

UDK 159.923.5

Ja-153

Francine JAY
THE JOY OF LESS,
A MINIMALIST LIVING
GUIDE: How to Declutter,
Organize, and Simplify Your Life
Anja Press, Medford NJ, 2010

Turinys

Ivadas	9
PIRMA DALIS • Filosofija	15
1 Išvyskite savo daiktus tokius, kokie jie yra	17
2 Nesusitapatinkite su tuo, ką turite	22
3 Mažiau daiktų = mažiau streso	27
4 Mažiau daiktų = daugiau laisvės	31
5 Atsiribokite nuo savo daiktų	35
6 Būkite geri vartininkai	40
7 Rinkitės erdvę	44
8 Išmokite džiaugtis neturėdami	48
9 Džiaugsmas, kurį suteikia „pakankamai“	53
10 Gyvenkite paprastai, kad kiti galėtų tiesiog gyventi	57
ANTRA DALIS • Kryptingas metodas	61
11 1 Pradėkite nuo nulio	63
12 2 Šlamštas, Turtas arba Perduok kitam	67
13 3 Pagrįskite kiekvieną turimą daiktą	72
14 4 Viskam sava vieta	76
15 5 Visi paviršiai tušti	80
16 6 Moduliai	84
17 7 Ribos	89
18 8 Kažkam atsiradus, kažkas turi pasitraukti	93
19 9 Apkarpykite turimų daiktų sąrašą	97
20 10 Kasdienė priežiūra	102

Copyright © 2010 by Francine Jaskiewicz

© Rita Vidugirienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2016

© „Tyto alba“, 2016

ISBN 978-609-466-161-7

TREČIA DALIS • Po kambarį

21	Svetainė	107
22	Miegamasis	109
23	Drabužinė	130
24	Darbo kabinetas	146
25	Virtuvė ir valgomasis	169
26	Vonios kambarys	195
27	Sandėliukai	218
28	Dovanos, paveldimi ir sentimentų keliantys daiktai	237
		259

KETVIRTA DALIS • Gyvenimo būdas 281

29	Supaprastinkite savo dienotvarkę	283
30	Dėl gerovės	306

Baigiamasis žodis
Apie autoreę

		328
		333
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10

ANTRA DALIS • Kryptingas metodas

11	1. Rindėkite nuo nulio	11
12	2. Šimtas, Tūtas arba Perduok kitam	12
13	3. Paprašite kiekvieną turinį daktą	13
14	4. Viskam save ties	14
15	5. Vėl paviešiai dakt	15
16	6. Modifiku	16
17	7. Ribos	17
18	8. Kiekvieną straipsnį, kažkas turi pasirašyti	18
19	9. Apklausykite turinį daktų sąraš	19
20	10. Kasdienė priežiūra	20

Lengvas drugelis plevena
lyg neapsunkintas troškimų pasaulio

Kobayashi Issa *The Spring of My Life: And Selected Haiku*
(„Mano gyvenimo pavasaris: haiku rinktinė“)

TREČIA DALIS • Po kambarių		27
1	„Dėkui“	27
2	„Gėdijausi“	28
3	„Dėkui“	29
4	„Dėkui“	30
5	„Dėkui“	31
6	„Dėkui“	32
7	„Dėkui“	33
8	„Dėkui“	34
KETVIRTA DALIS • Gyvenimo būdas		35
9	„Dėkui“	35
10	„Dėkui“	36
11	„Dėkui“	37
12	„Dėkui“	38
13	„Dėkui“	39
14	„Dėkui“	40
15	„Dėkui“	41
16	„Dėkui“	42
17	„Dėkui“	43
18	„Dėkui“	44
19	„Dėkui“	45
20	„Dėkui“	46
21	„Dėkui“	47
22	„Dėkui“	48
23	„Dėkui“	49
24	„Dėkui“	50
25	„Dėkui“	51
26	„Dėkui“	52
27	„Dėkui“	53
28	„Dėkui“	54
29	„Dėkui“	55
30	„Dėkui“	56
31	„Dėkui“	57
32	„Dėkui“	58
33	„Dėkui“	59
34	„Dėkui“	60
35	„Dėkui“	61
36	„Dėkui“	62
37	„Dėkui“	63
38	„Dėkui“	64
39	„Dėkui“	65
40	„Dėkui“	66
41	„Dėkui“	67
42	„Dėkui“	68
43	„Dėkui“	69
44	„Dėkui“	70
45	„Dėkui“	71
46	„Dėkui“	72
47	„Dėkui“	73
48	„Dėkui“	74
49	„Dėkui“	75
50	„Dėkui“	76
51	„Dėkui“	77
52	„Dėkui“	78
53	„Dėkui“	79
54	„Dėkui“	80
55	„Dėkui“	81
56	„Dėkui“	82
57	„Dėkui“	83
58	„Dėkui“	84
59	„Dėkui“	85
60	„Dėkui“	86
61	„Dėkui“	87
62	„Dėkui“	88
63	„Dėkui“	89
64	„Dėkui“	90
65	„Dėkui“	91
66	„Dėkui“	92
67	„Dėkui“	93
68	„Dėkui“	94
69	„Dėkui“	95
70	„Dėkui“	96
71	„Dėkui“	97
72	„Dėkui“	98
73	„Dėkui“	99
74	„Dėkui“	100

