

Минималисты
Джошуа Филдс Милберн,
Райан Никодемус

БЕСТСЕЛЛЕР
NEW YORK
TIMES



В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ ЭТО НЕ РАБОТАЕТ.

**ЛЮБИТЕ
ЛЮДЕЙ,
ИСПОЛЬ-
ЗУЙТЕ
ВЕЩИ**

Райан Никодемус

**Любите людей, используйте
вещи. В обратную
сторону это не работает**

«Попурри»

2021

Никодемус Р.

Любите людей, используйте вещи. В обратную сторону это не работает / Р. Никодемус — «Попурри», 2021

ISBN 978-985-15-5546-4

В этой книге Джошуа Филдс Милберн и Райан Никодемус рассказывают о том, как избавиться от ненужных вещей и освободить себе больше времени и энергии для настоящей жизни. Авторы не ограничиваются банальным расхламлением и показывают, как минимализм высвобождает пространство, позволяя переоценить и восстановить семь основных отношений: с вещами, правдой, личностью, деньгами, ценностями, творчеством и людьми. Предлагая подробный план пути к полноценной и осознанной жизни, они опираются не только на собственный опыт, но также на опыт тех людей, которых встречали в своем минималистском путешествии. Для всех, кто стремится к подлинности и осознанности.

ISBN 978-985-15-5546-4

© Никодемус Р., 2021

© Попурри, 2021

Содержание

Предисловие. Подготовка в пандемию	6
Введение в жизнь без излишеств	9
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джошуа Милберн, Райан Никодемус

Любите людей, используйте вещи.

В обратную сторону это не работает

Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus
Love People, Use Things

© 2021 by Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

* * *

Любите людей и используйте вещи, потому что в обратную сторону это не работает.

Минималисты Джошуа Филдс Милберн и Райан Никодемус

Сегодня или когда-нибудь. Решать вам.

Посвящается Ребекке и Мэрайе

Не забывайте любить людей и использовать вещи, но не любить вещи и использовать людей.

Преподобный Фултон Шин, примерно 1925 год

Хотелось бы научиться любить людей и использовать вещи, а не наоборот.

Дрейк, 2013 год

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 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 меньшими 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 про-

блемы – 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 мусором¹.

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 образом, чтобы оно улучшало и обогащало нашу жизнь, но при этом не захламляло ее.

Усложняет дело и тот факт, что с изменением нашей личности меняется и само важное. То, что было важно пять лет назад, даже пять дней назад, сегодня может быть совершенно неважным, и поэтому нам следует регулярно задаваться вопросом, перебирать вещи и избавляться от ненужных. Особенно это верно в кризис, когда неделя кажется месяцем, а месяц – целой жизнью.

Оказавшись взаперти в собственных домах, люди были вынуждены смириться с тем фактом, что материальное имущество значит куда меньше, чем им изначально казалось. Истина окружала их повсюду. Все пылесборники: бейсбольные награды со времен средней школы, пыльные учебники из колледжа, сломанные кухонные комбайны – никогда не были так же важны, как люди. Пандемия высветила эту реальность и преподнесла нам ценный урок: материальные вещи загораживают от нас то, что истинно важно – наши отношения. Наша жизнь лишена человеческой близости, которую нельзя купить, ее можно только возвращать. А для этого мы обязаны упрощать свою жизнь, и начать следует с вещей, а затем переходить на все прочие аспекты. Эта книга была написана с тем, чтобы помочь обычным людям вроде вас и меня разобраться с внешним беспорядком, прежде чем заглянуть внутрь и разобраться с мусором ментальным, эмоциональным, психологическим, духовным, финансовым, творческим, технологическим и социальным, который тянет нас вниз и подрывает нашу связь с окружающими.

Если вы хотя бы немного знакомы с историей Минималистов, то во «Введении в жизнь без излишеств» признаете отдельные ее фрагменты – смерть, развод, «упаковочная вечеринка». Но эти элементы не только для новых читателей. В книге мы еще глубже погружаемся в переживания, неуверенность, злоупотребление запрещенными веществами, пагубную зависимость, неверность, фанатизм, душевные муки и боль, которые послужили катализаторами долгосрочных изменений. Затем, когда эти подробности будут вынесены на всеобщее обозрение, мы ступим на новую землю в попытках разобраться в семи основных отношениях, благодаря которым мы те, кто мы есть.

ОПТИМАЛЬНЫЙ МОМЕНТ УПРОСТИТЬ ЖИЗНЬ – ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД. ВТОРОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ МОМЕНТ – СЕЙЧАС.

Эта книга не предназначалась специально для пандемии – это руководство для повседневной жизни. Пандемия лишь обострила будничные проблемы и подчеркнула их злободневность. Учитывая недавний экономический спад и возобновленный поиск смысла жизни, в совсем недалеком будущем нашему обществу придется справляться с суровой реальностью. Были установлены новые нормы; в дальнейшем будут вводиться и другие. Некоторые из нас

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

попытаются цепляться за прошлое, «вернуться к нормальному», но это все равно что пытаться удержать в руках кусок льда: как только он растаял, назад его не вернуть. Как-то меня спросили: «Когда все вернется на круги своя?» Но «возвращение на круги своя» означает, что нам придется вернуться в прошлое, к «нормальному», которое не принесло никакой пользы, для большинства по крайней мере. Хотя я не знаю, что уготовано нам в будущем, уверен, мы сумеем выйти из этой неразберихи с новым «нормальным», тем, что базируется на преднамеренности и обществе, а не «доверии потребителей».

Чтобы это свершилось, нам следует еще раз упростить жизнь.
Нам необходимо расчистить завалы, чтобы отыскать путь вперед.
Мы должны обрести более глубокое понимание за горизонтом.

В разгар коронавирусного кризиса у меня состоялся разговор с одним из моих персональных менторов, бизнесменом Карлом Вайднером, который познакомил меня с китайскими иероглифами, обозначающими слово «кризис»: один переводится как «опасность», а второй как «возможность». Хотя лингвисты спорят о том, действительно ли второй иероглиф означает «возможность», аналогия все равно остается весьма меткой: кризис существует на стыке опасности и возможности.

Со временем нас, без сомнения, ожидает еще больше кризисов. Даже сейчас, когда я пишу эту книгу, в воздухе витает острое ощущение опасности. Но в воздухе витает также возможность. Окруженные опасностью, мы можем, как выразился мой друг Джошуа Бекер, «использовать эти дни для переоценки всего на свете».

Может быть, для нас это послужило тревожным звонком. Давайте не упустим возможность переоценить все что можно, отпустить ненужное, начать заново. Оптимальный момент упростить жизнь – десять лет назад. Второй оптимальный момент – сейчас.

Джошуа Филдс Милберн

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 предметов². Можно было бы предположить, что с таким богатством мы будем вне себя от радости. Тем не менее многочисленные исследования доказывают обратное³: 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, 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 карточки⁴. У каждого десятого американца в ходу более десяти кредиток. Средняя задолженность по кредитным картам превышает шестнадцать тысяч долларов⁵.

