома.

Офуми ведет иллюстрированный дневник в ежедневнике Hobonichi Techo и делится его содержанием в блоге. Забавно просто смотреть на цвета и причудливые композиции.



Здесь с любовью представлены подарки друзей, выдержанные в стиле минимализма. Таким образом Офуми и Тээ удалось найти золотую середину между скудно обставленным и слишком захламленным жилищем.



Стена в гостиной украшена ручным полотенцем от Mina Perhonen и простыми настенными часами. Это выглядит очаровательно и создает ощущение пространства, как в саду в стиле дзен.

## **КЕЙС 4**

### **Ямасан**

#### **Минималистская семейная жизнь**

Дом Ямасан – пример простой жизни семьи из четырех человек. Чистота господствует во всем: это идеальное место для отдыха.



## ПРОФИЛЬ

Ямасан – минималистская супермама, она живет вместе с мужем и двумя детьми, увлекается проектами из серии «Сделай сам» и стремится поддерживать в доме приятную, расслабляющую атмосферу. С ее блогом «Простая жизнь с минимумом вещей» (Sukunai monode sukkiri kurasu) можно ознакомиться на <http://www.yamasan0521.hatenablog.com>.



У Ямасан есть незатейливый дворик. Ясени скрывают его от посторонних глаз, а деревянную изгородь хозяйка смастерила сама.



Комната, где прежде находилась семейная «библиотека», теперь освободилась и может использоваться как многофункциональное помещение.



Жилая зона, где вся семья собирается вместе, – сердце дома Ямасан. В рамках своего «цветового минимализма» она использует только оттенки, приятные глазу.



Летний гардероб Ямасан состоит из восьми предметов одежды минималистских цветов. Она наслаждается временем, которое проводит за тщательной глажкой.



Комната с традиционными японскими татами на полу служит спальней. Все предметы в шкафу белые, они не отвлекают взгляд, даже когда дверцы открыты.

## **КЕЙС 5**

### **Кота Ито**

#### **Путешественник-минималист**

Перед вами вещи, которые Кота Ито тщательно отбирал методом проб и ошибок в течение четырех лет. Теперь, когда у него есть эти предметы, он может без малейших проблем отправиться в любую точку мира. В одном рюкзаке помещается все необходимое для жизни.



## ПРОФИЛЬ

Кота – молодой путешественник-минималист, который путешествует по всему земному шару со своим надежным MacBook Pro и сочиняет музыку, где бы он ни находился. Полный перечень его вещей можно найти в блоге «Музыкальный продюсер-минималист» (Minimalist Music Producer) на <http://www.minimalist-music-producer.com>.



### 1. MacBook Pro

На этом ноутбуке Кота может сочинять музыку, где бы он ни находился.



### 2. Фильтр Sawyer mini

Компактный высококачественный переносной фильтр отлично очищает воду, удаляя вредные бактерии.



### 3. Дорожный кошелек от Granite Gear

Прочный и легкий кошелек, который можно использовать для хранения ценностей.



#### 4. Спальный мешок Montbell

Модель мешка с наполнителем из лебяжьего пуха Down Hugger 800 #3 рассчитана на холодную погоду, когда уже нельзя спать в гамаке.



#### 5. Гамак Hennessy

Классный тент-гамак «2 в 1» обеспечивает спальное место в том случае, когда есть куда его повесить.



#### 6. Налобный фонарь Black Diamond

Этот фонарик может легко освещать любое помещение.



#### 7. Поясная сумка Spibelt Basic

Удобный ремень прилегает к телу, позволяя всегда, что бы вы ни делали, сохранить при себе ценные вещи.



#### 8. Наушники Sony MDR-1ADAC

Эти наушники для истинных аудиофилов обеспечивают высокое качество звука и могут подключаться к различным гаджетам.



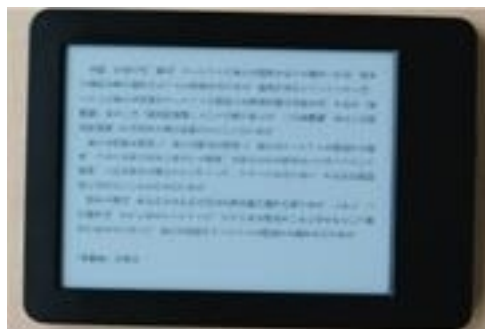
#### 9. iPhone и чехол Loksak

Многофункциональный iPhone просто незаменим, а в чехле Loksak, который сохраняет водоотталкивающие свойства на глубине 60 м, вы можете брать телефон куда угодно.



