

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	21

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Осваиваем искусство расхламления

*Десять принципов, которые помогут
вам избавиться от ненужного*

1. Забудьте про «потом» и «пока»	47
2. Долой «временное» хранение — решайте сразу!	55
3. «Когда-нибудь» никогда не наступит.....	61
4. «Суперудобная вещь!» для кого угодно, но не для меня	67
5. Неприкосновенных вещей не существует	73
6. Есть вещь — пользуйтесь ею.....	79
7. Методы организации и хранения вещей не решают проблему	85
8. «Может, выбросить?..»	95
9. Не бойтесь выбросить что-то нужное.....	101
10. Лучшее — враг хорошего.....	109

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

От слов к делу

Десять стратегий расхламления

1. Не разбирайте — выбрасывайте!	117
2. Выбрасывайте немедленно	123
3. Избавляйтесь от вещей, когда их становится слишком много	133
4. Выбрасывайте вещи по истечении определенного времени	139
5. Регулярно проводите ревизии	145
6. Выбрасывайте даже то, что еще можно использовать	153
7. Определите четкие критерии расхламления	161
8. Ищите разные способы расставания с вещами	167
9. Начните с малого	173
10. Кто от чего избавляется? Распределите обязанности	179

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Как легче пережить расставание с вещами

Альтернативы мусорному ведру	185
------------------------------------	-----

Послесловие	199
-------------------	-----

Об авторе	203
-----------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как совладать с вещами

Выбрасывать или не выбрасывать — вот в чем вопрос, и вопрос этот принципиальный.

У всех нас слишком много лишних вещей. Выкидываем, выкидываем, а их становится лишь больше. На работе — бесконечные бумажные завалы, дома — сколько ни заводи шкафов и полок, места для вещей все равно не хватает. Пожитки множатся, и наше жизненное пространство тает на глазах. Хлам окружил нас, и с этим надо что-то делать. Эх, избавиться бы от всего разом — какое было бы счастье!

В 1990-е годы люди помешались на экологии — этот тренд продолжается и в новом тысячелетии: берегите планету, сдавайте мусор на переработку, не сорите... Мы начали по-новому смотреть на вещи, научились отличать действительно *необходимое* от *желаемого*. Но барахла меньше не стало. Почему? Откуда берется этот нескончаемый поток вещей?

Мы прекрасно знаем, что без всего этого хлама нам станет гораздо легче жить. Так почему же не выбрасываем? Почему каждый раз, расставаясь с вещами, мучаемся угрызениями совести? Давайте найдем ответы на эти вопросы.

ВЕЩИ И ЧУВСТВО ВИНЫ

Раньше вещи ценились. До эпохи массового производства и потребления — а началась она совсем недавно — ими дорожили. О них заботились, ими пользовались до последнего. Когда вещь уже не могла выполнять свои основные функции, ей находили другое применение. И только выжав из нее все возможное, от нее наконец избавлялись. С едой было то же самое. Детей учили доедать еду до последней крошки. В прошлом люди использовали вещи, пока они не приходили в негодность, и только потом покупали что-то новое. Так было принято, и на этом фоне стыд за расточительность (по-японски — моттаинай) считался добродетелью.

Но времена изменились.

В 1960–1970-е годы новинки бытовой техники раскупали именно за их новизну. Укоренилась формула «новое = хорошее», и старые вещи стали выбрасывать без сожаления. В нашу жизнь хлынул поток вещей — электроники, одежды и других товаров. К концу 1980-х годов процесс покупки превратился в самоцель.

Мы привыкли к такому образу жизни, но, поскольку покупаем теперь не по мере необходимости, а по желанию, вещи накапливаются быстрее, чем изнашиваются. Вот мы и захлебываемся в собственном барахле.

Переход от эпохи, когда вещи ценились, к эпохе изобилия произошел слишком резко. В результате мы застряли между прошлым, когда люди испытывали чувство вины за расточительность, и новой реальностью, где вещи накапливаются без остановки.

РАСХЛАМЛЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО ВЫЗЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

С этим противоречием надо что-то делать. Иначе мы так и останемся в плену у собственных вещей.

Поможет ли нам более экологичный или экономный образ жизни разорвать эти путы? Станет ли легче, если беречь вещи и покупать только самое необходимое? Лично мне — нет. Я не хочу отказываться от покупок. Да, приятно навести порядок и выбросить лишнее, но нужно быть законченным аскетом, чтобы радоваться жизни без новых приобретений.