МИНИМАЛИЗМ ПОМОГАЕТ НАМ ПРОЩАТЬСЯ 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 долги⁶, при этом общая задолженность по потребительским кредитам превышала четырнадцать триллионов долларов⁷. Что ж, тому можно найти правдоподобные, пусть даже и печальные объяснения. На туфли, украшения и часы мы тратим больше, чем на высшее образование⁸. В домах, которые за последние пятьдесят лет вдвое увеличились в размерах⁹, больше телевизоров, чем людей¹⁰. В среднем каждый американец в год выбрасы-

² «В среднестатистическом американском доме содержится более трехсот тысяч различных предметов»: Mary MacVean, “For many people, gathering possessions is just the stuff of life,” *Los Angeles Times*, March 21, 2014.

³ «Можно было бы предположить, что с таким богатством мы будем вне себя от радости. Тем не менее многочисленные исследования доказывают обратное»: Jamie Ducharme, “A lot of Americans are more anxious than they were last year, a new poll says,” *Time*, May 8, 2018.

⁴ «Среднестатистический американец держит в бумажнике три кредитные карточки»: Louis DeNicola, “How many credit cards does the average American have?” *Credit Karma*, October 6, 2020.

⁵ «Средняя задолженность по кредитным картам превышает шестнадцать тысяч долларов»: Jessica Dickler, “US households now have over \$16,000 in credit-card debt,” *CNBC*, December 13, 2016.

⁶ «Даже до пандемии 2020 года более восьмидесяти процентов жителей США имели долги»: Susan K. Urahn et al., “The complex story of American debt,” *The Pew Charitable Trusts*, July 2015.

⁷ «...общая задолженность по потребительским кредитам превышала четырнадцать триллионов долларов»: Jeff Cox, “Consumer debt hits new record of \$14.3 trillion,” *CNBC*, May 5, 2020.

⁸ «На туфли, украшения и часы мы тратим больше, чем на высшее образование»: Peter G. Stromberg, Ph.D., “Do Americans consume too much?” *Psychology Today*, July 29, 2012.

⁹ «В домах, которые за последние пятьдесят лет вдвое увеличились в размерах»: Margot Adler, “Behind the ever-expanding American dream house,” *NPR*, July 4, 2006.

вает около тридцати семи килограммов одежды, несмотря на то что девяносто пять процентов ее можно было бы переработать или повторно использовать¹¹. В городах больше торговых центров, чем средних школ¹².

Говоря о средних школах: вы знали, что девяносто три процента подростков называют своим лучшим развлечением походы по магазинам?¹³ 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 долларов¹⁴. Просто чтобы прояснить: мы тратим свыше триллиона долларов в год на совершенно ненужные нам вещи.

Вы знаете, сколько времени требуется, чтобы потратить триллион долларов? Если вы станете тратить по доллару каждую секунду – один доллар, два доллара, три доллара, – у вас уйдет больше девяноста пяти тысяч лет. По сути, если бы вы тратили по миллиону долларов каждый божий день, начиная с рождения Будды, то к сегодняшнему времени у вас все еще оставались бы деньги.

Учитывая подобные масштабы трат, стоит ли удивляться тому, что примерно половина всех домохозяйств в Соединенных Штатах не имеет никаких накоплений? Таким образом, свыше пятидесяти процентов семей не располагают свободными деньгами даже в размере месячной зарплаты¹⁵, у шестидесяти двух процентов не отложено даже тысячи долларов¹⁶, а почти половина из нас в экстренной ситуации не наскребет и четырехсот долларов¹⁷. Это проблема не столько доходов, сколько расходов, затрагивающая и малоимущих, и тех, кто зарабатывает шестизначные суммы. Почти двадцать пять процентов семей с доходом от ста до ста пятидесяти тысяч долларов в год заявили, что в течение месяца им было бы сложно выкроить дополнительные две тысячи¹⁸. Все эти долги особенно пугают потому, что шестидесять процентов домохозяйств испытают «финансовый шок» в ближайшие двенадцать месяцев¹⁹. Все это имело место еще до экономического краха 2020 года; тот кризис просто подчеркнул, насколько не по средствам мы живем.

И при этом мы все равно продолжаем тратить, потреблять, увеличивать. Размер среднестатистического нового дома стремительно приближается к тремстам квадратным метрам²⁰. И при таких пространствах по всей стране функционирует свыше пятидесяти двух тысяч объектов для хранения²¹ – в четыре с лишним раза больше, чем Starbucks!

¹⁰ «...больше телевизоров, чем людей»: Hillary Mayell, "As consumerism spreads, Earth suffers, study says," *National Geographic*, January 12, 2004.

¹¹ «...несмотря на то что девяносто пять процентов ее можно было бы переработать или повторно использовать»: Eleanor Goldberg, "You're probably going to throw away 81 pounds of clothing this year," *HuffPost*, June 8, 2016.

¹² «В городах больше торговых центров, чем средних школ»: John de Graaf et al., *Affluenza*, September 1, 2005.

¹³ «...девяносто три процента подростков называют своим лучшим развлечением походы по магазинам»: John de Graaf et al., *Affluenza*, September 1, 2005.

¹⁴ «...каждый год на товары не первой необходимости мы тратим 1,2 триллиона долларов»: Mark Whitehouse, "Number of the week: Americans buy more stuff they don't need," *The Wall Street Journal*, April 23, 2011.

¹⁵ «...свыше пятидесяти процентов семей не располагают свободными деньгами даже в размере месячной зарплаты»: Maurie Backman, "Guess how many Americans struggle to come up with \$400," *The Motley Fool*, June 5, 2016.

¹⁶ «...у шестидесяти двух процентов не отложено даже тысячи долларов»: Maurie Backman, "62 % of Americans have less than \$1,000 in savings," *The Motley Fool*, March 28, 2016.

¹⁷ «...почти половина из нас в экстренной ситуации не наскребет и четырехсот долларов»: Maurie Backman, "Guess how many Americans struggle to come up with \$400," *The Motley Fool*, June 5, 2016.

¹⁸ «Почти двадцать пять процентов семей с доходом от ста до ста пятидесяти тысяч долларов в год заявили, что в течение месяца им было бы сложно выкроить дополнительные две тысячи»: Maurie Backman, "Guess how many Americans struggle to come up with \$400," *The Motley Fool*, June 5, 2016.

¹⁹ «...шестидесять процентов домохозяйств испытают "финансовый шок" в ближайшие двенадцать месяцев»: Hassan Burke et al., "How do families cope with financial shocks?" *The Pew Charitable Trusts*, October 2015.

²⁰ «Размер среднестатистического нового дома стремительно приближается к тремстам квадратным метрам»: Robert Dietz, "Single-family home size increases at the start of 2018," *Eye on Housing*, May 21, 2018.

²¹ «И при таких пространствах по всей стране функционирует свыше пятидесяти двух тысяч объектов для хранения»: John

Но даже с нашими огромными домами и хранилищами, битком набитыми вещами, мы не можем поставить машину в гараж, потому что гаражи тоже заставлены и завалены бараклом²²: неиспользуемым спортивным оборудованием, тренажерами, туристским снаряжением, журналами, DVD-дисками, компакт-дисками, старой одеждой, бытовыми приборами, мебелью, коробками и банками, штабелями, выстроившимися от пола до потолка, набитыми ненужными, лишними вещами.

И не забывайте про детские игрушки. Невзирая на то что американские дети составляют лишь три процента от всего детского населения планеты, они приобретают сорок процентов от мирового объема продаваемых игрушек²³. Вы знали, что среднестатистический ребенок, имея в своем распоряжении свыше двухсот игрушек, каждый день играет лишь с двенадцатью?²⁴ Недавнее исследование доказало то, что и так хорошо известно родителям: дети, у которых слишком много игрушек, намного легче отвлекаются и не умеют толком себя занимать²⁵.