#### 10. Фотоаппарат Sony Alpha NEX-5N

Кота использует в цифровой камере объектив Sigma 30 mm/F2,8 DN.



### 11. Amazon Kindle

Кота выбрал этот удобный ридер, чтобы иметь возможность читать во время путешествий.



### 12. Шемаг (арабский платок)

Этот универсальный платок послужит вам шарфом, маской, шапкой, полотенцем или даже фильтром для воды.



### 13. Бельевая веревка

Удобная веревка от Sea to Summit компактна, и вещи с нее не соскальзывают.



#### 14. Паспорт

Кота не расстается с паспортом, который вместе с деньгами на непредвиденные расходы лежит в водонепроницаемом чехле Loksak.



#### 15. Упаковки полуфабрикатов

Donbei, столь любимая Котой лапша быстрого приготовления, продается в удобной упаковке.



#### 16. Мультирул от Leatherman

Кота использует модель Leatherman Squirt PS4, где есть ножницы, нож, пассатижи и напильник.



#### 17. Кабели и зарядные устройства

Кота использует специальный нейлоновый чехол от Eagle Creek, чтобы хранить все шнуры от гаджетов в одном месте.



#### 18. Покрывало от SOL

Это термоодеяло можно использовать в экстремальных ситуациях или просто когда Коте холодно. Оно мягкое и не колется.



#### 19. Портативная аудиосистема Bose Soundlink mini

Этот Bluetooth динамик, обеспечивающий лучшее качество звука, чем большинство стереосистем, просто необходим Коте.



#### 20. Штекерный адаптер

Когда путешествуешь по всему миру, без этого приспособления никак не обойтись. Кота использует адаптер от Muji из-за его минималистичного дизайна.



### 21. Блокнот Moleskine

Кота ведет в нем дневник и записывает высказывания множества людей, с которыми встречается во время путешествий.



### 22. беруши Moldex

Эти беруши сводят на нет все шумы. Модель Goin Green обеспечивает высочайший уровень защиты.



### 23. Походное (карманное) мыло

В упаковке мыла Sea to Summit одноразовые кусочки, что облегчает стирку во время путешествия.



### 24. Дорожный несессер

Кота хранит в нем зажигалку, портативное радио, средства для ухода за волосами и другие мелочи.

## О структуре книги

В главе 1 объясняется, что значит быть минималистом, и дается краткий обзор определений данного понятия. Там также исследуются причины, по которым, как мне кажется, число минималистов за последние годы увеличилось. В главе 2 поднимается вопрос: в чем истоки нашего накопительства? Я рассматриваю привычки и желания, присущие людям, а также пытаюсь понять, какое значение они придают вещам, которые им принадлежат. Глава 3 содержит практические рекомендации – как для начинающих минималистов, так и для тех, кто не намерен останавливаться на достигнутом. В главе 4 говорится о переменах, которые произошли со мной, когда я сократил количество своего имущества до абсолютного минимума. Я расскажу о позитивных изменениях, в том числе и психологического характера, поскольку, став минималистом, существенно расширил свои представления о счастье. Глава 5 предлагает дополнительные объяснения того, почему перемены, через которые я прошел, сделали меня счастливым. В этой главе я также рассказываю, что узнал о счастье во время своего пути.

Надеюсь, что вы начнете изучать книгу с самого начала, чтобы лучше представить себе, что же такое минимализм, но, если хотите, можете читать главы в любой последовательности, по собственному выбору. Думаю, что быстро просмотреть главу 3 будет полезно каждому, кто задумался о сокращении количества вещей, которыми он сейчас обладает.

Итак, если говорить коротко, то я определяю минимализм как:

1. Сведение количества необходимых вещей к минимуму;
2. Отказ от всевозможных излишеств с целью сосредоточиться на том, что для нас действительно важно.

Людей, которые живут по этим правилам, я считаю минималистами.

## Введение

Счастье в том, чтобы владеть малым. Именно поэтому пришло время распрощаться с лишними вещами.

