

# Содержание

Введение . . . . .	7
--------------------	---

## **ЧАСТЬ 1**

### **Нижние ветви дерева: плоды, которые сами падают в руки**

1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это) . . .	16
2. Как избавиться от хаоса и защитить планету. Пять основных принципов . . . . .	32
3. Экологически ориентированный минимализм и семейный бюджет . . . . .	62
4. Устойчивый минимализм и воспитание детей . . . . .	83
5. Все о минималистичных капсульных гардеробах . . . . .	102

## **ЧАСТЬ 2**

### **Середина дерева: достижение устойчивости**

6. Минимализм на кухне. . . . .	122
7. Пожалуйста, поменьше пластика . . . . .	151
8. Углеродный след и проблемы устойчивого развития . . . . .	176
9. Дарить и экономить . . . . .	192

## **ЧАСТЬ 3**

### **Самая высокая цель — самодостаточность**

10. Почему самодостаточность так важна . . . . .	208
11. Сделай сам (и притом дешевле). . . . .	223
12. Боритесь за перемены. . . . .	242
Благодарности . . . . .	260
Об авторе . . . . .	262
Приложение. . . . .	263
Комментарии . . . . .	266

# ЖИВОЕ ДЕРЕВО

## УСТОЙЧИВОГО МИНИМАЛИЗМА:

### от корней к вершине

ЧАСТЬ 3

#### Уровень сообщества

- Делитесь ресурсами
- Делайте ставку на местный малый бизнес
- Экономьте, опираясь на принцип «из рук в руки»

#### Пропаганда минимализма

- Помните про важность инклюзии
- Поощряйте основанную на фактах дискуссию в вашем сообществе
- Всегда ищите решения

ЧАСТЬ 2

#### Уровень семьи

- Не используйте одноразовые пластиковые предметы
- Уменьшайте вредное воздействие на окружающую среду
- Возрождайте традиции и навыки, проверенные веками

#### Товары для дома

- Используйте нетоксичные материалы
- Готовьте дома
- Думайте об экологии

#### Здоровье и красота\*

- Упростите косметические процедуры
- Используйте натуральные ингредиенты и средства.
- Больше внимания холистической медицине

ЧАСТЬ 1

#### Домашнее хозяйство

- Чаще занимайтесь уборкой в доме
- Будьте организованы
- Стремитесь к безотходному хозяйству\*\*

#### Финансы

- Не делайте лишние покупки
- Оптимизируйте бюджет и держитесь его рамок
- Совершайте только осознанные покупки

#### Путешествия

- Меньше летайте на самолетах
- Меньше ездите на автомобилях
- Покупайте квоты на выбросы углерода

#### Пять руководящих принципов личного минимализма

1. Осознанная простота
2. Благоразумное потребление
3. Устойчивый быт
4. Самодостаточность
5. Принципиальность

\* Этот материал обсуждается не во второй части книги, а в третьей. — Прим. пер.

\*\* Этот материал обсуждается не в первой части книги, а во второй. — Прим. пер.

# Введение

Дорогие соотечественники! Хватит уже, наконец, покупать все подряд!

Никогда не забуду тот первый (и единственный) раз, когда я отправилась на распродажу в «Черную пятницу». Я проснулась рано — если честно, то слишком рано, — и встала в очередь, огибавшую большой супермаркет. Стояла холодная ноябрьская ночь, и я то и дело ходила из стороны в сторону, чтобы согреться. Огни на стоянке подсвечивали холодный пар, шедший из ртов собравшихся у магазина людей, и в тот момент у меня мелькнула мимолетная мысль, что все это чрезвычайно глупо. Все, чего мне тогда действительно хотелось, — это вернуться домой и лечь обратно в постель.

Но в конце концов я все же купила желанный телевизор с плоским экраном. На этой покупке я сэкономила немного денег, но на самом деле совсем ничтожную сумму. Телевизор оказался неплохим, но проработал он всего несколько лет, а потом изображение покрылось пикселями и разглядеть что-либо на экране стало невозможно. Вспоминая ту «Черную пятницу», я теперь понимаю, что была права: мне следовало сразу отправиться назад домой. Хотела бы так и не вылезать из постели тем утром.

Производящие и торговые корпорации хотят, чтобы мы верили, будто счастье заключается в вещах, но исследования говорят об обратном. В 2018 году 40% американцев заявили, что ощущают больше беспокойства от жизни, чем в предшествовавшем году<sup>1</sup>, причем каждый 15-й из опрошенных подозревал у себя симптомы депрессии<sup>2</sup>. Наше безудержное стремление

покупать навязало нам огромные долги: средний американец имеет четыре кредитные карты и практически не снижающийся совокупный кредитный долг по ним, равный \$6200<sup>3</sup>.

А еще подумайте, сколько у нас в стране скопилось мусора. Многие люди имеют обыкновение чуть что покупать более новые, более яркие, более привлекательные модели всего, чем мы пользуемся (или просто держим на виду) в своих домах, и при этом выбрасывают совершенно целые и идеально работающие устройства под тем предлогом, что они якобы устарели, в результате чего наши свалки переполнены абсолютно нормальными вещами.

Минимализм — сознательный выбор жизни с меньшим числом вещей — дает надежду тем американцам, кто пресыщен дорогостоящими покупками и устал от постоянно растущего потребления. Приверженцы более скромного образа жизни, основанного на поговорке «лучше меньше, да лучше» демонстрируют на своем опыте, что минимализм дарует нам драгоценные часы свободного времени, ясность ума и финансовую стабильность. Но есть еще одно большее преимущество жизни с меньшими затратами, о котором мало кто говорит: минимализм — это ключ к спасению нашей планеты.