У взрослых имеются свои игрушки, которые их отвлекают, правда ведь? Вне всяких сомнений. Если бы весь мир потреблял столько же, сколько американцы, нам потребовалось бы пять таких планет, как Земля, чтобы удовлетворить наше безудержное потребление²⁶. Расхожая фраза «Вещи, которыми мы владеем, в конечном счете завладевают нами» сегодня верна как никогда.

Но так быть совершенно не должно.

Экзистенциальный хлам

Многие вещи раньше дарили нам радость, но в современном мире перестали выполнять свою функцию: дисковые телефоны, дискеты, одноразовые фотоаппараты, аудиокассеты, факсовые аппараты, проигрыватели лазерных дисков, пейджеры, электронные органайзеры PalmPilot, фигурки для прораствания чиа Chia Pets, интерактивная игрушка Furby. Большинство из нас продолжают цепляться за давно морально устаревшие артефакты, зачастую из праведного чувства ностальгии. Символы прошлого оставляют странные следы когтей на настоящем.

Поэтому мы мертвой хваткой держимся за коллекцию видеокассет, неиспользуемые телефоны-раскладушки, джинсы на несколько размеров больше, не пытаясь подарить всему этому вторую жизнь или переработать, а только складировав вместе с другими нетронутыми запасами. По мере расширения собраний наши подвалы, шкафы и чердаки превращаются в чистилища для хлама, до отказа забитые не нашедшими применения пожитками.

Многие наши вещи уже вышли из употребления, и, может, именно отсутствие применения и есть тот решающий сигнал к тому, что мы должны с ними расстаться. Меняется окружающий мир, а вместе с ним наши потребности, желания и технологии. Предметы, что повышают качество нашей жизни сегодня, завтра окажутся бесполезными. Отсюда следует, что мы должны быть готовы отпускать что угодно, даже инструменты, служащие хорошей службу

Egan, "Guess how many U.S. storage facilities there are versus Subway, McDonald's and Starbucks," *SpareFoot Blog*, May 11, 2015.

²² «...мы не можем поставить машину в гараж, потому что гаражи тоже заставлены и завалены бараклом»: "Almost 1 in 4 Americans say their garage is too cluttered to fit their car," *Cision PR Newswire*, June 9, 2015.

²³ «...американские дети составляют лишь три процента от всего детского населения планеты, они приобретают сорок процентов от мирового объема продаваемых игрушек»: "University of California TV series looks at clutter epidemic in middle-class American homes," *UCTV*, n.d.

²⁴ «...среднестатистический ребенок, имея в своем распоряжении свыше двухсот игрушек, каждый день играет лишь с двенадцатью»: "Ten-year-olds have £7,000 worth of toys but play with just £330," *The Telegraph*, October 20, 2010.

²⁵ «...дети, у которых слишком много игрушек, намного легче отвлекаются и не умеют толком себя занимать»: *University of Toledo*, n.d.

²⁶ «...нам потребовалось бы пять таких планет, как Земля, чтобы удовлетворить наше безудержное потребление»: Malavika Vyawahare, "If everyone lived like Americans, we would need five Earths," *Hindustan Times*, August 2, 2017.

в настоящий момент. Ведь если мы сможем отпустить заброшенные вещи, они найдут временный новый дом, где будут выполнять свою функцию, вместо того чтобы собирать пыль в домашних мавзолеях.

В достаточно долгой перспективе устаревают все. Через сто лет в мире будут жить новые люди, которые к тому времени давно откажутся от USB-кабелей, iPhone и телевизоров с плоским экраном, избавляясь от прошлого, чтобы высвободить место для будущего. А это значит, что нам следует проявлять особую бдительность, наполняя свою жизнь новыми материальными благами. И такую же бдительность по отношению к вещам следует проявлять, когда эти вещи устаревают, поскольку готовность отпустить является одной из самых зрелых человеческих добродетелей.

Давайте посмотрим, как мы до этого дошли и как нам из этого выбраться.

Переизбыток

Как изменится ваша жизнь к лучшему без излишеств? С этого вопроса начинается простая жизнь. К сожалению, на то, чтобы прийти к нему, у меня, Джошуа Филдса Милберна, ушло тридцать лет.

Я родился в Дейтоне, штат Огайо, на родине авиации и фанк-музыки. Возможно, в недавних новостях вы слышали, что Дейтон превратился в столицу смертей от передозировок²⁷. В ретроспективе это кажется странным, но когда я рос, то совершенно не осознавал, что мы были бедны. Бедность представлялась чем-то вроде кислорода: она окружала меня повсюду, но я ее не видел. Она просто была.

В 1981 году, когда я появился на свет на военно-воздушной базе Райт-Паттерсон, моему отцу, служившему врачом в авиации, исполнилось сорок два года. Это был высокий крупный мужчина с седыми волосами и детским лицом. Моя мать, работавшая в то время секретарем, была на семь лет его моложе, хрупкая блондинка с хриплым голосом курильщицы, рожденная под самый конец периода Молчаливого поколения, за несколько месяцев до Хиросимы и Нагасаки.

Изначально можно было бы предположить, что у меня было идиллическое, безбедное среднезападное детство, да? В начале восьмидесятых Дейтон доживал последние дни своей золотой поры – до того, как промышленный Средний Запад превратился в так называемый ржавый пояс, до того, как бегство белого населения нанесло городу урон, до того, как опиоидная эпидемия округа Монтгомери разрослась метастазами по обе стороны Грейт-Майами-ривер. В те времена Дейтон называли «Маленький Детройт», и это считалось комплиментом. Производство процветало, у большинства семей было все что нужно, и большая часть жителей видела смысл в своей повседневной жизни.

²⁷ «...Дейтон превратился в столицу смертей от передозировок»: Chris Stewart, “Dayton tops lists of drugged-out cities,” *Dayton Daily News*, August 12, 2016.



Но вскоре после моего рождения отец заболел, и наша жизнь начала рушиться. У него диагностировали серьезные заболевания психики – шизофрению и биполярное расстройство, которые усугублялись злоупотреблением алкоголя. Еще до того, как я научился ходить, отец начал вести мудреные разговоры и даже выстраивать полноценные отношения с людьми, не существующими в реальном мире. Когда его разум затуманился окончательно, он стал агрессивным и непредсказуемым. Мое первое воспоминание об отце связано с тем, как он тушил сигарету об обнаженную грудь моей матери в нашем доме в дейтонском районе Орегон. Тогда мне было три года.

Мы с мамой съехали через год после того, как отец стал распускать руки. Примерно в то же время она начала пить. Мы перебрались в пригород Дейтона, километров на тридцать южнее. Вроде бы прелестное местечко, не так ли? Пригород. Но в реальности все обстояло с точностью до наоборот. За двести долларов в месяц мы снимали дуплекс, который в буквальном смысле разваливался на части. (Сегодня такие дома заколачивают и готовят к сносу.) Бездомные коты и собаки, вино-водочные магазины и церкви, наркотики, алкоголь и обветшалые дома – это не был какой-то особо опасный район, просто бедный.