Разве вам не хорошо, когда вас окружают любимые вещи? Разве не радостно одеться в новый наряд? У меня есть телевизор, но я читаю газеты и покупаю журналы, потому что они мне нравятся. Если мне приглянулись новые тарелки или красивый кувшин, я не собираюсь корить себя

за желание их купить. Какой смысл экономить, если при этом перестаешь радоваться жизни?

Нам хочется комфорта без завалов хлама, удовольствий без чувства вины за расточительность. Возможно ли совместить одно с другим? И если да, то как?

Моя книга поможет вам найти ответы на эти вопросы. Я предлагаю новый подход: расхламление без негативных эмоций. Чтобы навести порядок в своей жизни, нужно начать избавляться от лишнего. Забудьте про угрызения совести — пусть расхламление станет поводом задуматься об истинной ценности ваших вещей.

Взгляните на все, что успели накопить. Спросите себя, зачем вам все это, — и вы поймете, какую власть вещи имеют над вами. Но главное открытие ждет впереди: когда начнете разбирать, что оставить, а с чем расстаться, — тогда и поймете, без чего действительно не можете обойтись.

ИСКУССТВО РАСХЛАМЛЕНИЯ И ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Для начала вам нужно пересмотреть свои отношения с материальным миром. В этом помогут десять принципов расхламления из первой части книги. Я не призываю к радикальной смене мировоззрения — но, если необходимость выбрасывать вещи каждый раз вызывает у вас тревогу, стоит хотя бы немного подкорректировать образ

мышления. Выберите из этого раздела те идеи, которые вам больше всего понравятся, и попробуйте применить их на практике. Возможно, это поможет разорвать те нити, которыми вещи привязали вас к себе. Во второй части вы найдете десять конкретных стратегий расхламления. Как и в первом случае, выберите те, которые покажутся вам наиболее разумными. Даже если приживется всего лишь одна из них, ваша жизнь станет заметно легче. Третья часть содержит практическую информацию о том, как и куда девать ненужное. Надеюсь, эти сведения в сочетании с принципами и стратегиями из первых двух частей окажутся полезными.

При всем обилии деталей в книге, искусство расхламления сводится к простой вещи: вы должны превратить бездумное накопление в осознанный выбор и понять, что грамотное обращение с вещами — неотъемлемая часть жизненной философии.

ЗАБУДЬТЕ ПРО «ЖАЛКО ВЫБРАСЫВАТЬ»

Все элементарно: оставляйте то, чем пользуетесь, и избавляйтесь от того, что лежит без дела. Вещи живут, когда работают. Хранить что-то только потому, что «жалко выбросить», — это настоящая пытка. Перестаньте мучиться угрызениями совести — и вы наконец увидите истинную ценность своих вещей.

ВЕЩИ И ЭКОЛОГИЯ

За время, прошедшее с выхода первого издания этой книги (в 2000 году), люди стали значительно больше внимания уделять вопросам экологии. Появились четкие правила раздельного сбора и переработки мусора. Расцвели офлайн- и онлайн-площадки для продажи подержанных вещей. Экотовары — от туалетной бумаги из вторсырья до автомобилей с гибридным двигателем — стали более доступными и качественными. Теперь забота об экологии не требует постоянного внимания — она стала частью повседневности.

Все это, конечно, радует. Но стало ли меньше мусора? Перестали ли мы превращать наши дома в склады? По моим наблюдениям, ничего не изменилось. Мусора как было полно, так и осталось. Секонд-хенды и блошинные рынки ломятся от товара. А телевидение и пресса без устали учат нас, как эффективнее использовать каждый сантиметр жилплощади.

Будь экологическая сознательность действенной, она привела бы к массовому расхламлению домов и упрощению жизни. Но раз этого не произошло, значит, забота об окружающей среде никак не влияет на наши отношения с вещами.

ЗАБОТА О ПРИРОДЕ НЕ РЕШИТ ПРОБЛЕМУ ИЗБЫТКА ВЕЩЕЙ

Экологические проблемы, безусловно, требуют глобальных решений. Но энтропия и парниковые газы существуют где-то в параллельной вселенной, далекой от наших кухонь и гостиных. Держать в голове одновременно судьбу планеты и список покупок — задача непосильная. Даже специалисты не знают точно, когда иссякнут запасы нефти или чем грозят озоновые дыры. Как же нам, обычным людям, учитывать все эти глобальные угрозы в быту?

Что может сделать один человек для спасения природы? Не бросать мусор где попало, не спускать продукты в канализацию, аккуратно обращаться с вещами, гасить за собой свет, ходить в магазин со своим пакетом, выбирать экологичные товары. Вот, пожалуй, и всё.