Хотя в последние годы минималистический образ жизни переживает второе рождение, его философия отнюдь не нова. Минимализм упоминается в бесчисленных древних текстах. Буддисты, например, тысячелетиями избегали привязываться к материальным благам\*. Тем не менее минимализм XXI века нов в том, что сейчас эта концепция тесно переплетается с идеей очищения планеты от мусора. Пропагандисты минимализма,

---

\* Это характерно не только для буддизма, но и для других религий; христианские тексты, в частности, регулярно призывают к нестяжательству. Тем не менее следует понимать, что религиозный минимализм имеет под собой совершенно иные основания и никак не связан ни с экономикой, ни с экологией. Иначе говоря, минималист в понимании автора этой книги может быть одержим вещизмом с религиозной точки зрения, будучи сосредоточенным на вещах, пусть и на небольшом их количестве, точно так же, как постоянное сосредоточение на диетах ради моды может считаться разнородностью чревоугодия. — *Прим. пер.*

в том числе авторы книг и статей, активные блогеры, эксперты из документального кино, регулярно выступают за избавление от беспорядка у нас в домах, но часто молчат о проблемах экологической и экономической устойчивости. В итоге минималисты, которые действуют с энтузиазмом, но мало знают о наших общих проблемах, все равно попадают в порочный круг: они то и дело покупают, потом выбрасывают ради наведения порядка, затем снова покупают и так далее. С исторической точки зрения чрезмерный упор на избавление от хлама и недооценка причин, по которым мы вообще покупаем слишком много, фактически несовместимы с реальными целями минимализма. Кроме того, эта практика истощает ресурсы Земли без всякой необходимости.

Минимализм заинтересовал меня вскоре после того, как я стала матерью, причем по чисто эгоистическим причинам. Мы с моим мужем Хейгом счастливо сосуществовали в квартире площадью 850 квадратных футов с собакой и двумя кошками\*. Но когда родилась наша первая дочь Энни, друзья и родственники буквально засыпали нас подарками. Внезапный шквал детских игрушек, одежды и предметов для ухода за детьми, обрушившийся на нас, грозил выжить из дома нас самих.

Сортировка, рассовывание по полкам и шкафам, чистка и попытки применить все это казавшееся бесконечным имущество моей дочери полностью поглотили редкие моменты моего свободного времени. Я невольно задавалась вопросами об обратной стороне чрезмерного потребления в те минуты и часы, когда складывала новенькие детские наряды и рыскала по квартире в поисках мест для их хранения, не говоря уже о массе ненужных нам пластиковых игрушек. Хотя западная культура постоянно подчеркивает, что лучше иметь больше, чем иметь меньше, я поняла, что не доверяю этой логике. Наоборот, я все пыталась представить себе, как могла бы выглядеть более простая и более экологически ответственная жизнь в XXI веке. И я не знала, возможно ли что-то подобное в принципе.

---

\* Примерно 80 м<sup>2</sup>. — *Прим. пер.*

Я хотела обрести покой в собственном доме, а значит, мне нужно было что-то изменить. Я нашла в интернете несколько групп, посвященных минимализму, и попыталась обрести дух товарищества, общаясь с ними. Я больше не считала минимализм странной контркультурной концепцией: в конце концов, тысячи таких же людей, как и я, считали, что «меньше» может значить «больше».

Но со временем это приятное ощущение родства исчезло. Я не могла ни понять, ни одобрить поступки коллег-минималистов, которые фотографировали на обочинах мешки для мусора, набитые полностью пригодными к использованию вещами, ожидавшими мусоровозную машину. Мне была неприятна сама мысль о том, что минимализм достигается нами за счет ресурсов нашей планеты. Если минимализм — это просто синоним бесконтрольного накопления мусора, то я не готова была считать себя минималистом.

Тогда кем же мне себя считать? Зеленой? Я присоединилась к интернет-группам, пропагандирующим безотходное хозяйство. Получив сначала мотивацию от минималистских групп, я теперь получила некоторое образование от «безотходников». Я узнала, как наша общая проблема избыточного покупательства влияет на планету. Я обнаружила (к своему ужасу), утверждение ученых о том, что в климатическом балансе Земли происходят необратимые изменения. Я узнала настоящие проблемы, связанные с пластиком, и обрела уверенность в том, что смогу избавить Землю от собственного груза выброса углеродов, казавшегося мне уже чрезмерным.

Но и здесь что-то пошло не совсем так, как ожидалось. Разговоры внутри новых сообществ велись обычно в черно-белых тонах, а оценка экологического поведения людей, было либо целиком похвальной, либо полностью негативной. Существовало и постоянное противоречие между хранением вещей и избавлением от них. В то время как типичный защитник окружающей среды теоретически готов был сохранить в доме все в надежде на повторное использование, минималист хотел бы

избавиться от лишнего, не использующегося имущества. Я же хотела как раз избавиться от ненужных предметов!

Интуитивно я понимала, что и минимализм, и «зеленый» поход к хозяйству основаны на сокращении потребления и обладания. Меньше владеть, меньше нуждаться и меньше желать — главные принципы минималистского образа жизни — весьма эффективные способы. Я поняла, что экологически ответственный образ жизни и минимализм — представляют собой две стороны одного и того же подхода к жизни. Некоторые люди при этом позиционируют себя как защитников окружающей среды, другие считают себя минималистами, но при этом существует обширная «средняя» область, куда попадают те, кто стремится к экологически ориентированному минимализму.

**Жить лучше — значит жить с меньшими затратами**

Таким образом, экологически ориентированный минимализм — это концепция, основанная на идее, что жить лучше — значит жить с меньшими затратами. Речь идет здесь также и о том, чтобы вносить постепенные изменения в нашу повседневную жизнь, имея в виду помощь сохранению нашей планеты для будущих поколений.

### **ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВЫЙ (ИЛИ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННЫЙ) МИНИМАЛИЗМ?**

Говоря техническим языком, устойчивый минимализм — это радикальная контркультура, направленная против потребительства. Речь, в частности, идет о следующем:

- Снижение потребления как средство снижения выброса углерода;
- Ответственное отношение к мусору и отходам ради выживания всей планеты;
- Отказ от одноразовых товаров;
- Переработка старой продукции, но лишь в качестве последнего средства;

- Переосмысление нашего статус-кво в мире;
- Укрепление малой экономики за счет местной торговли и товарного обмена;
- Снижение уровня вредных веществ в окружающей среде;
- Использование возможностей сотен и тысяч людей, вносящих свой вклад в минималистский образ жизни;
- Самодостаточность как конечная цель.