По мере того как жизнь становилась тяжелее, мама пила все сильнее. Большую часть своего детства я считал, что деньги бывают двух цветов – зеленого и белого. Иногда мама продавала наши белые бумажки – тогда я не знал, что это были продовольственные талоны, – по пятьдесят центов за доллар, поскольку выпивку можно было купить только за зеленые бумажки. На любой постоянной работе она получала минимальную зарплату, если ей вообще удавалось найти постоянную работу. Но нигде она не задерживалась надолго; стоило ей уйти в запой, как она на много дней подряд запиралась в нашей крохотной квартирке, не ела, а только беспробудно пила и безостановочно курила, сидя на грязном темно-сером диване. В доме постоянно воняло мочой, пустыми пивными бутылками и застарелым сигаретным дымом. Я до сих пор ощущаю этот запах.



Каждый раз, когда я включал на кухне свет, по углам разбегались полчища тараканов. Они приходили из соседской квартиры, где жил добрый и одинокий мужчина за семьдесят, ветеран Второй мировой войны. Вещей в его квартире хватило бы на три или даже четыре таких. Он был совершенно не против тараканов, может, потому что видел кое-что похуже, а может, потому что те составляли ему компанию. «Возлюби ближнего твоего», – бормотала мать наказ из Матфея 22:39 всякий раз, когда давила таракана тапкой. Когда же она была пьяна, сей наказ трансформировался в «Мочи ближнего твоего». Большую часть детства я полагал, что это два разных библейских отрывка, вроде как противопоставление Старого и Нового заветов.

Мама была ревностной католичкой. Кстати сказать, в двадцать с небольшим она служила монахиней, затем переквалифицировалась в стюардессы, затем в секретари, а затем, когда ей было уже под сорок, стала матерью. Она молилась ежедневно, по несколько раз на день, ее молитвенные четки болтались из стороны в сторону, до тех пор пока на большом пальце правой руки и указательном пальце в никотиновых пятнах не образовывались мозоли. Она вертела четки, раз за разом повторяя «Отче наш», и «Аве Мария», и «Молитву о душевном покое» Анонимных Алкоголиков, прося Бога избавить ее от этой напасти, исцелить ее от этой болезни, ее БОЛЕЗНИ, пожалуйста, Господи, помоги. Но, несмотря на многочисленные молитвы, душевный покой обходил нас стороной.

Мне придется снять ботинки, чтобы сосчитать, сколько раз у нас отключали электричество, что в нашей квартире случалось намного чаще, чем у наших соседей. Но проблем такие отключения особо не доставляли: мы просто тянули удлинитель от соседей и подключаем в него телевизор. Когда электричество вырубалось зимой и дома становилось слишком холодно, мы с мамой отправлялись на специальные «ночевки» к разным мужчинам. Дома мама могла проспать весь день напролет, пока я забавлялся с игрушечными солдатиками. Помню, как после игры аккуратно и методично складывал каждую фигурку в пластмассовую коробку, и это было единственное, что я мог контролировать в своем беспорядочном мире. Хорошие парни отправлялись в одну коробку, плохие – во вторую, а оружие – в третью. Довольно часто неко-

торым из солдатиков удавалось меняться коробками, переходя из категории плохих в категорию хороших.

Время от времени на ветшающем переднем крыльце, прямо рядом с дырой, образовавшейся из-за отсутствия трех половиц, появлялись пакеты из продуктового магазина. Мама заявляла, что молилась святому Антонию, и тот раздобыл нам еды. Случалось, мы довольно подолгу питались посланными святым Антонием арахисовым маслом и хлебом, а также сладким печеньем и фруктовыми пастилками. В семь лет я свалился с этого сгнившего крыльца. Деревянная половица треснула под весом моего пухлого предподросткового тела, катапультировав меня с метровой высоты прямо лицом вниз. Была кровь, были крики и странная двойная паника: из-за крови, хлеставшей из подбородка, и из-за мамы, которая безучастно сидела на диване, когда я вбежал в дом, весь в слезах, размахивая руками, не зная, что делать. Далее последовала самостоятельная прогулка в пункт первой помощи в трех километрах от дома. Шрамы от того падения остались до сих пор.

НАШИ ВОСПОМИНАНИЯ СОХРАНЯЮТСЯ НЕ В ВЕЩАХ, ОНИ ВНУТРИ НАС.

В первом классе учительница постоянно называла меня не иначе как «беспризорник». Но тогда я не знал, что это значит. После школы я, как правило, приходил домой, открывал дверь и находил маму в отключке на диване, сигарета все еще тлела в пепельнице, сторев до фильтра и оставив три с половиной сантиметра ровной кучки пепла. Складывалось впечатление, что она не совсем верно интерпретировала понятие «мама-домохозяйка».

Не поймите меня превратно. Моя мать была доброй женщиной, искренней и отзывчивой. Она заботилась о людях и безумно меня любила. И я любил ее. И до сих пор люблю. Я скучаю по ней до такой степени, что постоянно вижу ее во сне. Она не была плохой, просто утратила смысл жизни, и эта пустота породила неутолимую неудовлетворенность.

В детстве я, понятное дело, думал, что отсутствие в нашем доме счастья – это результат отсутствия у нас денег. Если я смогу заработать денег, много денег, то стану счастливым. Я не закончу, как моя мать. Я куплю все, что наполнит мою жизнь нескончаемой радостью. Так что, когда мне стукнуло восемнадцать, я бросил колледж, отдав предпочтение низкоквалифицированной работе в крупной компании, и последующие десять лет поднимался по корпоративной лестнице. Встречи ни свет ни заря, звонки поздно ночью, восьмидесятичасовые рабочие недели – все что угодно, чтобы «преуспеть».

МАТЕРИАЛЬНОЕ ИМУЩЕСТВО – ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ ОТРАЖЕНИЕ НАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ЖИЗНИ.

К двадцати восьми годам я достиг всего, о чем в детстве мог только мечтать: шестизначная зарплата, роскошная машина, шкафы, полные дизайнерской одежды, огромный дом, в котором туалетов было больше, чем людей. Я был самым молодым директором за 140-летнюю историю компании, отвечающим за сто пятьдесят розничных магазинов в Огайо, Кентукки и Индиане. У меня была куча вещей, которые могли бы заполнить все уголки моей жизни, подчиненной лишь потреблению. Со стороны могло показаться, будто я воплотил американскую мечту.

Осенью 2009 года, в один и тот же месяц, произошли два события, которые вынудили меня поставить под сомнение мои жизненные ценности, – умерла моя мать и распался мой брак.

Проанализировав все происходящее, я пришел к выводу, что был слишком заиклен на так называемом успехе и достижениях, и в особенности на многочисленных приобретениях. Может, я и воплотил американскую мечту, но то была не моя мечта. Я, конечно, не назвал бы свою жизнь кошмаром. Она попросту была ничем не примечательной. Как бы ни было странно,

мне понадобилось заполучить все, что, как мне казалось, я хотел, чтобы осознать: возможно, я хотел совсем не этого.

Удушающий вещизм

Когда мне было двадцать семь, мама перебралась из Огайо во Флориду, чтобы выйти на пенсию по программе социального обеспечения. Через несколько месяцев у нее диагностировали рак легких 4-й стадии. В тот год я провел с ней много времени во Флориде, пока она проходила курсы химио- и лучевой терапии, наблюдая, как она постепенно угасает, как рак распространяется по ее телу, как она теряет память. Позднее в том же году ее не стало.