Давайте проясним. Я ни в коем случае не умаляю важность экологических проблем. Общество обязано развиваться с оглядкой на окружающую среду. И конечно, осведомленность лучше невежества или равнодушия. Я о другом. Во-первых, экологические проблемы слишком масштабны, чтобы решать их в одиночку. Во-вторых, даже самый экологичный образ жизни не избавит нас от мусора, не остановит вещевое цунами и уж точно не расчистит наши дома от хлама.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Желание заботиться о природе — прекрасный жизненный ориентир. Однако, чтобы справиться с конкретной проблемой захламленности, нам следует изменить подход к вещам.

Многие из нас живут по схеме: приобретаем больше и больше, а потом храним, потому что «выбрасывать — грех». Мы внушили себе, что иметь много вещей — это хорошо, и именно такая установка заставила нас накопить горы хлама.

Но обладание само по себе — не благо. Важно другое: нужна ли вещь? Используется ли она? Если нет — долой. В этом вся суть искусства расхламления. Осознав, что ненужное хранить необязательно, вы научитесь по-настоящему ценить и беречь *нужное*.

Не надо философствовать и усложнять. Не надо с порога зарекаться жить аскетом. Не надо твердить себе мантры об экологии. Просто берите вещи одну за другой и спрашивайте: «Это мне нужно? Можно выбросить?» И так с каждым предметом. Постепенно все лишнее уйдет, останется только необходимое, а экологичный образ жизни придет сам собой.

КОГДА УСТАНОВКА «ЖАЛКО ВЫБРОСИТЬ» НЕ ДАЕТ НАВЕСТИ ПОРЯДОК

Японское понятие *моттаинай* — стыд за расточительность — может сыграть с нами злую шутку. В основе этого чувства лежит сожаление от того, что вещь не используется по назначению и что ее потенциал пропадает зря. Прекрасно, что японцы так трепетно относятся к вещам и постоянно употребляют это слово (я и сама говорю детям «моттаинай», когда они не хотят доедать рис), но это же чувство мешает задать себе вопрос: «А буду ли я этим пользоваться?» Оно создает иллюзию, будто само хранение вещи уже благое дело.

На мой взгляд, лучшая забота о вещи — ее использование. Вспомните ненужные подарки, спрятанные в шкафу, потому что «жалко выбросить». Продукты, которые портятся в холодильнике, потому что «жалко». Горы пакетов из магазинов, скопившиеся дома, — тоже «жалко». Вещи, которые вы отнесли в комиссионку из чувства *моттаинай*, но которые так и не купили и в итоге выбросили.

Обидно, если прекрасное понятие *моттаинай* вырождается в простое накопительство. Если мы будем путать «не выбросить» с «заботиться». Запомните: хранить — не значит беречь.

Поэтому не превращайте дом в склад. Если вам дорога идея *моттаинай*, начните с вопроса: нужна ли эта вещь? Можете использовать — используйте. Износилась — найдите ей другое применение. Исчерпала свой

потенциал — избавьтесь без сожалений. Вот это — настоящий *моттаинай*. Именно такой подход позволит нам жить разумно и без отходов.

ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Правда ли, что японцы испокон веков берегли вещи до последнего? Некоторые утверждают, будто в Японии с древности живет дух по имени Моттаинай. Кажется, такое имя может носить только персонаж старинной сказки, но на деле этого духа придумали для социальной рекламы в 1982 году. Зато в настоящем фольклоре есть духи Цукумогами: они вселялись в заброшенные предметы и устраивали пакости хозяевам. Послание духов было ясным: «Не бросайте вещи без дела!»

Мне кажется, наши предки относились к своему имуществу куда внимательнее нас. Они чувствовали душу вещи, ее сущность и считали грехом не использовать то, что еще может послужить. Но когда вещь отживала свое, от нее избавлялись без колебаний, окончательно. Свидетельство тому — церемония Хари-куё, поминальная служба по старым иглам, которую до сих пор проводят в некоторых японских храмах.

С момента первого издания этой книги мое убеждение не изменилось: решительное и окончательное расставание с вещами — это основа основ. Сегодня мы тонем в информации и пытаемся учесть все факторы при принятии

решений. Но я считаю, что лучше поступать как наши предки: думать о том, что реально и выполнимо.

Каждый из нас живет в меру своих возможностей. И нет ничего плохого в стремлении сделать жизнь приятнее и проще. Покупая энергосберегающую технику, необязательно думать об экологии — достаточно радоваться экономии на счетах за электричество. Беря с собой в магазин свою сумку, можно не вспоминать о спасении планеты от пластика — достаточно обычного желания спасти свой дом от нашествия пакетов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru