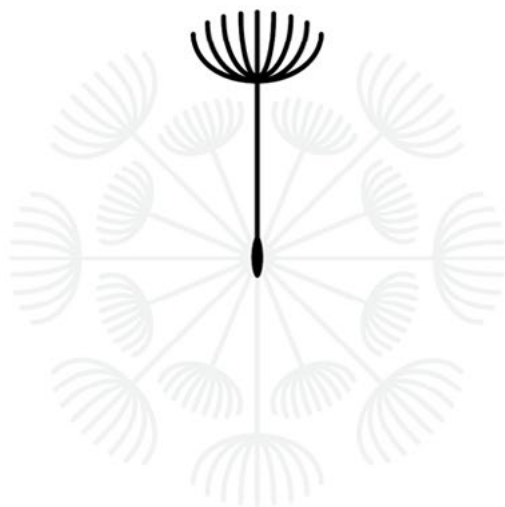


Francine Jayová

zakladateľka blogu Miss Minimalist



Radost' z mála

Minimalistická príručka, ktorá vás naučí,
ako sa zbaviť zbytočností, usporiadať si veci a zjednodušiť život

Ljndeni

Radosť z mála

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindenisk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Francine Jayová
Radosť z mála – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA



Francine Jayová

Radost z mála

Obsah

Úvod	8
------	---

PRVÁ ČASŤ: FILOZOFIA	13
----------------------	----

1	Triezvy pohľad na veci	14
2	Nie ste to, čo vlastníte	17
3	Menej vecí = menej stresu	20
4	Menej vecí = viac slobody	23
5	Odpútajte sa od vecí	26
6	Domácnosť si dobre strážte	30
7	Vytvorte si priestor	33
8	Tešte sa z vecí, ktoré nemáte	36
9	Radosť z dostatku	39
10	Žite jednoducho	42

DRUHÁ ČASŤ: MINIMALISTICKÉ DESATORO	47
-------------------------------------	----

11	Začnite od piky	48
12	Pustite sa do triedenia	51
13	Rozhodujte sa zodpovedne	55

14	Všetkému nájdite miesto	58
15	Udržujte poriadok na povrchových plochách	61
16	Vytvorte segmenty	64
17	Určte si limity	68
18	Vymeňte niečo za niečo	71
19	Zredukujte počet vecí	74
20	Pokračujte vo vyšliapanej ceste	77

TRETIA ČASŤ: JEDNOTLIVÉ MIESTNOSTI 83

21	Obývačka	84
22	Spálňa	94
23	Šatník	102
24	Pracovňa	112
25	Kuchyňa a jedáleň	122
26	Kúpeľňa	133
27	Skladovacie priestory	142
28	Dary, zdedené predmety a srdcovky	152

ŠTVRTÁ ČASŤ: ŽIVOTNÝ ŠTÝL 163

29	Upratuje celá rodina	164
30	Vyššie dobro	182
	Záver	195
	PodĎakovanie	198
	O autorke	199



Zbavte sa toho, čo nepotrebujete,
ako keď dieťa odfúkne páperie púpavy.

Jedným dychom
pocítite nesmiernu ľahkosť
a obrovskú radosť.

Úvod

8

Čo keby som vám povedala, že keď budete mať menej vecí, môžete byť šťastnejší? Znie to trochu bláznivo, však? To preto, lebo kamkoľvek sa obrátíme, dennodenne sa stretávame s množstvom impulzov, ktoré nás presviedčajú o opaku: kúpte si toto a budete krajší, s týmto dosiahnete úspech, vďaka tomuto budete žiať šťastím.

A tak si kúpime jedno, druhé i tretie. Mali by sme sa z toho tešiť. Ibaže pre väčšinu z nás to neplatí. Často je to práve naopak: podobné veci pomaly vysávajú peniaze z našich vreciek, narúšajú vzťahy a radosť zo života.

Stalo sa vám niekedy, že pohľad na všetko, čo ste si kedy kúpili, zdedili alebo dostali, vás nepotešil, ale rozrušil? Máte dlh na kreditke a už si ani nepamätáte, čo ste ňou vlastne zaplatili? Tajne si želáte, aby sa vaším domovom prehnela víchrica, odviaľa všetky zbytočnosti a mohli ste začať odznova? Ak áno, možno vám pomôže minimalistický životný štýl.

Najprv si objasníme, čo je minimalizmus. Samotné slovo môže vyznievať odstrašujúco. Ľudia si ho spájajú s chladnými priestrannými interiérmi, betónovými podlahami a lesklými bielymi povrchmi. Pôsobí príliš suchopárne, sterilne a bezobsažne. Dá sa tento životný štýl uplatniť tam, kde majú deti, domácich miláčikov, rôzne záľuby či kopu špinavej bielizne?