Таков основной принцип минимализма, которому посвящена моя книга. Я хочу показать вам, насколько это потрясающе – иметь совсем немного, хотя сама мысль, прямо скажем, и противоречит расхожему представлению о счастье. Люди почему-то привыкли думать, что чем больше они имеют, тем счастливее станут. Мы не знаем, что может принести завтра, поэтому собираем и накапливаем как можно больше.

Это значит, что нам нужно много денег, и постепенно мы начинаем судить окружающих по тому, насколько они богаты. Мы проникаемся уверенностью, что деньги решают большинство проблем. Можно даже изменить мышление людей, если заплатить за это достаточно высокую цену. А уж если вы способны купить чужое сознание, то, безусловно, можете купить и счастье. В результате вы убеждаете себя, что вам необходимо заработать много денег, чтобы стать успешным. А чтобы вы могли заработать, нужно, чтобы все вокруг тратили свои деньги. Такой вот замкнутый круг.

Позвольте я немного расскажу о себе. Мне 35 лет, я никогда не был женат и живу один. Работаю редактором в издательстве. Недавно переехал из Накамэгуро – пригородного района Токио, где прожил десять лет, в Фудомаэ – это в другой части города. Теперь ежемесячная плата за аренду жилья составляет ¥67 000 (около \$650), что на ¥20 000 (около \$200) меньше, чем за предыдущую квартиру; однако переезд во многом истощил мои накопления.

Некоторые из вас могут счесть меня лузером: ну как же, человек в таком возрасте не обзавелся семьей и не заработал денег. Прежний я, безусловно, очень стеснялся бы признать это, так как был полон бессмысленного самолюбия. Но теперь подобные рассуждения меня совершенно не задевают, честное слово. И причина очень проста: я вполне счастлив быть таким, какой есть.

Десять лет назад мне очень хотелось попасть на работу в издательство. Я стремился сделать карьеру, которая была бы связана с масштабными идеями и культурными ценностями, а деньги и вообще все материальное были для меня не слишком важны, но этот первоначальный энтузиазм постепенно пошел на убыль. Издательское дело переживало сложный период, и для выживания нашей компании в первую очередь требовались бестселлеры. Если бы мы не выпускали коммерчески успешных книг, было бы невозможно вообще издавать какие-либо произведения, независимо от того, насколько ценными с культурной и интеллектуальной точки зрения они нам казались. Столкнувшись с реалиями делового мира, я быстро повзрослел. Огонек страсти, который горел внутри меня, когда я только начал работать в издательстве, стал постепенно угасать, и я согласился с умозаключением, что в конечном итоге все упирается в деньги.

Но потом, когда я избавился от большинства своих материальных ценностей, мое мировоззрение радикально изменилось.

Минимализм – это стиль жизни, при котором вы сводите свое имущество к абсолютному минимуму, оставляя только то, без чего и впрямь не обойтись. Существование минималиста, обладающего лишь самым необходимым, имеет не только очевидные преимущества вроде удовольствия жить в аккуратной комнате или простоты уборки, но и ведет к более фундаментальным сдвигам. Изменяется само представление о счастье.

Я распрощался с большинством вещей, многие из которых были у меня годами. И все же теперь я проживаю каждый день в значительно более позитивном настроении и чувствую себя более удовлетворенным, чем когда-либо в прошлом.

Каждый человек хочет быть счастливым. Почему мы упорно трудимся, учимся, занимаемся спортом, воспитанием детей, посвящаем время хобби? Не будем лукавить: да потому, что

все мы просто ищем счастья. Квинтэссенцией энергии, которая движет нами, является желание стать счастливыми.

Я не всегда был минималистом. Я привык покупать много вещей, считая, что это поднимет мою самооценку и приведет к более счастливой жизни. Как вы можете увидеть на размещенных в начале этой книги фотографиях, где запечатлен беспорядок в моей комнате, мне нравилось собирать множество бесполезной дребедени, и я не мог ничего выбросить. Я был настоящим скопидомом, окружая себя всеми этими безделушками, которые, как я думал, делают меня интересным человеком.