После ее смерти мне предстояло нанести в ее дом последний визит – на этот раз, чтобы разобраться с имуществом. Я вылетел из Дейтона в Сент-Питерсберг, и по прилете меня ожидала такая гора вещей, что их хватило бы на три дома, но они умудрились уместиться в крошечной маминой квартирке с одной спальней.

Мама не была барахольщицей. Вообще, с ее умением видеть красоту она могла бы стать максималистским дизайнером по интерьерам. Но за шестьдесят пять лет она накопила нереальное количество вещей. Диагноз «патологическое накопительство» ставят менее чем пяти процентам американцев²⁸, однако это вовсе не означает, что остальные девяносто пять процентов не скупают в избытке. Еще как скупают. И цепляются за собираемые в течение жизни воспоминания. Я точно знал, что так делала моя мама, и понятия не имел, как теперь с ними обойтись.

Так что я поступил, как подобает хорошему сыну: позвонил в службу грузоперевозок U-Haul.

По телефону я попросил самый большой грузовик, какой только у них найдется. Мне нужна была такая большая машина, что пришлось ждать лишний день, пока освободится восьмиметровая фура. В ожидании U-Haul я пригласил нескольких маминых подруг, чтобы те помогли мне разобрать ее вещи. Их было слишком много для одного человека.

Мамина гостиная была заставлена огромной антикварной мебелью и старыми картинами, а количество салфеток не поддавалось пересчету. В кухне моему взору открылись сотни тарелок, чашек, мисок и разномастных кухонных принадлежностей. В ванной нашлось столько гигиенических продуктов, что впору было открывать маленький салон красоты. Глядя на шкаф с бельем, можно было предположить, что кто-то управляет гостиницей из ее квартиры, столько в нем громоздилось разноцветных банных, кухонных и пляжных полотенец, одеял, наволочек и простыней. О, и не заставляйте меня переходить к спальне. Зачем маме были нужны четырнадцать зимних пальто, запихнутых в платяной шкаф? Четырнадцать! Она жила в километре от пляжа! Достаточно будет сказать, что у мамы скопилось очень много вещей. И я понятия не имел, что с ними делать.

Поэтому и поступил так, как подобает хорошему сыну: арендовал бокс для хранения.

Мне не хотелось смешивать мамини пожитки со своими. К тому моменту у меня был свой большой дом и просторный подвал, битком набитый всяким барахлом. И бокс помогал держать под рукой все то, что могло бы мне когда-нибудь понадобиться, в том несуществующем, гипотетическом будущем.

И вот я сижу, упаковываю все вещи, которые принадлежали моей матери. Откинув подзор и заглянув под кровать в стиле королевы Анны, я обнаружил там четыре коробки из-под принтерной бумаги, тяжеленные, старые, перемотанные скотчем. Доставая их одну за другой, я обратил внимание, что все они были пронумерованы жирным черным маркером: 1, 2, 3, 4.

²⁸ «Диагноз “патологическое накопительство” ставят менее чем пяти процентам американцев»: Ferris Jabr, “Step inside the real world of compulsive hoarders,” *Scientific American*, February 25, 2013.

Я стоял над коробками, разглядывал их и задавался вопросом, что же в них могло храниться. Я согнулся, закрыл глаза и сделал глубокий вдох. Открыл глаза. Выдохнул.

Пока я открывал коробки, мое любопытство разошлось не на шутку. В коробках обнаружились поделки, тетради и дневники со времен начальной школы – с первого по четвертый класс. Поначалу я удивился: «Зачем мама хранила все эти дурацкие бумажки?» Но потом на меня нахлынули воспоминания, и меня осенило: мама цеплялась за кусочек меня. Она цеплялась за все эти воспоминания, что лежали в коробках.

«Но погодите-ка!» – вслух произнес я, стоя в пустой спальне, осознав, что мама не открывала эти коробки больше двух десятилетий. Было очевидно, что она не притрагивалась ни к одному из упакованных «воспоминаний», которые помогли мне впервые понять кое-что важное: воспоминания хранятся не в вещах, а в наших сердцах.

Наверное, именно это и имел в виду шотландский философ Дэвид Юм, живший в XVIII веке, когда писал: «Разум обладает великим свойством распространяться на внешние объекты и присоединять к ним любые внутренние впечатления»²⁹. Маме вовсе не нужно было хранить эти коробки, чтобы держаться за кусочек меня, – я никогда не сидел внутри них. Но, оглядев комнату, окинув взглядом все накопленное, я осознал, что собирался сделать то же самое. Правда, я собирался не запихивать мамины воспоминания под кровать, а свалить их все в огромной комнате с висячим замком. На всякий случай.

Поэтому я поступил так, как подобает хорошему сыну: позвонил в U-Haul и отменил заказ. Затем расторг договор аренды склада и следующие двенадцать дней распродал или отдавал на благотворительность практически все «богатства». Было бы преуменьшением утверждать, что в процессе я усвоил парочку важных уроков.

Я не только осознал, что воспоминания не хранятся в вещах, но и кое-что понял о смысле. Истинном смысле. Если быть честным с самим собой, то я эгоистично хотел цепляться за большинство маминых вещей. Но в них для меня не было никакой реальной ценности, поскольку их бы навечно спрятали под замок. А вот расставшись с ними, я бы принес пользу другим людям. Поэтому я пожертвовал большую часть маминых вещей ее подругам и местным благотворительным организациям, найдя всем этим вещам новый дом. То, что для одного хлам, для другого – жизненная необходимость. Деньги, вырученные от продажи кое-каких вещей, я передал двум благотворительным организациям, которые помогли маме, когда она проходила химиотерапию. В конечном счете я пришел к выводу, что умение отпускать приносит куда больше пользы.

В Огайо я вернулся с несколькими памятными для меня вещицами: старой картиной, стопкой фотографий, может быть, даже парочкой салфеток. И это помогло мне понять, что малое число памятных вещей, пробуждающих в нас сентиментальные чувства, дарит нам радость. В паре сохраненных предметов скрывается куда больше смысла, чем если бы я похоронил их под десятками или даже сотнями безделушек.

Напоследок мне был преподнесен весьма наглядный урок. Хотя наши воспоминания действительно не хранятся в вещах, верно и то, что порой вещи пробуждают живущие в нас воспоминания. Поэтому перед отлетом из Флориды я сфотографировал немалую часть маминого имущества и вернулся в Огайо всего с несколькими коробками фотографий, которые отсканировал и храню теперь в цифровом виде.

Эти фотографии помогли мне попрощаться, ведь я знал, что не прощаюсь с воспоминаниями.

В конце концов мне пришлось освободиться от того груза, что тянул меня вниз, чтобы двигаться дальше.

²⁹ «Разум обладает великим свойством распространяться на внешние объекты и присоединять к ним любые внутренние впечатления»: David Hume, *A Treatise of Human Nature*, 1740.

Упорядоченный беспорядок

Мое возвращение домой подтолкнуло меня пересмотреть собственную жизнь. Оказалось, я веду «организованную» жизнь. Но в действительности я представлял собой лишь хорошо организованного барахольщика. В медицинском смысле накопительство располагается на дальнем конце обсессивно-компульсивного спектра. И будучи как раз тем, у кого диагностировано ОКР, я погряз в накопительстве. Но в отличие от людей из телепередач, у которых полов, столов и прочих горизонтальных поверхностей практически не было видно из-под завалов всякого барахла, я старательно прятал свой хлам подальше.