Väčšine ľudí sa v spojení s minimalizmom vybaví slovo *prázdny*, ktoré však neznie príťažlivo, pretože zvyčajne súvisí so stratou, s trápením a s nedos-

tatkom. No ak ho budete vnímať z iného uhla, zistíte, že znamená priestor. A ten všetci potrebujeme. Nielen v skriniach a v garážach, ale aj v dennom programe, aby sme mali čas na rozmýšľanie, na hranie, tvorenie a zábavu s rodinou... Presne v *tom* tkvie krása minimalizmu.

Pozrite sa na to takto: nádoba je najužitočnejšia, keď je prázdna. Čerstvú kávu si nemôžeme vychutnať, keď v šálke zostala usadenina z predchádzajúcej kávy, a s kvetmi zo záhrady sa nemôžeme popýšiť, kým máme vo váze zvädnutú kyticu. Čosi podobné nastane u nás doma, keď máme plno zbytočností, ktoré nepoužívame, ale stále ich prekladáme – všetku pozornosť venujeme veciam. Nemáme čas, energiu ani priestor na nové zážitky. Cítíme sa stiesnene a brzdí nás to, akoby sme sa nemohli poriadne prejaviť.

Keď sa človek stane minimalistom, získa kontrolu nad vecami, ktoré ho obklopujú. Bude mať viac miesta, prinavrátí svojmu domovu funkciu a potenciál. Premení ho na otvorený, vzdušný a prístupný priestor, v ktorom sa môže sústrediť na to, čo je dôležité. Už sa nebude podriaďovať zbytočnostiam. Je to priam oslobodzujúce!

Znie to skvelo, však? Lenže ako to dosiahnuť? Kde treba začať? Čím sa táto knižka líši od ostatných, ktoré človeka učia usporiadať si život? Na rozdiel od podobných publikácií vám neporadí, že si máte kúpiť odkladacie boxy a police, aby ste mali kam popresúvať veci. V prvom rade v nej ide o to, ako veci *zredukovať*. Navyše vás nenúti písať zoznamy či vyplňať tabuľky. Kto má na to čas? Nenájdete tu ani desiatky štúdií o haraburdách iných ľudí. Sústredí sa len na vás.

Najprv sa v nej zoznámime s minimalistickým prístupom. Nebojte sa, nie je to ťažké! Spolu prideme na to, aké výhody má to, keď si upravíme „život“. Získame motiváciu, ktorá sa nám zide, keď sa budeme zaoberať tým, čo spravíme so starým porcelánom po babičke. Naučíme sa vidieť predmety také, aké sú, vymaníme sa spod ich vplyvu a objavíme, akú slobodu prináša, keď má človek *akurát* toho, čo potrebuje. Nevyhneme sa ani filozofovaniu – pouvažujeme, ako novoobjavený minimalizmus obohatí náš život a podnieti pozitívne zmeny.

Zbaviť sa neporiadku je podobné ako držať diétu. Môžeme sa na to vrhnúť bez rozmyslu, spočítať veci, ktoré máme, tak ako si rátame kalórie, a „vyhladovať sa“, aby sme čo najrýchlejšie dosiahli výsledky. Pričasto však

skončíme vyčerpaní, znova sklážneme do starých koľají a vrátime sa tam, kde sme začínali. Namiesto toho musíme zmeniť svoje postoje a zvyky, podobne, ako by sme prestali jesť mäso a zemiaky a presedlali na stredomorskú stravu. Vďaka minimalistickému prístupu sa o tom, čo si prinesieme domov, budeme rozhodovať inak. Nie je to krátkodobá záležitosť – zaviažeme sa k novému, úžasnému spôsobu života.

Naučíme sa minimalistické desatoro – desať najúčinnějších metód, pomocou ktorých si doma urobíme a udržíme poriadok. Každý zásuvka, skrinia a izba doprajeme nový začiatok a uistíme sa, že všetko, čo vlastníme, je prínosom pre našu domácnosť. Každý predmet uložíme na vhodné miesto a určíme si hranice, aby sa nám situácia nevymkla spod kontroly. Postupne obmedzíme množstvo vecí, ktoré máme, a vytvoríme systém, aby sme zabránili tomu, že sa v budúcnosti zasa nakopie. Vyzbrojení týmito metódami navždy zvíťazíme nad haraburdami a neporiadkom!