Однако в то же время я постоянно сравнивал себя с другими людьми, у которых было вещей больше или лучшего качества, что частенько делало меня несчастным. Я не знал, как это исправить. Я не мог сосредоточиться ни на чем и вечно лишь попусту тратил время. Я даже начал сожалеть, что получил работу, к которой так стремился. В результате я искал спасение в алкоголе и недостойно вел себя с женщинами. Я не пытался измениться, поскольку считал, что заслужил быть несчастным.

Вот описание того, как выглядело мое жилище. Не то чтобы в нем был ужасный беспорядок; я мог сделать уборку, чтобы комната выглядела прилично, если, скажем, подруга собиралась приехать ко мне на выходные. Я пытался обеспечить «крутой» антураж, приукрасить помещение, демонстрируя любимые безделушки, а приглушенное освещение создавало уютную атмосферу. В обычный день, однако, повсюду лежали книги, потому что на книжных полках они попросту не умещались. Большинство этих изданий я пролистывал всего пару раз, думая, что в один прекрасный день, когда у меня будет время, сяду и прочитаю их.

Гостям строго запрещалось заглядывать в шкаф: он был переполнен моей некогда любимой одеждой. Время от времени я вытаскивал какую-нибудь вещь, задумывался, не надеть ли ее, однако этим дело и заканчивалось. Большинство вещей я почти совсем не носил, но они были дорогими, поэтому я хранил их все, регулярно стирал и гладил – вдруг пригодятся.

Комнату заполняли разного рода предметы, связанные с моими бывшими хобби. Чего там только не было! Электрогитара и усилитель для нее, покрытые пылью. Рабочие тетради по разговорному английскому, который я планировал изучать, как только у меня появится больше свободного времени. И даже антикварный фотоаппарат, в который я, конечно, ни разу даже не вставил пленку.

Поскольку я потерял интерес ко всем этим увлечениям, то не знал, чем бы мне хотелось заняться дома в свободное время. Вариантов было немного: я смотрел телевизор, играл на смартфоне или, затарившись в магазине спиртным, пил всю ночь напролет, хотя и прекрасно понимал, что с выпивкой пора завязывать.

Между тем я продолжал сравнивать себя с другими. Приятель, с которым мы вместе учились в колледже, жил в престижном районе Токио, в новой шикарной квартире: сверкающий холл, стильная скандинавская мебель, дорогая посуда в столовой. Когда он любезно пригласил меня заглянуть в гости, я понял, что прикидываю в голове величину его арендной платы. Мой друг работал в крупной компании, получал хорошую зарплату, женился на великолепной девушке, и у них был очаровательный ребенок, наряженный в модную детскую одежду. В колледже мы были похожи. Что же случилось? Почему потом наши жизни разошлись столь кардинальным образом?

Или, допустим, я видел мчащийся белый кабриолет Ferrari, весь такой новенький и выпендренный. Машина, вероятно, стоила в два раза дороже моей квартиры. Поставив ногу на педаль подержанного велосипеда, который купил у знакомого за ¥5000 (около \$50), я тупо смотрел вслед шикарному Ferrari.

Я даже приобретал лотерейные билеты, надеясь, что смогу поймать удачу за хвост и в мгновение ока разбогатеть.

Я расстался со своей девушкой, объяснив ей, что при столь печальном финансовом состоянии не вправе рассчитывать на совместное будущее. Все это время я тщательно скрывал свой комплекс неполноценности и действовал так, будто в моей жизни все в порядке. Но на самом деле я был несчастен сам и делал несчастными других.

Я рад, что выбросил множество вещей. Я постепенно становился новым человеком.

Вы можете решить, что я преувеличиваю. Помнится, однажды кто-то сказал мне: «Да все что ты делал – это выбрасывал вещи», что чистая правда. Я не слишком многого достиг, и пока мне нечем особенно гордиться, по крайней мере на данном этапе жизни. Но в чем я уверен, так это в том, что по мере того, как вокруг меня становится меньше вещей, я с каждым днем чувствую себя счастливее. И я постепенно начинаю понимать, что такое счастье.