Išvadas

O jeigu aš jums pasakyčiau, kad taptumėte laimingesni turėdami mažiau daiktų? Skamba beprotiškai, tiesa? Nes kiekvieną dieną, kad ir kur žengtume ar ką darytume, sulaukiame tūkstančių žinučių, bylojančių apie visiškai priešingus dalykus: nusipirkite šį daikčiuką – ir būsite gražesni, turėkite tą ir tą – ir jus lydės didesnė sėkmė, įsigykite štai aną – ir jūsų laimė bus beribė.

Na, gerai, įsigijome šį, tą ir aną. Ir turbūt jau jaučiamės devintame danguje, tiesa? Dauguma mūsų atsakytų „ne“. Tiesą sakant, gana dažnai būna atvirkščiai: daugelis šių daiktų ir su jais susijusios tuščios viltys išsiurbia pinigus iš mūsų kišenių, kerus iš mūsų tarpusavio santykių ir džiaugsmą iš mūsų gyvenimo.

Ar kada žvalgotės po savo namus, į visus daiktus, kuriuos nusipirkote, paveldėjote ar gavote dovanų, ir užuot džiaugęsi, pasijuntate prislėgti jų gausos? Ar jus slegia skolos, kurių susidarė atsiskaitant kredito kortele, ir vargiai suskaičiuojate visus jų apmokėtus pirkinius? O gal slapta trokštate, kad sykį užteiktų audra ir stiprus vėjo gūsis iššluotų visą šlamštą iš namų ir suteiktų jums galimybę pradėti viską nuo nulio? Jeigu taip, tuomet minimalistinis gyvenimo būdas – jums tikras išsigelbėjimas.

Pirmiausia panagrinėkime patį terminą „minimalizmas“. Dažnai jis kelia keistai bauginamų asociacijų, siejamų su rinktine prabanga, milijonų dolerių vertės loftais su vos trimis baldais. Vaizduotėje kaipmat iškyla šaltas santūrus interjeras, betoninės grindys ir žvilgantys balti paviršiai. Visa tai atrodo labai nuosaiku, rimta ir sterilu. Bet ar gali minimalizmas rasti vietelę mūsų gyvenime, kurį užpildo vaikai, naminiai gyvūnėliai, įvairūs pomėgiai, šūsnyš paštu gaunamos reklamos ir skalbiniai?

Dauguma žmonių išgirdę žodį „minimalizmas“ pagalvoja „tuščias“. Deja, sąvoka „tuščias“ nekelia susižavėjimo, ji paprastai siejama su netektimi, nepritekliais ir trūkumu. Bet pažvelkite į „tuščias“ kitu aspektu – pagalvokite, kas gi yra „tuščias“, – ir ateina atsakymas: „Erdvė.“ Erdvė! O jos mums visur trūksta! Erdvės spintose, erdvės garažuose, erdvės darbotvarkėje, erdvės mąstyti, žaisti, kurti ir smagiai leisti laiką su šeima... tad štai *jis*: minimalizmo grožis.

Mąstykite taip: dėžė vertingiausia, kai yra tuščia. Argi galim mėgautis šviežiai malta kava, jeigu puodelyje yra likę panaudotos kavos nuosėdų; ir argi galim parodyti savo žydintį sodą, jeigu vazoje stovi nuvytusios gėlės. Taip pat ir kai mūsų namai – mūsų kasdienio gyvenimo dėžė – yra užgriozdinti, mūsų sieloms atitenka antraeilė vieta, po mums priklausančių daiktų. Jau neturim nei laiko, nei energijos, nei erdvės naujiems potyriams. Jaučiamės suvaržyti ir prislopinti, tarsi neįstengtume išsitiesti visu ūgiu ir iki galo savęs išreikšti.