Мой подвал мог бы сойти за рекламу крупного универсального магазина: батареи непрозрачных пластиковых коробок, составленных одна на другую, подписанных и битком набитых старыми номерами GQ и Esquire, брюками хаки и рубашками поло, теннисными ракетками и бейсбольными перчатками, никогда не используемыми палатками и самыми разнообразными походными принадлежностями и кто знает чем еще. Моя комната для развлечений больше походила на уменьшенную копию Circuit City: расставленные по алфавиту фильмы и музыкальные альбомы на навесных полках рядом с огромным телевизором и стереосистемой с объемным звуком, которая, включенная только наполовину, запросто нарушила бы все городские нормы по уровню шума. В домашнем офисе впору было использовать десятичную классификацию Дьюи: книжные полки от пола до потолка были заставлены почти двумя тысячами книг, большинство из которых я никогда не читал. А гардеробные комнаты могли бы послужить антуражем для «Американского психопата»: семьдесят нарядных рубашек Brooks Brothers, дюжина сшитых на заказ костюмов, не меньше пятидесяти дизайнерских галстуков, десять пар классических ботинок с кожаной подошвой, сотня различных футболок, двадцать одинаковых синих джинсов и больше носков, нижнего белья и аксессуаров, чем я смог бы сносить за месяц – все это тщательно сложено в выдвижных ящиках или развешано на деревянных вешалках на одинаковом расстоянии друг от друга. Я постоянно пополнял свои коллекции, но мне всего было мало. И как бы старательно я ни упорядочивал, прибирался и систематизировал, хаос все равно просачивался на поверхность.

Разумеется, на первый взгляд все выглядело идеально, но это была лишь видимость. Моя жизнь представляла собой упорядоченный беспорядок. Придавленный грузом своих накоплений, я понимал, что нужно что-то менять. Мне захотелось как-то упростить жизнь. И вот тут-то на сцену вышел минимализм.

В моем случае толчком для упрощения послужил один вопрос: каким образом уменьшение числа вещей в жизни поможет изменить ее к лучшему?

Я задал этот вопрос, поскольку передо мной стояла необходимость прояснить цель упрощения. Разобраться не только с тем «как», но и куда более важным «почему». Если я смогу упростить свою жизнь, у меня высвободится больше времени на здоровье, отношения, финансы, творчество, я получу возможность приносить пользу не только себе. Получается, я осознал преимущества упрощения задолго до того, как вычистил кладовки и шкафы.

Когда пришло время расхламляться, я начал с малого. И задал себе еще один вопрос: если каждый день на протяжении месяца я буду убирать из своей жизни по одной материальной вещи, что в итоге произойдет?

**ВСЕ ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ МНЕ КАК МИНИМАЛИСТУ
МАТЕРИАЛЬНЫЕ ВЕЩИ СЛУЖАТ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ ИЛИ ДАРЯТ
МНЕ РАДОСТЬ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ЛИШНЕЕ.**

Что ж, позвольте вам кое-что сказать: в первые тридцать дней я избавился больше чем от тридцати вещей. Причем намного больше. Я бросил сам себе вызов – найти, от чего еще

можно избавиться. Поэтому я обшаривал комнаты и кладовки, шкафы и коридоры, машину и офис, выискивая вещи, с которыми можно было бы распрощаться, и оставляя только то, что придавало моей жизни ценность. Размышляя над каждым экспонатом из своей домашней коллекции: бейсбольной битой из детства, старыми головоломками с недостающими элементами, подаренной на свадьбу вафельницей, – я спрашивал себя: «Придает ли эта вещь ценность моей жизни?» Чем чаще задавался этот вопрос, тем более быстрый темп я наращивал, и с каждым днем упрощение проходило все более безболезненно. Чем больше вещей покидало мой дом, тем легче, свободнее и счастливее становилось у меня на душе. И тем больше вещей мне хотелось выбросить. Пара рубашек повлекла за собой опустошение половины гардеробной комнаты. Несколько DVD привели к избавлению от всей коллекции дисков. Горстка декоративных предметов положила начало процессу, в результате которого выдвижные ящики с мелочевкой превратились в обычные выдвижные ящики. Это был прекрасный круговой цикл. Чем активнее я действовал, тем больше хотел действовать.

За восемь месяцев, прошедших после смерти матери, в результате многочисленных посещений местного благотворительного общества мне удалось освободиться от девяноста процентов своих вещей. Хаос трансформировался в спокойствие. Но при этом, если вы навестите меня сегодня, по прошествии десятилетия с момента минимизирования, вы не воскликнете от удивления: «Да этот парень – настоящий минималист!» Нет, скорее всего, вы скажете: «Он аккуратист!» – и поинтересуетесь у нашей семьи, как нам удается поддерживать такой порядок. Действительно, у нас с женой и дочерью вещей не так чтобы очень много, но каждая из них приносит в нашу жизнь настоящую ценность. Все наше имущество: кухонная утварь, одежда, машина, мебель – выполняет свою функцию. Любая вещь, которой я, минималист, владею, служит определенной цели или дарит мне радость. Все остальное мне не нужно.

После расчистки завалов у меня возникло непреодолимое желание задавать более глубокие вопросы: «Когда я начал придавать столь большое значение материальным вещам?», «Что в действительности самое главное в моей жизни?», «Чем была вызвана моя неудовлетворенность?», «Каким человеком я хочу стать?», «Как я хочу измерять собственный успех?»

Это жесткие вопросы с трудными ответами, но, как оказалось, они намного полезнее, чем избавление от лишнего хлама. Если мы не станем отвечать на них вдумчиво и искренне, то в ближайшем будущем наши расчищенные шкафы вновь будут ломиться от покупок.

После того как я начал избавляться от лишнего и задумываться над непростыми жизненными вопросами, моя жизнь стала намного проще. Вскоре коллеги начали замечать происходящие во мне перемены.

«Ты кажешься более расслабленным».

«Ты выглядишь намного более спокойным».

«Что с тобой происходит? Ты стал таким милым!»

А потом мой лучший друг, Райан Никодемус, которого я знаю с тех пор, как мы были пухлыми мелкими пятиклассниками, наехал на меня с вопросом:

– Ты чего это, черт тебя дерит, такой счастливый?

Я посмеялся и рассказал ему о такой штуке, как минимализм.

– Что еще за минимализм?

– Минимализм помогает нам избавляться от вещей, – пояснил я. И добавил:

– А знаешь, Райан, думаю, минимализм и тебе пойдет на пользу, потому что, ну... потому что у тебя полным-полно барахла.

Место рождения мечты

Райан Никодемус родился и рос в неблагополучной семье (еще до того, как понятие «неблагополучная семья» вошло в моду). Его история начиналась так же, как начинаются мно-

гие другие похожие истории – с тяжелого детства. Когда ему было семь, брак его родителей с треском развалился. После развода Райан остался жить с матерью, а потом и отчимом в удвоенном трейлере и был не понаслышке знаком с алкоголем, наркотиками и физическим насилием. И, разумеется, безденежьем.

Хотя мать Райана жила на пособие, ничто не вызывало у нее большего недовольства, чем финансовые затруднения. С деньгами всегда было туго и у отца Райана, ревностного свидетеля Иеговы, владельца маленькой фирмы, занимавшейся покраской. Несмотря на свой статус бизнесмена, тот постоянно пытался свести концы с концами, не имея ни накоплений, ни планов на будущее.

В подростковом возрасте Райан большую часть каждого лета работал у отца, крася и клея обои в роскошных до комичного домах: гаражи почти по тысяче квадратных метров, крытые бассейны, собственные боулинги. Райан никогда не стремился стать владельцем таких же внушительных хором, но на него они производили неизгладимое впечатление.



Однажды знойным, душным летним днем Райан с отцом принялись за поклейку обоев в симпатичном доме в пригороде Цинциннати. Не многомиллионный особняк, но гораздо красивее дома его родителей. Познакомившись с владельцами, Райан обратил внимание, какими счастливыми те выглядели. На стенах в доме были развешаны фотографии с улыбающимися лицами членов семьи и друзей – наглядного подтверждения царившего счастья. В доме не было свободного места: телевизоры, камин, мебель, различные аксессуары. Во время работы Райан

то и дело представлял, как живет там, каким счастливым бы он стал, если бы смог приобрести подобный дом, наполненный множеством чудесных вещей. Еще до завершения заказа он спросил у отца:

– Сколько денег нужно заработать, чтобы жить в таком доме?

– Сын, – ответил тот, – если будешь зарабатывать пятьдесят тысяч долларов в год, то, скорее всего, сможешь позволить себе подобный дом.

(Не забывайте, дело происходило в 1990-х годах. В те времена родителям Райана только оставалось мечтать о пятидесяти штука в год.) Так пятьдесят тысяч долларов стали для Райана конечной целью.

Мобильные ворота

Однажды, в выпускном классе, мы вдвоем с Райаном сидели за обеденным столом, обсуждая планы на жизнь после окончания школы.

– Понятия не имею, что делать дальше, Милли, – сообщил Райан, обращаясь ко мне по прозвищу. – Но если я придумаю, как зарабатывать пятьдесят тысяч долларов в год, уверен, я буду счастлив.

У меня не нашлось убедительных контраргументов, поскольку мы оба стремились к одному и тому же. Через месяц после выпуска, в 1999 году, я устроился торговым представителем в местную телекоммуникационную компанию. Несколькими годами спустя, после моего первого повышения до управляющего магазином, я предложил Райану, который работал в фирме своего отца и в местном детском саду, присоединиться к моей команде. Достаточно было помахать у него перед носом парочкой чеков с комиссионным вознаграждением – и дважды просить не пришлось.



Через несколько месяцев Райан стал лучшим торговым агентом в моей команде, и вскоре он уже зарабатывал свои заветные пятьдесят тысяч. Но что-то пошло не так: он не ощущал

себя счастливым. Проанализировав ситуацию, он быстро установил проблему: инфляцию-то он не учел. Может быть, счастье скрывалось за шестьюдесятью пятью тысячами. Или девяноста тысячами. А может, за шестизначной цифрой. А может, за кучей всяких разных вещей. Кто знает, может, это и есть счастье. В чем бы ни заключалось счастье, Райан знал: как только он его обретет, он наконец-то будет свободен. Поэтому чем больше денег он зарабатывал, тем больше тратил – и все в погоне за счастьем. Но чем ближе очередная покупка подводила его к американской мечте, тем дальше от него ускользала свобода.

К 2008 году, менее чем через десять лет после окончания школы, Райан мог похвастаться всем, что у него, по общему мнению, должно было быть: солидная должность в уважаемой компании, внушительная шестизначная зарплата, сотни человек в подчинении, каждые пару лет покупка новенькой сверкающей машины, дом с тремя спальнями, тремя ванными комнатами и двумя гостиными (одна для него, вторая для его кота). Всякий бы подтвердил, что Райан Никодемус достиг успеха.

Конечно, все это были внешние атрибуты успеха, но имелось еще кое-что невидимое снаружи. Несмотря на огромные доходы, Райан был по уши в долгах. Однако погоня за счастьем стоила ему не только денег. Его жизнь представляла собой сплошной стресс, страх и недовольство. Разумеется, он производил впечатление успешного человека, но в глубине души он был глубоко несчастен и больше не знал, что для него важно.

Одно не оставляло сомнений: в его жизни зияла гигантская дыра. И он пытался заполнить ее так же, как и многие другие люди, – вещами. Большим количеством вещей. Он скупал новые автомобили, технику, одежду, мебель и аксессуары для дома. А когда у него не хватало наличных, он оплачивал дорогие рестораны, напитки и путешествия с помощью кредитных карточек, ведя образ жизни, который был ему не по карману, тратя деньги, которых у него не было, чтобы покупать ненужные вещи.

Он полагал, что рано или поздно обретет свое счастье. Оно ведь где-то совсем рядом, поджидает прямо за углом, так ведь? Однако внутренняя пустота никак не заполнялась. Дыра в его душе лишь увеличивалась. И поскольку Райан не знал, что для него важно, он продолжал заполнять пустоту вещами, еще больше залезая в долги, вкалывая изо всех сил, чтобы приобрести то, что не приносило ни счастья, ни радости, ни свободы. Так продолжалось многие годы, порочный круг не разрывался. Все одно и то же, одно и то же.

Крутое падение

Накануне тридцатилетия жизнь Райана внешне казалась идеальной. Но, обеспечив себе существование, которым он, правда, не особо гордился, внутри Райан испытывал полнейшее смятение. Со временем главную роль в его жизни стал играть алкоголь. Еще до окончания рабочего дня он уже принимался подыскивать компаньона для «счастливого часа». Вскоре он уже напивался каждый вечер – пол-ящика пива, полдюжины стопок. Иногда больше.

Нередко он возвращался домой из баров или после корпоративных вечеринок мертвецки пьяным. (Считалось большой удачей, если на следующее утро ему удавалось отыскать кошелек и телефон.) Подобное происходило так часто, что во время этих пьяных поездок он умудрился три раза разбить новенький внедорожник. Может быть, был и четвертый раз, но тот вечер окутан туманом. Надо признать, каждая его новая машина превращалась в груды металлолома в течение первых нескольких месяцев после покупки. Каким-то образом, правда, его ни разу не арестовывали за вождение в нетрезвом виде, и, к счастью, никто, кроме него самого, ни разу не пострадал.

В одну из самых худших ночей, по его же воспоминаниям, Райана рвало так сильно, что он безвозвратно загубил ковер в гостиной коллеги, именнинный торт друга, свой замшевый пиджак за тысячу долларов и собственную репутацию. И все за один вечер. Больше напоминало

сцену из плохого ситкома. За исключением того, что все происходило в реальной жизни, его жизни, которая стремительно неслась под откос, подстегиваемая бутылкой за бутылкой.

Но ситуация не ограничивалась одним только алкоголем. Падение ускорялось наркотиками. После очередной пьяной ночи, побывав за несколько недель до этого в очередной аварии, Райан проснулся со сломанным пальцем. Да ерунда, подумал он, могло быть и хуже. Врач в приемном покое прописал ему обезболивающее. Через несколько месяцев Райан прочно подсел. Если он не мог добиться повторного рецепта от врача, то покупал таблетки на черном рынке. «Перкоцет», «Викодин», «Оксиконтин» – в ход шло все, что подворачивалось под руку. Сломанный палец вкупе с невыносимым отчаянием быстро переросли в привычку заглатывать по двадцать, а порой и по сорок болеутоляющих таблеток в день. На алкоголь и наркотики для утоления боли у него уходило по пять тысяч долларов в месяц. И все лишь для того, чтобы выносить жизнь, до которой докатился.