Если вы в чем-то схожи со мной прежним (испытываете дискомфорт, постоянно сравнивая себя с другими, или считаете, будто ваша жизнь – полный отстой), я думаю, вам стоит попробовать распрощаться с частью своего барахла. Да, конечно, есть люди, которые никогда не были привязаны к материальным предметам, или те редкие гении, которые способны процветать среди хаоса вещей. Но меня интересует другое: каким образом обычные люди вроде нас с вами действительно могут получать от жизни удовольствие? Все хотят быть счастливыми. Но попытка купить счастье делает нас таковыми только на некоторое время. Мы оказываемся в проигрыше, когда дело доходит до истинного счастья.

После всего, через что мне самому довелось пройти, я сделал важный вывод: расставание с вещами – нечто большее, чем простое наведение порядка. Думаю, что это путь к обретению истинного счастья.

Может, это звучит слишком высокопарно, но я серьезно думаю, что так оно и есть.

*Нас мучит не столько жажда счастья, сколько желание  
прослыть счастливыми.*

**ФРАНСУА ДЕ ЛАРОШФУКО**

*Ты – это не твоя работа, не количество денег в банке, не та  
машина, на которой ты едешь, и не содержимое твоего кошелька. Ты –  
не твои гребаные шмотки.*

**ТАЙЛЕР ДЕРДЕН. БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ**

*Счастье – это не иметь то, что ты хочешь, а хотеть то, что  
ты имеешь.*

**РАВВИН ХАЙМАН ИУДА ШАХТЕЛЬ**

# 1

## Почему минимализм?

### Каждый рождается минималистом

Если задуматься, никто не приходит в этот мир, держа в руках свое многочисленное имущество.

Все мы начинаем как минималисты. То, чего мы стоим, — это вовсе не сумма того, что нам принадлежит. Обладание чем бы то ни было способно сделать нас счастливыми лишь на короткий период. Ненужные материальные объекты крадут наше время, энергию, свободу. Думаю, минималисты начинают осознавать это.

Каждый может представить бодрящее чувство, которое возникает с наведением порядка и минимизацией количества вещей, даже если прямо сейчас по всему дому еще лежат горы барахла. Да, так оно и есть, потому что время от времени мы все переживаем нечто подобное. Представьте, например, что вы собираетесь в путешествие.

Возможно, вплоть до последней минуты вы будете заняты упаковыванием вещей. Вы по пунктам сверяетесь со списком и, хотя все в порядке, не можете избавиться от ощущения, будто что-то забыли. Но медлить более нельзя, уже пора выходить. Вы сдаетесь, встаете, запираете за собой дверь и катите чемодан по мостовой — со странным чувством свободы. В этот момент вам кажется, что да, вы вполне сможете прожить какое-то время с одним чемоданом. Возможно, вы и забыли что-то взять, но ведь всегда можно купить необходимое, куда бы вы ни направлялись.

Вы прибываете в пункт назначения и ложитесь на свежезаправленную кровать — или на татами, если дело происходит в японской гостинице. Комната чистая и ничем не захламлена. Вокруг нет вещей, которые, как правило, отвлекают, нет того барахла, которое отнимает столько вашего внимания. Вот почему проживание где-нибудь во время путешествия часто кажется нам комфортным. Вы распаковываете чемодан и отправляетесь на прогулку по окрестностям. Ноги с легкостью несут вас, и кажется, что вы можете идти вечно. Вы вольны пойти, куда вам заблагорассудится. Время на вашей стороне, и над вами не тяготеет обычная домашняя рутина или рабочие обязанности.

Это минималистское состояние, и большинство из нас периодически переживают его. Однако верно и обратное.

Представьте свое возвращение. Хотя перед началом путешествия все ваши вещи были аккуратно упакованы в чемодан, сейчас все в нем свалено в кучу. Сувениры, которые вы купили, в чемодан не поместились, поэтому вы несете еще пару огромных бумажных пакетов. Вы посетили множество достопримечательностей, и карманы все еще набиты всевозможными чеками и входными билетами в музеи — вы же рассортируете их позже, да? Вы стоите в очереди на таможне, и сейчас надо будет предъявить посадочный талон. Ой-ой, где же он? Вы начинаете лихорадочно шарить по карманам, искать его везде, но пока, увы, безуспешно. Тем временем вы продвигаетесь к началу очереди и нервничаете все сильнее. Вы ощущаете ледяные взгляды людей, стоящих в длинном хвосте за вами, как будто в спину колют иголками и булавками.