Tapdami minimalistais imame valdyti savo daiktus. Susigrąžiname erdvę ir atkuriame namų paskirtį bei galimybes. Pertvarkome savo namus į atviras, erdvas, tuščias dėžutes, kuriose

tilptų mūsų gyvenimo turinys. Paskelbiame nepriklausomybę nuo netvarkos tironijos. Tiesiog tikras išsilaisvinimas!

Skamba fantastiškai – bet kaip tai pasiekti? Nuo ko pradėti? Kuo gi šita knyga skiriasi nuo visų kitų knygų apie tai, kaip sutvarkyti savo buitį?

Na, priešingai nei kitose tvarkos knygoje, šioje nerosite informacijos apie įmantrias dėžes ar sandėliavimo sistemas daiktams sudėti, joje raginama *sumažinti* savo turimų daiktų kiekį. Be to, jums nereikės dalyvauti apklausose ir atsakinėti į įvairiausius klausimus, kad išsiaiškintumėte, kas ir kokie esate, nereikės pildyti jokių lentelių – kas turi tam laiko? Čia nerosite ir jokių tyrimų apie kitų žmonių saugomą šlamštą, šioje knygoje svarbiausias esate *jūs*.

Visų pirma mėginkime išsiugdyti minimalistinį požiūrį. Nesijaudinkite, tai nesunku! Mes tik įsigilinsime į tvarkingo, šlamšto neužgriozdinto gyvenimo atlygius ir pranašumus – taip įgysime motyvacijos, kuri bus būtina vėliau, kai, tarkim, spręsimė, ką daryti su senoviniaisiais porcelianiniais indais, paveldėtais iš senelės. Išmoksime išvysti savo daiktus tokius, kokie jie yra, pažaboti tą jėgą, kuri galbūt mus valdo, ir atrasti laisvę gyventi su tuo „pakankamu“ kiekiu daiktų, kurių reikia mūsų poreikiams patenkinti. Mes net įprasime į daug ką pažvelgti filosofškai ir susimąstyti apie tai, kaip mūsų naujasis minimalizmas praturtins gyvenimą ir paskatins teigiamas permainas pasaulyje.

Kodėl apie visa tai kalbame? Nes pastangos atsikratyti to, kas nereikalinga mūsų gyvenime, primena bandymus laikytis dietos. Galime entuziastingai pulti skaičiuoti savo mantos taip, kaip skaičiuojame kalorijas, ir „marinti save badu“, kad tik kuo

greičiau pasiektume rezultatą. Tačiau labai tikėtina, kad galiausiai pasijusime labai nelaimingi ir, sykį patenkinę savo užgaidas, vėl grįšime prie to, nuo ko pradėjome. Pirma, turime pakeisti savo požiūrį ir įpročius – taip, kaip nustojame valgyti mėsą ir bulves ir pereiname prie Viduržemio jūros dietos. Išsiugdę minimalistinį požiūrį, išmoksime priimti kitokius sprendimus, susijusius su daiktais, kuriuos jau turime ir kuriuos priimame į savo gyvenimą. Toks požiūris mums žada ne trumpalaikį problemos sprendimą, o ilgalaikį įsipareigojimą, vedantį į naują, nuostabų gyvenimo būdą. Po psichologinio apšilimo pereisime prie kryptingo metodo – veiksmingiausių būdų, kaip sukurti ir išlaikyti neužgriozdintus namus. Štai čia ir prasideda visas smagumas! Pamėginsime naujai pažvelgti į kiekvieną stalčių, kiekvieną spintą, kiekvieną kambarį ir pasistengti, kad kiekvienas mūsų turimas daiktas tikslingai tarnautų mūsų buityje. Kiekvienam daiktui rasime tinkamą vietą ir nustatysime ribas, padedančias suvaldyti daiktus. Pritaikę šiuos būdus, įveiksime netvarką visiems laikams!

Kiekvienoje namų kertelėje laukia specifiniai iššūkiai. Todėl keliausime nuosekliai – iš kambario į kambarį, kiekviename iš jų surasdami konkrečių problemos sprendimo būdų. Pradėsime nuo svetainės – sukursime joje lanksčią, dinamišką erdvę, skirtą mūsų poilsiui ir laisvalaikiui. Aptarsime kiekvieno baldo pranašumus ir išsiaiškinsime, ką daryti su šiame kambaryje laikomomis knygomis, DVD filmais, vaizdo žaidimais ir meno dirbiniais. Tada pereisime į miegamąjį, kur atsikratysime nereikalingų daiktų ir sukursime ramią oazę savo pavargusioms sieloms. Mūsų tikslas – suformuoti švarią, ramią, neužgriozdintą erdvę, kuri mus nuramintų ir suteiktų naujos gyvasties.