## Как устроена эта книга

Вы когда-нибудь собирали яблоки в саду? В Новой Англии, где я живу, сбор яблок — неперемutable занятие каждую осень. Это приятный, активный отдых для всей семьи, когда каждый делает то, что удобнее именно ему. Лара, моя дочь-дошкольница, срывает яблоки с нижних веток, а мы с Хейгом — с веток повыше. А другая моя дочь, шестилетняя сорвиголова Ани, держась за перила винтовой лестницы, залезает на самый верх и срывает плоды с верхушки.

Эта книга представляет собой нечто вроде метафорической яблони. Чтобы перейти от суматошной потребительской культуры к более неспешному, более осознанному существованию, чтобы освоить новый и необычный образ жизни, лучше всего действовать постепенно. Условно говоря, сначала нужно научиться срывать яблоки с нижних ветвей, это и проще, и больше нас стимулирует к дальнейшим шагам.

В Части 1 мы начнем со сбора плодов, которые висят ниже других. Вы очистите дом от лишних вещей и получите более ясное понимание того, почему люди вообще покупают слишком много.

Во второй части мы поднимемся к середине нашей «яблони». На этом уровне вы сможете создать основы, которые будут способствовать устойчивости вашей жизни в долгосрочной перспективе.

Наконец, в Части 3 вы доберетесь до верхней части дерева, где вам предстоит развить минималистскую самодостаточность, чтобы как можно меньше полагаться на внешних производителей и продавцов и как можно больше — на свои собственные навыки. Вот теперь настало время взяться за лестницу, ведущую к вершине.

Когда я, будучи еще молодой матерью, занялась поиском своего места в мире, мне так и не удалось найти сообщество, которое поддерживало бы мои экологические идеалы в сочетании со стремлением к минимализму. Я желала найти такое виртуальное пространство, где родители-единомышленники могли бы ощущать дух товарищества и одновременно получать конкретные советы о том, как жить более простой жизнью, но тогда этого пространства не существовало. Поэтому в один прекрасный день, когда моя дочь Лара крепко заснула, я взяла и купила себе доменное имя. Вот и по сей день на этом сайте, [MamaMinimalist.com](http://MamaMinimalist.com), размещается мой блог и подкаст [The Sustainable Minimalists](http://TheSustainableMinimalists.com). С помощью этой книги, веб-сайта и подкаста я надеюсь создать сообщество, которое поддержит других людей в их стремлении к устойчивому минимализму.

Приятного чтения!

## **Часть 1**

**Нижние ветви дерева:  
плоды, которые сами  
падают в руки**

# 1

## Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)

### Капитализм нуждается в потребителях

Вы правда верите в то, что обладание вещами делает вас счастливыми? Вы правда готовы принять то, что у вас есть, за то, чего вы сами стоите? Людей, которые думают подобным образом, очень много.

Изобилие имущества — признак богатых людей и обществ, а граждане развитых стран действительно состоятельны. С 1967 по 2017 год сумма ежегодных расходов американцев увеличилась почти в 20 раз<sup>4, 5</sup>. Среднестатистический американец живет в непропорционально большом доме, носит разную одежду буквально каждый день и является обладателем более 300 000 вещей<sup>6</sup>.

Появились компании с многомиллионными доходами, которые только и занимаются тем, что помогают вам справляться с вещами. Неудивительно, что даже если средний размер американских домов за последние полвека вырос в три раза<sup>7</sup>, многие все равно имеют больше, чем могут разместить в своем доме. Отрасли, организующие хранение вещей и вывоз мусора, только выигрывают от тех потребителей, что покупают слишком много, а поскольку пожилые граждане накапливают всевозможные

## 1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)

вещи на протяжении всей жизни, возникли компании, предоставляющие услуги по сокращению объема личного имущества. Этот бизнес похож на индустрию хранения и вывоза мусора: те и другие получают прибыль от привязанности людей к вещам.

Для многих из нас избавление от лишних вещей является как технически сложным, так и эмоционально невыносимым. Хотя у вас и могут быть самые благородные намерения отдать ненужные вещи бедным и нуждающимся, многое из выброшенного так и останется лежать в центрах для пожертвований. Там много вещей, но их состояние ниже всякой критики. Взятая у вас старая одежда может достаться торговцам тряпьем, а устаревшую электронику иногда разбирают на запчасти, но на самом деле большая часть вашего имущества, скорее всего, станет рассматриваться как хлам, и дорогим вашему сердцу вещам останется одна дорога — на свалку. На что же нам надеяться? Ответ таков: чтобы остановить порочный круг, нужно сначала понять его сущность.

**В центрах для сбора пожертвований очень много вещей, но качество их крайне низкое**

## Почему мы покупаем слишком много

Никогда прежде в истории человечества покупать не было так просто. А раз покупать легко, вы вряд ли удержитесь от этого.

Как владельцы интернет-магазинов, так и менеджеры обычных торговых сетей прекрасно знают, что если они облегчат вам приобретение товаров, то вы и купите больше, чем планировали. Электронная коммерция может похвастаться хранением информации о доставке и выставленных счетах после оформления заказа онлайн, а традиционные магазины отвечают выпуском купоны на скидку, распродажами или программами накопительного поощрения, чтобы заманить вас. Там они профессионально настраивают вас на покупки с помощью расслабляющей музыки, приятной цветовой гаммы и завлекающих ароматов.

Тем не менее в этом явлении задействованы и личные факторы.

### ***1. Вы покупаете с целью выделиться в обществе***

Если вы похожи на большинство современных потребителей, то вы покупаете не потому, что мечтаете чем-то владеть, а потому, что стремитесь кем-то себя ощущать. Ваши покупки говорят о том, кто вы и что вы цените: футболка из органического хлопка якобы свидетельствует о вашей «поддержке экологии», а сумка Louis Vuitton — о вашем богатстве и чувстве стиля. Ваша личность неразрывно связана с вашим имуществом, и желанные покупки могут стать одним из способов, с помощью которых вы попытаетесь стать лучшей версией самого себя.

Покупки «с особым смыслом» особенно распространены среди потребителей, заботящихся об окружающей среде, которые хотят улучшить мир с помощью своих долларов. Считаете ли вы, например, что обязаны покупать товары, способствующие улучшению экологической ситуации на нашей планете? Самые активные «зеленые» бренды заставляют потребителей поверить, что покупка их продуктов является частью коллективного всемирного движения за все хорошее. По мере того как многие из нас начинают все больше осознавать свой потенциал как покупателей, рынок «экологичных», «этичных» и «социально ответственных» товаров завоевывает новую и новую популярность.

Однако в «статусных» тратах остается одна проблема: покупка предметов роскоши ради достижения самоощущения, не соответствующего вашей личности, не поможет вам чувствовать себя более уверенно. Напротив, они могут лишь усилить чувство неуверенности<sup>8</sup>. Со временем растущая неуверенность в себе снижает и удовлетворенность покупками, поэтому рано или поздно все вы равно придете к тому, что постоянное потребление — лишь средство поддержания внутренней гармонии.

## 2. Вы гонитесь за покупками

Шопинг награждает вас «инъекцией» счастья. Причины этого кроются в нашей эволюции как биологического вида.

Столетия назад, когда первые люди были охотниками и собирателями, накопление еды и других жизненно важных запасов увеличивало их шансы на выживание. Физиологическая реакция организма тоже предрасполагает вас к накопительству: возникающий при этом выброс эндорфинов («гормонов удовольствия») создает мощное подкрепление, побуждающее к повторению действий, высвобождающего эти стимулирующее вещества. Когда вы стоите у кассы магазина и передаете деньги, совершая покупку, или нажимаете кнопку «Купить» в интернете, вы, скорее всего, испытаете волну счастья, вызванного приливом дофамина. Эта система физиологических поощрений, возникшая еще у наших далеких предков, делает приятным повторение покупок и закрепляет покупательские привычки.

Поскольку сейчас на рынке масса дешевых товаров, а купить их очень легко, многие люди могут ежедневно покупать все, что они захотят и когда захотят. В результате этого каждая конкретная покупка со временем приносит все меньше удовольствия. Чтобы испытать прежний уровень эйфории от выделения эндорфинов, вам нужно будет покупать все больше и больше.

## 3. Люди подвержены эффекту Дидро

Дени Дидро (Denis Diderot), французский философ XVIII века<sup>9</sup>, известен в частности историей про роскошный алый халат, который ему однажды подарили<sup>10</sup>. Поначалу Дидро был в торговле от халата, он восхищался приятным ощущением от его мягкой плотной ткани и оценил по достоинству мастерство рисунка на ней.

Но затем он почувствовал неловкость от того, что богатый халат выглядит нелепо на фоне довольно потрепанной обстановки его дома. Чтобы избавиться от этого чувства, Дидро стал покупать новые, дорогостоящие вещи. Он заменил старый плетеный стул на престижную мебель, обитую марокканской

кожей, выбросил старый письменный стол и поставил на его место новый, куда более дорогой. Гравюры на стенах тоже стали раздражать Дидро, и ему пришлось потратиться на более элитные.

Поведенческая психология так описывает эффект Дидро: приобретение нового, более дорогого имущества создает некую «спираль» потребления, которая побуждает людей и далее совершать дополнительные покупки<sup>11</sup>. В итоге вы покупаете массу вещей, которые вам никогда не были нужны, просто чтобы чувствовать себя удовлетворенным после приобретения чего-то нового\*.

Я испытала эффект Дидро на собственном опыте. Переехав в наш первый дом, мы с Хейгом решили отремонтировать ванную комнату, которая казалась нам ужасно обшарпанной. Я предполагала вначале, что ремонт окажется скучным делом, но потом процесс мне очень понравился. Я обнаружила, что с удовольствием сравниваю десятки оттенков серого в магазине красок, чтобы выбрать наилучшую из них, рассматриваю бесчисленные варианты плитки, поразившие меня возможностью выбора. После подбора идеальных карнизов под потолком мы уже превысили запланированный бюджет, но, когда ремонт был, наконец, завершен, я не могла оторвать глаз от нашей новой сияющей ванной комнаты.

Но вскоре я почувствовала неудовлетворенность: наша прекрасная ванная явно не соответствовала остальным помещениям дома. Новый санузел с его обновленной сантехникой и современным декором казался почти неуместным на фоне старой обстановки первого этажа. Я особенно остро ощутила, что встроенная техника в нашей кухне-столовой откровенно устарела, а верхняя ванная комната, облицованная прямо-таки «древней» плиткой, смущает меня, чтобы не сказать раздражает.

---

\* Эффект Дидро состоит в том, что человеку важно удовлетворять чувство эстетики, уместности, гармонии и совершенства. Достичь этого можно разными способами, в том числе и минималистскими. — *Прим. пер.*

Приводило ли и вас когда-нибудь приобретение нового имущества к дополнительным покупкам? Так вот и работает эффект Дидро.

#### 4. Все мы — жертвы рекламы\*

Телевизионное вещание началось почти столетие назад, в 1928 году, но первые 13 лет своего существования телевидение не транслировало рекламу. Правила игры поменялись 1 июля 1941 года, когда в телеэфир вышел первый рекламный ролик<sup>12</sup>.

Рекламные объявления мало кто любит, но они довольно убедительны, и вы, вероятно, более подвержены их влиянию, чем думаете. Торговые корпорации работают профессионально, демонстрируя нам свою продукцию в течение точно рассчитанного периода времени, так что в результате постоянное виртуальное «знакомство» с одним и тем же товаром делает нас более склонными к покупке. По некоторым оценкам, средний американец видит и слышит около 5000 рекламных объявлений в день; в год это составляет 1,8 млн рекламных эпизодов — невероятная цифра<sup>13</sup>.

Корпорации извлекают выгоду из человеческих слабостей, показывая в рекламе моменты, эксплуатирующие наши самые сокровенные желания и питающиеся нашим чувством неудовлетворенности. Маркетинговые команды используют множество методов соблазна потребителей, среди которых самый популярный — это искусственно раздуваемое желание новизны: они довольно прозрачно намекают на то, что ваше существующее, работоспособное, имущество уже недостаточно хорошо или недостаточно современно. Сомнения, вложенные в нас такой рекламой, побуждают покупать новые предметы

---

\* Автор связывает влияние рекламы с распространением телевидения. Однако реклама, включая массовую, появилась задолго до создания телевидения. Ее возводят к появлению торговли (археологи находили даже древнеегипетские объявления о продаже). Широкое распространение она получила уже в эпоху печатных газет (задолго до телевидения). Всплеск рекламных объявлений был в США и в 60-х годах XIX века. — *Прим. пер.*

ради замены уже имеющихся, приводя таким образом к постоянному циклу покупок и избавления от якобы ненужных и устаревших вещей.