А затем случилась передозировка. Измученный безысходностью – отношения обрыднули, работа обрыднула, дом обрыднул, машина обрыднула, долги обрыднули, барахло обрыднуло, да и вся жизнь обрыднула, – Райан опустошил всю бутылочку с таблетками. Он не планировал убивать себя; он просто хотел положить всему конец. И хотя он остался в живых, ему пришлось неделю провести в психиатрической больнице, трезвея под всевидящим оком больничных флуоресцентных ламп. Лечение обошлось ему в круглую сумму, которую он не мог себе позволить, так что вскоре он вернулся к алкоголю и таблеткам, отчаянно пытаясь спрятаться от жизни.

КАК ВАША ЖИЗНЬ МОЖЕТ СТАТЬ ЛУЧШЕ БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ?

Разумеется, подобное поведение не могло негативно не сказаться на отношениях. В то время он не осознавал, но он был настоящим агрессором. После развода он обманывал практически каждую свою девушку. Ложь вошла у него в привычку, он лгал как дышал – всем и обо всем. В попытках сохранить свои секреты он разорвал отношения с самыми близкими людьми, поскольку стыдился самого себя. Вместо того чтобы проводить время с семьей и друзьями, он тусовался с теми, кто употреблял такие же наркотики.

Его мать жила поблизости, но он практически с ней не общался, оправдываясь завалами на работе, что частично было правдой, поэтому та его прощала. Но на самом деле он был занят алкоголем, наркотиками и бесконечной ложью.

Фасад выглядел вполне впечатляюще, но невидимый глазу остов был готов вот-вот рухнуть. Ни огромный дом, ни новые роскошные автомобили, ни соответствующие материальные богатства не помогли Райану обрести смысл. Его жизнь была бесцельной и пустой, лишенной ценностей и устремлений, удовлетворенности и любви. Разваливаясь на части, сперва постепенно, а затем все быстрее и быстрее, он перестал себя узнавать. В мужчине, смотрящем на него каждое утро из зеркала, он больше не видел того подростка, который когда-то мечтал о счастье за пятьдесят тысяч долларов.

Райан продолжал вкалывать шестьдесят, семьдесят, а иногда и восемьдесят часов в неделю, махнув рукой на самые важные аспекты жизни. Он не задумывался ни об отношениях, ни о креативности, наплевавательно относился к собственному здоровью. Но хуже всего, он чувствовал, что застрял на одном месте; он не двигался вперед, не рос, не делал ничего хорошего кому-то, кроме себя.

Однажды в понедельник, после очередного пресного совещания, мы с Райаном стояли в коридоре без окон, и я спросил у него, что его воодушевляет. Мучившийся от похмелья, тот уставился на меня, словно олень в свете фар: «Понятия не имею». Он не просто жил от зарплаты до зарплаты, он жил ради зарплаты. Ради вещей. Ради карьеры, которая не приносила ему радости. Ради алкоголя, наркотиков и вредных, опасных привычек. Но на самом деле он

даже не жил. Тогда Райан не подозревал, но он пребывал в тяжелой депрессии. Он был похож на оболочку потенциального себя.

Совсем другая вечеринка

Во многих отношениях жизнь Райана напоминала заброшенный торговый центр. Годы безудержного потребления, годы охоты за эфемерными удовольствиями и игнорирования людей, годы жадного стремления урвать еще больше привели к образованию внутренней пустоты. Все ушли. Все важное было убрано. Осталась лишь пустая коробка.

И вот накануне своего тридцатилетия он заметил явные изменения в человеке, который на протяжении двадцати лет оставался его лучшим другом, – во мне. Он сообщил мне, что впервые за долгое время я выгляжу счастливым. Но непонятно почему. Он работал бок о бок со мной в одной и той же компании, взбирался по той же корпоративной лестнице, и до этого момента я казался таким же несчастным страдальцем. Ко всему прочему я пережил два тягостных события – смерть матери и свой развод, так чего это я такой счастливый. И если уж на то пошло, я определенно не мог быть счастливее, чем он!

Райан пригласил меня в изысканный ресторан («Сабвей»), и, пока мы уплетали сэндвичи, он как раз и задал тот вопрос: «Ты чего это, черт тебя дерит, такой счастливый?»

Следующие двадцать минут я рассказывал о своем минималистском крестовом походе, расписывал, как упрощал жизнь последние несколько месяцев, избавляясь от хлама и освобождая место для того, что по-настоящему значимо.

Подходя к решению проблем с чрезвычайным рвением, Райан прямо там же, на месте, вознамерился заделаться минималистом. Он взглянул на меня поверх недоеденного заказа и возбужденно объявил:

– Я с тобой!

Но, увидев удивленное выражение моего лица, на котором явственно читалось: «А?» – добавил:

– Я собираюсь стать минималистом!

– Ммм, ладно, – промычал я.

– И что теперь? – попытывался он.

А я понятия не имел. Я ведь не пытался обратить его или кого-либо другого в минимализм, поэтому не знал, что нужно делать. Я описал восемь месяцев расхламления, но для Райана это было слишком медленно. Он жаждал более быстрых результатов.

Секунду спустя меня посетила безумная идея.

– В каком единственном случае тебе приходится перебирать все свое добро за раз?

– Когда? – переспросил Райан.

– Во время переезда, – пояснил я, поскольку сам переехал менее года назад. – А если мы притворимся, что ты переезжаешь?

Сказано – сделано. Там же, в ресторане быстрого обслуживания «Сабвей», мы решили упаковать все имущество Райана, а затем в течение последующих трех недель распаковывать только те вещи, которые понадобятся. Мы окрестили сие действие «упаковочная вечеринка» (стоит добавить слово «вечеринка» к чему угодно, и Райан ни за что ее не пропустит).

В ту же субботу я приехал домой к Райану и помог ему уложить в коробки абсолютно все вещи: кухонную утварь, одежду, электронику, телевизоры, фотографии в рамках, картины, туалетные принадлежности. Все. Мы даже накрыли простынями мебель, чтобы ею не пользоваться. Через девять часов – и несколько заказанных пицц – все предметы были упакованы, а дом пропах картоном. Мы уселись во второй гостиной, вымотанные до предела, разглядывая коробки, штабелями сложенные до середины почти четырехметрового потолка.

Все, что принадлежало Райану, – абсолютно каждая вещь, ради которой он пахал на протяжении последних десяти лет, – было сложено в той комнате. Коробки громоздились друг на друге, образуя высоченные башни. Каждая была подписана с тем, чтобы он точно знал, откуда доставать необходимые предметы: «выдвижной ящик с мелочевкой», «гостиная 1», «кухонная утварь», «шкаф в спальне», «выдвижной ящик с мелочевкой 7» и так далее.

ПРОБЛЕМА НЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ, ПРОБЛЕМА – БЕЗДУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ.

В последующий двадцать один день он доставал лишь нужные предметы: зубную щетку, простыни, одежду для работы, кастрюли и сковороды, набор инструментов, мебель, которой действительно пользовался. То есть вещи, которые приносили пользу. По прошествии трех недель восемьдесят процентов вещей все еще находились в коробках. Ни разу не использованные. Совершенно ненужные. Рассматривая коробки, Райан даже не мог вспомнить, что хранится в большинстве из них. Предполагалось, что все эти вещи сделают его счастливым, но у них плохо получалось. И тогда он решил избавиться от них – продать или пожертвовать на благотворительность содержимое картонных джунглей.

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.