Это состояние максималиста. Подобная стрессовая ситуация возникает, когда у человека столько вещей, что он не в силах за всеми ними уследить. Вы не в состоянии выделить то, что действительно важно.

Подчиняясь желанию иметь больше, мы на самом деле тратим все больше и больше времени и энергии на то, чтобы держать свои вещи под контролем. Мы так стараемся, что в результате вещи, которые должны были помогать, управляют нами.

Тайлер Дерден отлично сформулировал это в фильме «Бойцовский клуб»: «Вещи, которыми ты владеешь, в конце концов начинают владеть тобой».

### **Прежде чем стать минималистом: один день из моей жизни**

Раньше, когда у меня было много вещей, типичный день моей жизни проходил так: я возвращался домой с работы, стаскивал одежду и оставлял ее валяться где попало. Затем шел в ванную и принимал душ, всегда обращая внимание на трещину в раковине, которую нужно было заделать. Потом садился перед телевизором, чтобы посмотреть шоу, которые записал, или один из взятых напрокат фильмов, и открывал банку пива. Позднее вечером я предпочитал вино; порой случалось, что я опустошал бутылку слишком быстро, и тогда мне, пьяному, приходилось мчаться в ближайший магазин.

Однажды я услышал любопытный афоризм: «Выпивка не делает человека счастливым, а дает ему лишь временную передышку от несчастья». Это был именно мой случай. Я хотел забыть о своих невзгодах хотя бы на короткое мгновение.

На следующее утро я просыпался в отвратительном настроении и неохотно вставал с постели. Переставлял будильник каждые десять минут до тех пор, пока солнце не поднималось высоко и не становилось ясно, что на работу я опаздываю. Я чувствовал усталость от пульсирующей головной боли: расплата за то, что накануне снова слишком много выпил. Сидя на унитазе, я не терял времени даром и ощупывал складку жира на животе. Затем открывал сушилку для белья и вытаскивал мятую рубашку Uniqlo, которую швырнул туда прошлой ночью, надевал ее, бросая быстрый взгляд на одежду, которую еще предстояло выстирать, и выходил из дома.

Я отправлялся в офис одним и тем же до чертиков надоевшим мне маршрутом. На работе первым делом заходил в интернет и просматривал соцсети, чтобы скоротать время, так как знал, что прямо сейчас сосредоточиться на делах не смогу. Затем как одержимый проверял электронную почту и немедленно отвечал на письма, полагая, будто это каким-то образом демонстрирует, что я отлично справляюсь со своими обязанностями. Все это время я откладывал действительно важные дела и уходил из офиса в конце дня не потому, что завершил все, что должен был закончить, а просто потому, что наступало время идти домой.

В те доминималистские дни у меня было полно оправданий. Я не мог встать утром, потому что накануне трудился допоздна. Я толстый, потому что это заложено в моих генах. Я мог бы сразу приступить к работе, если бы у меня были лучшие условия жизни. Однако в моем доме недостаточно места, куда можно убрать все вещи, поэтому я не в силах справиться с беспорядком. Я ведь только снимаю квартиру – а это совсем не то же самое, что быть собственником, – так какой же смысл регулярно делать уборку? Конечно, я бы содержал жилье в чистоте, если бы это был просторный дом, который бы действительно принадлежал мне, но с моей зарплатой не разбежишься, и я не имею возможности переехать в квартиру побольше.

Оправдания эти были бесконечны, а все мысли, пронизывавшие мой разум, оказывались негативными. Я понимал, что застрял в этом мышлении, однако из-за своего бессмысленного самолюбия слишком боялся неудачи и не предпринимал никаких действий, чтобы хоть что-то изменить.

### **Один день из жизни минималиста**

С тех пор, как я сократил до минимума количество своего имущества, в моей повседневной жизни произошли радикальные изменения. Сегодня я прихожу домой с работы, принимаю ванну и всегда оставляю ее сверкающей чистотой. Затем переодеваюсь в свой любимый костюм для домашнего отдыха. Поскольку я избавился от телевизора, то теперь вместо про-

смотрю передач читаю книги или же сам их пишу. Я больше не пью по вечерам в одиночестве, а некоторое время делаю упражнения на растяжку, используя то пространство, которое прежде было завалено многочисленными вещами, после чего ложусь спать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.