Реклама играет на естественном инстинкте людей сравнивать и соревноваться. До появления современной массовой рекламы некие средние потребители просто стремились не отставать от условных «Джонсов», сравнивая свои успехи с их успехами в бытовой, финансовой и экономической сфере. Но появление рекламы в телевидении и интернете резко расширило возможности населения богатых стран в плане сравнения и конкуренции. Масс-медиа и социальные сети все больше показывают, как живут люди в более высоких социально-экономических слоях обществ. Независимо от того, желаете вы соревноваться или нет, вы можете почувствовать стремление равняться на таких людей, чьи финансовые возможности несравненно превосходят ваши. Журнал *Psychology Today* пишет, в частности, по этому поводу: «Желание конкурировать — это биологическая черта, которая эволюционировала вместе с базовой потребностью в выживании человека»<sup>14</sup>, поэтому, хотя это и не честная конкуренция, вы можете покупать [больше, чем требуется], подсознательно надеясь конкурировать с теми, кто более богат, чем вы.

#### **Экоминималисты в реальной жизни**

### **СОГЛАСОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ С ПРИОРИТЕТАМИ**

Я заинтересовалась экологически ориентированным минимализмом сразу после возвращения из поездки на Карибские острова, где я впервые совершила погружение с аквалангом. Я была очарована коралловыми рифами и красотой морских обитателей, но этот опыт открыл мне глаза на два внутренних противоречивых стремления: с одной стороны, я хотела продолжать путешествовать и увидеть все красоты мира, а с другой стороны, я только что лично стала свидетелем разрушительного явления, называемого обесцвечиванием коралловых рифов. Я оказалась на распутье — как можно путешествовать, не нанося дальнейшего вреда окружающей среде?

## *1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)*

Сначала я изучила личный бюджет, и мне стало стыдно от того, что потребительская инфляция прочно вошла в мою жизнь. Сюда относились ежедневные порции кофе в послеобеденное время, мелкие угощения, которыми я часто себя развлекала, и еще — множество подержанных книг, ради которых я тратила деньги в букинистических магазинах. Я отчетливо поняла, что придумываю всевозможные оправдания того, почему я покупаю столько всего лишнего. Например, мне нужен кофеин ради бодрости и продуктивности в течение всего рабочего дня. Как бы я могла без этого оставаться хорошим сотрудником и продвигаться по карьерной лестнице?

Прочитав об экологических проблемах, я поняла, что порция латте с чаем Chai обходится человечеству куда дороже, тех \$3,75, что я плачу за нее, поскольку производство кофе сопряжено с загрязнением пластиком тех самых океанов, которые я так полюбила. А привычка покупать множество книг привела к тому, что на полу в спальне у меня скопились груды пыльной печатной продукции. Почему я перестала обращать на это внимание? Я всегда считала себя очень осторожной, не шла на поводу у рекламы и редко позволяла себе покупать популярные новые гаджеты. При этом я все равно стала бездумным покупателем и рабом этого недолгого выброса дофамина.

Оказывается, не обязательно быть классическим «потребителем», чтобы стать бездумным покупателем. Изучение собственных привычек подсказало, что мои непосредственные желания преобладают над мыслями об их пагубном воздействии на окружающую среду. Теперь я поняла, что больше не хочу участвовать в цепочке причин и следствий, ведущей к глобальному потеплению, накоплению пластиковых отходов и исчезновению животных и растений. Отныне главным вопросом для меня стало то, как согласовать свои действия с теми приоритетами, которые я осознала.

**Сара М.,  
член группы «Экологически  
ориентированные минималисты»**

## **Последствия избыточного потребления**

### ***Повышенная нагрузка на мозг и нервную систему***

Если вы читаете эту книгу, то возможно, вы с ужасом поняли то, что обладание многим приносит и множество хлопот. Нагрузка на ваш мозг и эмоции пропорциональна общей сумме ваших обязанностей по управлению домашним хозяйством. Женщины, как правило, испытывают более тяжелые умственные нагрузки, нежели мужчины, поскольку бесконечное планирование и поддержание дома в порядке (и на плаву в экономическом отношении) по-прежнему считается женской работой<sup>15</sup>. Поскольку такие нагрузки вызывают стресс, депрессию, внутреннее опустошение и снижение удовлетворенности жизнью<sup>16</sup>, то меньше покупать и владеть меньшим имуществом — это отличный способ улучшить качество вашей жизни.

### ***Финансовый стресс***

Возможно, вы уже испытывали серьезные финансовые проблемы из-за своей привычки покупать бесконтрольно. Если это действительно так, то у вас есть изрядная компания «родственников душ». Даже без учета жилищной ипотеки в 2018 году средний американец имел долги по кредитам в размере около \$38 000<sup>17</sup>. Хотя в 2019 году средний доход домохозяйства в Соединенных Штатах составлял \$59 039, американцы все равно живут не по средствам — почти половина домохозяйств тратит так много, что вообще не в состоянии накопить даже незначительную сумму<sup>18</sup>. То, что долги и стресс идут рука об руку — едва ли для кого-то новость. Если вы испытываете финансовые затруднения, оплачивая текущие счета, то у вас оказывается в два с лишним раза больше шансов столкнуться с психологическими проблемами, такими как депрессия и тяжелые неврозы<sup>19</sup>. Финансовый стресс связан и с некоторыми физическими недугами, включая мигрень, бессонницу и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, существуют менее ощутимые, но все же значимые последствия финансового стресса для

## 1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)

общего самоощущения человека, а возникающие при этом негативные чувства — обида, гнев и стыд могут нанести ущерб вашей семейной жизни или даже разрушить брак.

Избыточное потребление вызывает множество экологических последствий. Все покупки — даже экологически чистые — способствуют ухудшению состояния окружающей среды, поскольку их производство требует привлечения невозобновляемых ресурсов, например ископаемого топлива: угля, нефти и природного газа<sup>20</sup>. При сжигании ископаемое топливо выделяет в воздух углекислоту и другие парниковые газы, которые нагревают нашу планету, чем способствуют изменению климата<sup>21</sup>.