Kadangi dažnam iš mūsų perpildytos drabužinės sukelia nemažą galvos skausmą, skirsime visą skyrių spintoms ir drabužiams. (Paisykite ten duotų patarimų, ir atrodysite pasakiškai, apsiribodami tik dalimi dabartinių savo drabužių.) Taip žengdami pramintu taku, pereisime prie šūsnų dokumentų savo darbo kabinetuose ir ištrinsime kalną elektroniniu paštu gautų žinučių, palikdami tik mažą jų dalį. Nenukrypstant nuo minimalistinio požiūrio, mums bus pavaldžios ir pačios netvarkingiausios darbo vietos!

Toliau nukreipsime savo žvilgsnį į virtuvę. Atsikratę dalies puodų, keptuvių ir stalo įrankių, įsitikinsime, kad švarus virtuvinis stalas ir paprasti virtuvės reikmenys gali įkvėpti mūsų kulinarinį meistriškumą. Tada stabtelėsime vonios kambaryje: kol būsime ten, persijosime jo turinį ir sukursime elegantišką aplinką kaip moderniaame kosmetikos salone. Net supaprastinsime įprastą kūno priežiūros tvarką, kad minimaliomis priemonėmis atrodytume įstabiai.

Žinoma, nepamiršime ir savo rūsių, mansardų ir garažų. Daiktai gali būti paslėpti nuo akių, bet iš minčių jų taip lengvai neišmesti. Pasiraitojus rankoves šiose daiktų saugyklose, joks griozdas čia nepasislėps! Be to, trumpai aptarsime ir dovanas, pavaldėtas šeimos vertybes ir suvenyrus. Išsiaiškinsime, kaip šie daikčiukai įsėlina į mūsų gyvenimą, ir atrasime įdomių būdų jiems atsispirti.

Bet kodėl turėtume apsiriboti keturiomis namų sienomis? Išvalę namus (ir nusistebėję, kodėl to nepadarėme anksčiau!) ir pasitelkę naują minimalistinį požiūrį, peržiūrėsime savo dienvartarkę ir ją supaprastinsime. Išmoksime ištartį „ne“, nustatyti prioritetus ir atlikti darbus lengvai ir produktyviai. Apkarpysi-

me savo užduočių sąrašą ir susigražinsime laiką taip, kaip susigražinome vietą – pasistengėme, kad ji būtų atvira, tuščia ir laisva.

Galiausiai išsiaiškinsime, kaip minimalizmas leidžia mums tapti geresniais planetos gyventojais ir padeda išsaugoti jos dovanas ateities kartoms. Panagrinėsime tikrąjį mūsų, kaip vartotojų, pasirinkimų poveikį, atkreipdami ypatingą dėmesį į daiktų, kuriuos perkame, žalą – tiek žmogui, tiek aplinkai; ir sužinosime svarbius lengvo ir gracingo gyvenimo Žemėje pranašumus. Ir svarbiausia: suprasime, kad vietos spintose taupymas ir pasaulio gelbėjimas yra glaudžiai susiję.

Ar jau esate pasirengę atsikratyti netvarkos visiems laikams? Tad verskite puslapį, kur jūsų laukia pirmoji minimalistinės filosofijos porcija, po kelių minučių jau žengsite keliu į paprastesnį, tvarkingesnį ir ramesnį gyvenimą.

Filosofija

Įsivaizduokite, kad esate generolas, einantis į mūšį, arba sportininkas prieš svarbias varžybas: kad atliktume užduotį kuo geriau, turime mintyse pasirengti mūsų laukiantiems iššūkiams. Kituose knygos puslapiuose mes gvildensime sėkmę lemiančią paslaptį: minimalistinę mąstyseną.

Šioje dalyje kalbėsime vien apie požiūrį. Prieš išmokdami valdyti daiktus, turime pakeisti savo santykį su jais. Mes jį apibrėšime, išsiaiškinsime, koks jis yra ir kaip jis veikia mūsų gyvenimą. Perpratę pagrindinius principus, išmoksime lengviau atsisakyti daiktų ir nereikalingų neįsileisti pro duris. Ir svarbiausia – suprasime, kad daiktai yra skirti tarnauti mums, o ne atvirkščiai.