**Прятать отходы на свалке — это плохая стратегия**

Хотя производство вещей уже само по себе экологически не безвредно, еще большее беспокойство вызывает их воздействие на среду после того, как они оказываются на свалке. Мы их не видим, но они остаются в окружающем нас мире. Когда выброшенные предметы разлагаются на свалках, то начинает выделяться метан — мощный парниковый газ<sup>22</sup>. Кроме того, из них просачивается похожая на ил высокотоксичная жидкость, которая является побочным продуктом взаимодействия разложившихся отходов и воды. Этот фильтрат загрязняет почву и грунтовые воды далеко за пределами свалки<sup>23</sup>.

Всех описанных выше личных неприятностей и экологических проблем можно избежать, следуя простому совету: покупайте меньше.

### **Экоминималисты в реальной жизни ЗАЧЕМ БОРОТЬСЯ С ХАОСОМ У СЕБЯ ДОМА**

Я всегда считала, что хождение по магазинам и совершение покупок — это приятный способ провести время с подругами. В детстве мне очень нравилось, когда на день рождения родители покупали мне самые новые и прикольные игрушки. Когда я подросла достаточно, чтобы самой устроиться на работу, я любила вместе с подругами совершать «набеги» на стойки для

распродаж в поисках самых симпатичных нарядов. Будучи уже взрослой молодой женщиной, я регулярно проводила целые часы в хозяйственных магазинах, чтобы подобрать для своей квартиры «идеальную» ширму для ванной или очередное настенное украшение.

Прошло еще пять лет, я вышла замуж, и вот нам с мужем понадобилось переехать на постоянное жительство в другую страну. Мы стояли и наблюдали, как грузчики наполняют машины бесконечными ящиками, в которых было упаковано наше имущество. Как только мы успели накопить столько вещей? Было совершенно очевидно, что мы не использовали большую часть того, что находилось сейчас в этих многочисленных ящиках и коробках, да и не нуждались во всем этом скарбе. Приехав на новое место, я с отчаянием думала: где я буду хранить все свои наряды, украшения, безделушки и прочие «прибамбасы»? В конечном счете мне удалось распихать свои вещи по разным шкафам и полкам, но к этому моменту я уже понимала, что меня поработил хаос, которому я пытаюсь придать для своего успокоения сравнительно презентабельный вид.

Именно так я прозрела и начала активно действовать. Мне удалось привести наш дом в порядок. Я раздала массу вещей благотворительным организациям, а часть — продала через комиссионные магазины. Когда я наполняла очередные сумки ненужными предметами, я всякий раз вспоминала три важных вывода из своей прошлой жизни:

1. Мы очень редко читаем одну и ту же книгу или смотрим одни и тот же фильм дважды.
2. Одежда, которую я купила в прошлом сезоне, вышла из моды менее чем через год.
3. Наш дом был завален ненужным барахлом, и это очень неприятно.

В те дни я наконец сумела сделать по-настоящему правильный выбор: нужно бороться с домашним хаосом, и я продолжаю день за днем следовать этим путем. Могу ли я теперь назвать себя «безупречной»? Нет, конечно. Мне, как и раньше, нравится ходить

## *1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)*

по магазинам с друзьями и подругами, но теперь я делаю это гораздо более сознательно! Я ощутила себя женщиной, миссия которой — становиться лучше ради самой себя, своей семьи, своего дома и нашей планеты.

**Эллисон А (Ellison A.),  
член подкаст-группы в интернете**

## **Попробуйте провести без лишних трат хотя бы месяц**

Раньше я была очень эгоистичной потребительницей. В двадцатилетнем возрасте я работала учительницей и воспринимала свою работу как очень эмоционально утомительную; к тому же по вечерам я училась в аспирантуре. Я твердила себе, что жизнь моя ужасно тяжела (на самом деле, она такой не была) и поэтому я заслуживаю награды в виде хождения по магазинам (а почему, собственно, я это заслужила?). И хотя я не была настоящим шопоголиком, мне очень нравилось «охотиться» за выгодными покупками. Мне казалось, что обладание новыми нарядами позволит расслабиться после загруженных недель, и часто так и происходило на самом деле из-за быстрого удовлетворения, вызванного приливом дофамина. Поэтому для меня стало очевидно, что вещи действительно являются источником счастья. Пока у меня не появились собственные дети, я не сомневалась в этой логике.

Первым практическим шагом на пути к устойчивому минимализму должно стать осознанное сопротивление своей потребительской тяге на более или менее продолжительное время. Месячный запрет на спонтанные покупки — можете называть его «месяцем без трат» — дает прекрасную возможность оценить, насколько наши привычки тратить деньги имеют отношение к реальной жизни.

Однажды, после «покупательской лихорадки» в декабре, мы решили всей семьей не тратить лишних денег весь следующий январь. Мы и без того ощущали вполне естественное желание

подольше оставаться дома, если не сказать «впасть в спячку». Придуманная нами цель обернулась для нашей семьи новой возможностью уделить друг другу больше внимания. Мы с Хейгом проводили больше времени с детьми, особенно когда доставали из подвала забытые игрушки и настольные игры. А если выпадали беспокойные дни, то в выходные мы отправились в ближайший детский музей, членами которого мы состояли. Вместо этого можно было бы потратить деньги на посещение аттракционов, но этого мы решили избегать по условиям нашей задачи. Этот опыт заново преподал мне важный урок: жить в более медленном темпе куда лучше, чем в суете. Я и раньше это знала, но со временем забыла.

Правила «месяца без трат» просты: тратьте только на то, в чем вы реально нуждаетесь, но решительно экономьте на спонтанных покупках. Продолжайте регулярно оплачивать предметы первой необходимости, коммунальные счета, аренду или ипотеку, питайтесь нормально, но скажите «нет» ненужным покупкам. Зачем вам еще одна смена одежды, обеды в ресторане, новый маникюр, развлекательные поездки в торговые центры и другие расходы, которые по большому счету являются легкомысленными.

#### **ПЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ОТ ЗАПРЕТА НА НЕНУЖНЫЕ ПОКУПКИ**

1. Это позволяет вам серьезнее относиться к личным финансам и, возможно, перейти от излишних трат к сбережениям.
2. Вы снова вспомните о приятных и финансово необременительных увлечениях и развлечениях, которыми вы стали пренебрегать ради погони за вещами.
3. Вы гораздо лучше прочувствуете разницу между вашими желаниями и вашими же реальными потребностями.
4. Вы сможете меньше суетиться и проводить гораздо больше времени с близкими.
5. Ваш мозг научится не желать бессмысленно много.

## *1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)*

Если вы решите провести месяц по таким правилам, вот вам несколько советов о том, как извлечь из него максимум пользы.

### ***Попробуйте отдыхать и развлекаться дома с семьей***

Всякий раз, когда вы ищете развлечений или общения вне дома (пусть даже это будет недолгая встреча за чашечкой кофе!), вы почти неизбежно тратите деньги. Попробуйте вместо этого открыть двери дома для ваших друзей и знакомых, организовав, например, турнир по настольным играм, пригласив родственников на ужин или обустроив гостиную для «видеомарафона».

Отдохните с ближайшими родственниками и придумайте бесплатные способы развлечься. Почаще устраивайте пешие походы или катайтесь на велосипеде, пересматривайте заново старые коллекции дисков, вспоминайте забытые хобби, поищите видеоигры, аудиокниги и электронные издания в местной библиотеке.

### ***Не молчите о вашем решении***

Не храните в секрете ваше решение тратить поменьше и более осмысленно: рассказывайте родственникам и близким друзьям, что вы делаете и почему вы это делаете. Дайте возможность семье и друзьям оказать вам поддержку — ведь она действительно может вам потребоваться. Например, если вы скрываете планы на этот месяц, вы не раз окажетесь в неловком положении, когда знакомые пригласят вас поужинать в ресторан, а вы откажетесь, не объясняя толком, почему не хотите с ними идти.

### ***Проявляйте больше инициативы***

Скорее всего, благодаря меньшему потребительскому ажиотажу у вас в течение месяца появится дополнительное свободное время. Попробуйте использовать его, чтобы отказаться от подписки на рекламные объявления о распродажах и выгодных предложениях, которые магазины любят нам рассылать. Это потребует от вас некоторых усилий, но зато потом вы будете меньше видеть рекламу в почтовом ящике и сможете сократить ваш личный «вклад» в накопление бумажных отходов.

Во-первых, зарегистрируйтесь на сайте Catalog Choice (catalogchoice.org) — бесплатном сервисе, который позволяет вам эффективно отменять подписку на нежелательную почту. Затем создайте учетную запись на OptOutPrescreen.com для себя и других взрослых, проживающих в вашем доме, чтобы отказаться от предложений по кредитным картам. Их онлайн-версия является самым простым и быстрым способом отказаться от навязчивой рассылки из банков. Избавиться от спама в электронном почтовом ящике можно, воспользовавшись бесплатным приложением Unroll.Me, которое быстро исключает вас из списков рассылки спама. Наконец, создайте учетную запись на сайте Data & Marketing Association, и ваш адрес будет удален из списков, которые компании используют для поиска новых клиентов.

### ***Приведите свой дом в порядок***

Многие минималисты на своем опыте обнаружили, что отказ от потребительской моды дает им лучшее понимание своих потребностей, а вместе с этим — и мотивацию для инвентаризации своего имущества. Используйте время без покупок для того, чтобы навести в доме капитальный порядок. В следующей главе мы обсудим, как именно избавляются от беспорядка экологически ориентированные минималисты.

## **САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**«Мне бы очень хотелось провести месяц без лишних трат, но мой супруг/супруга меня в этом не поддерживает. Что мне делать?»**

Во-первых, выделите время на беседу с партнером в спокойной обстановке для выяснения всех причин, по которым вы хотите попробовать провести месяц без лишних трат. Не забудьте при этом упомянуть, что ваши общие сбережения увеличатся, если все члены семьи примут участие в этом эксперименте. Если все-таки у ваших домашних останутся сомнения, знайте, что вы вполне можете контролировать хотя бы собственные расходы, так что сохраняйте уверенность и решимость действовать самостоятельно.

*1. Почему мы покупаем слишком много (и как прекратить это)*

**«День рождения моей матери как раз приходится на тот месяц, когда я решил не делать лишних трат. Может, выбрать для эксперимента другое время?»**

Конечно, нет! Если в вашем «социальном календаре» есть события или действия по-настоящему обязательные для вас, идите на них и постарайтесь получить максимум удовольствия. Помните, что устойчивый минимализм — это долгий путь ко все большему улучшению вашей жизни, а не способ достичь совершенства разом. Сознательные усилия, которые вы добровольно прикладываете к тому, чтобы улучшить ваш быт, имеют свойство накапливаться и придавать жизни новое качество. Так что, если на фоне прогресса вы позволите себе несколько мелких исключений, это не разрушит ваш путь.

## 2

# Как избавиться от хаоса и защитить планету. Пять основных принципов

Один из самых приятных комплиментов, которые я услышала от людей, приходивших к нам в гости, высказала моя подруга, приехавшая на вечер настольных игр. «В вашем доме всегда так чисто!» — заметила она.

Я натянуто улыбнулась, потому что в тот день мой дом трудно было назвать особенно чистым. Плинтусы были покрыты клочьями собачьей шерсти, мои дочери рассыпали под столом крошки от завтрака, а на стеклянных дверях виднелись следы от пальцев. И все же комплимент подруги остался в моей памяти надолго после того после того вечера. Был ли мой дом на самом деле чище, чем у большинства, или она имела в виду нечто иное? Мой дом явно не был идеально чистым, но, пожалуй, в нем не было беспорядка. Пространство, где нет хаоса, обычно выглядит более открытым и свободным, поэтому дома, в которых царит порядок, часто визуально кажутся больше. Наверно, они и кажутся чище, потому что меньшее количество вещей снижает нагрузку на зрительное восприятие.

## Преимущества жизни в упорядоченном доме

Многие взрослые, особенно матери, заявляют, что беспорядок вызывает повышенное беспокойство, и эволюционная биология поддерживает этот опыт. Порядок и симметрия давали нашим предкам преимущество перед хищниками, и поэтому люди эволюционировали таким образом, что предпочитали аккуратные организованные пространства<sup>24</sup>. Вы, вероятно, чувствуете рассеянность и беспокойство, когда ваше жилое пространство неопрятно. Уборка мусора гарантирует, что вы живете в более спокойном состоянии, где легче сосредоточиться на важных делах.

Аккуратный дом снижает напряжение в личных отношениях. Поддержание порядка помогает семейной гармонии, поскольку создает основу для более спокойного образа жизни взрослых членов семьи<sup>25</sup>. Многие из них заявляют, что им бывает трудно находиться дома из-за разросшегося беспорядка, постоянно отвлекающего внимание. Споры с неопрятным супругом или частые резкие замечания детям по поводу того, что они не убирают игрушки, подспудно создают и усиливают межличностный стресс. Вот почему приведение домашней обстановки в порядок, скорее всего, вновь поможет сделать дом противоядием от стресса, а не его источником. Избавление от беспорядка хорошо и тем, что члены семьи, отдохнув в комфортной домашней атмосфере, начинают проявлять себя с лучшей стороны, а не с худшей.

За домом, свободным от лишнего хлама, намного легче ухаживать, чем за тем, в котором хранится масса ненужных вещей. Американцы тратят в среднем полтора часа в день или 60 часов в месяц на уборку, наведение порядка и организацию пространства. Но чем меньше у вас лишних вещей, тем меньше всего нужно мыть, вытирать, перекладывать и прятать<sup>26</sup>. В этом случае у вас, само собой, будет оставаться больше времени на любимые занятия и на общение с близкими людьми.

**Беспорядок  
зачастую  
скрывает  
те вещи, кото-  
рые наиболее  
значимы для  
нас, поэтому  
избавление  
от несущест-  
венных  
предметов  
способствует  
более ясному  
мышлению**

Я считаю, что избавление от беспорядка является главным преобразующим событием на пути к устойчивому минимализму. Борьба с хаосом может вызывать неприятные эмоции — я сама чувствовала глубокий стыд, стоя над грудой дешевых безделушек, которое когда-то бездумно накопила. Но этот же стыд открыл мне неприятную правду: я покупала так много вещей, в которых не нуждалась, при этом никто не заставлял меня столько всего покупать. И хотя очистка дома от избытка вещей может показаться ужасным делом, это — важная основа для перехода к минималистскому образу жизни. Беспорядок зачастую скрывает то, что важно для нас, и потому избавление от несущественных предметов способствует более ясному мышлению. Когда эта работа будет завершена, вы, вероятно, поймете, что для счастья вам нужно гораздо меньше, чем вы думали.

#### **Экоминималисты в реальной жизни**

#### **НЕДОСТАТОЧНО ПРОСТО РАЗЛОЖИТЬ ВСЕ ВЕЩИ ПО МЕСТАМ**

Я впервые начала избавляться от избытка вещей, имея на руках совсем маленькую дочь. Хотя я всегда была достаточно организованным человеком, у меня накопилось слишком много вещей. Мой «организованный беспорядок» давно царил во всех шкафах и гардеробах нашего жилища. День за днем я тратила время и силы, собирая заново все то, чем играл мой любознательный ребенок. Я быстро устала тратить столько энергии и терпения на то, чтобы повторять эту процедуру каждый раз, особенно когда меня осенило, что вещи, которые я рассовываю по шкафам, мы вообще толком не использовали, не нуждались в них, а некоторые нам даже не нравились. Однажды я решила, что с меня довольно. Я схватила корзину для белья и стала ходить по дому в поисках всего ненужного и раздражающего. Одна корзина быстро превратилась в десять корзин, но я уже решила идти до конца.

Каждый раз, когда я начинала новый этап «расхламления», я стремилась выбросить все больше и больше и не испытывала прежней привязанности к вещам. Стало ясно, что мне действительно нравится перспектива жизни с меньшими затратами и меньшим

## 2. Как избавиться от хаоса и защитить планету. Пять основных принципов

имуществом. От этого я почувствовала себя счастливее. Наш дом стал опрятнее, хаос ушел, и это, в свою очередь, помогло мне почувствовать себя комфортнее и спокойнее. У меня теперь оставалось больше времени и сил, ведь предметы, которыми мы владели, перестали занимать так много моего внимания. Я почувствовала, что становлюсь более терпеливой и обходительной со своей семьей. У нас появилось и больше финансовой свободы, поскольку мы меньше думали о покупках и больше о том, чтобы вкладывать деньги в то, что по-настоящему важно.

Потребовалось несколько лет для расчистки дома, чтобы достичь состояния, при котором я стала довольна количеством вещей, которыми мы владеем. Теперь, когда я пишу эти строчки, я намного меньше посвящаю времени уборке и лишь понемногу поддерживаю порядок. Ведь жизнь не стоит на месте — наши потребности и интересы меняются со временем, а имущество, которое мы выбираем, меняется вместе с ними. Я стараюсь удостовериться, что для каждого предмета, который у нас есть, имеется определенная роль и его собственное место. Я стараюсь также подмечать, какие вещи мы больше не используем, чтобы не дать беспорядку появиться заново.

Со временем принципы более простой жизни перешли от одного лишь наведения порядка в доме к упрощению всего нашего быта. Как семья, мы стремимся к тому, чтобы график нашей жизни оставался простым и ясным, с большим количеством свободного времени для отдыха, восстановления сил и общения. Жить с меньшим — это, оказывается, просто замечательно.

Мелисса Рассел,

одна из посетительниц подкаста # 061 [simplelionheartlife.com](http://simplelionheartlife.com)

### **КАК ПРАВИЛЬНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОРЯДКА: ПЛАН, ОХВАТЫВАЮЩИЙ ВСЬ ДОМ**

Поразмышляйте над приведенным ниже «контрольным списком». В нем перечислены 52 (по числу недель в году) места в доме, которые чаще всего оказываются сильно захламленными. Первые быстрые победы над хаосом, скорее всего, побудят вас заняться более основательным изучением ваших «закромов»,