10

V každej časti domácnosti sú špecifické výzvy, preto budeme postupovať po jednotlivých miestnostiach a hľadať čo najprimeranejšie spôsoby, ako sa s nimi popasovať. Začneme obývačkou. Vytvoríme flexibilný a dynamický priestor, v ktorom budeme môcť príjemne tráviť voľný čas. Prehodnotíme, aký prínos má pre nás každý kus nábytku, a vymyslíme, čo si počať so všetkými knihami, hrami a dekoráciami. Potom sa presunieme do spálne a premeníme ju na oázu pokoja pre unavenú dušu. Cieľom bude získať čistý a jednoducho zariadený priestor, ktorý nás upokojí a omladí.

Vzhľadom na to, že mnohí máme plné šatníky, tejto problematike venujeme celú kapitolu. (Sľubujem, že hoci ich preriedime, budete vyzeráť fantasticky). Keď sa už dostaneme do švungu, vrhneme sa na kopy papierov v pracovni a výrazne ich zredukujeme. Naša minimalistická prerábka zatočí aj s najneporiadnejšími pracovnými priestormi.

Potom obrátime pozornosť na kuchyňu. Znížime počet hrncov, panvíc a tanierov, čo v kombinácii s čistou pracovnou doskou kuchynskej linky možno prospeje aj kulinárskym schopnostiam. Následne si odskočíme do kúpeľne a pretriedime jej obsah tak, aby sme vytvorili príjemnú a uvoľnenú atmosféru. Dokonca zjednodušíme svoje skrášľujúce procedúry, vďaka čomu budeme vyzeráť skvelo s minimom kozmetických prípravkov.

Pravdaže, nesmieme zabudnúť ani na suterén, podkrovie, odkladacie priestory a garáž. Veci, ktoré v nich skladujeme, možno nemáme na očiach, ale vieme o nich. Keď si vyhrnieme rukávy a pustíme sa aj do týchto častí domácnosti, zbytočnosti sa už nebudú mať kam skryť. Posvietime si aj na dary, zdedené predmety a suveníry, ktoré sa nám vkradli do života, a vyšpekulujeme, ako ich tvorivo využiť.

Pýtate sa, čo ostatní členovia domácnosti? Ukážeme si, ako naložiť s ich vecami a zapojiť ich do upratovania. Ak máte doma množstvo oblečenia pre bábätká, detských hračiek či riešite neporiadok po týždňoch, nájdete tu radu, čo s tým treba spraviť. Dokonca sa naučíme aj to, ako na minimalistický životný štýl naviesť životného partnera či partnerku, ktorý sa mu bráni.

Nakoniec si vysvetlíme, prečo sa vďaka minimalizmu staneme lepšími obyvateľmi našej planéty a ako nám pomôže zachovať jej štedré dary pre budúce generácie. Preskúmame, aký dosah má výber toho, čo si kupujeme, na životné prostredie. Ukážeme, aké výhody prináša, keď človek žije dôstojne a ohľaduplne k prírode. Dozvieme sa, ako šetrenie priestoru v skrini môže pomôcť zachrániť svet.

Ste pripravení zbaviť sa neporiadku raz a navždy? Stačí obrátiť stranu a o pár minút už budete na ceste k jednoduchšiemu, efektívnejšiemu a vyrovnanjšiemu životu.

PRVÁ ČASŤ

Filozofia

Vžite sa do roly generálov, ktorí idú do boja, alebo športovcov pred veľkým zápasom. Aby podali čo najlepší výkon, musia sa mentálne pripraviť na výzvy, ktoré ich čakajú. Celá táto časť je o postoji. Kontrolu nad vecami môžete prevziať až vtedy, keď zmeníte vzťah k nim.

Zhodnotíme ich, pozrieme sa na ne bez prikrášlenia a zistíme, ako ovplyvňujú náš život. Vďaka týmto zásadám bude pre vás ľahšie rozlúčiť sa s nimi a predísť tomu, aby ste sa neskôr obklopili ďalšími predmetmi. No predovšetkým si uvedomíte, že veci majú slúžiť nám a nie naopak.

Triezvy pohľad na veci

Poobzerajte sa okolo seba. V zornom uhle zrejme máte najmenej dvadsať či tridsať predmetov. Čo sú zač? Ako sa tam dostali? Akú funkciu plnia?

14

Je načase, aby sme sa na veci pozreli triezvo. Treba ich pomenovať a prehodnotiť. Venovali sme toľko času a energie, aby sme ich získali, udržiavali a skladovali. Lenže na čo vlastne slúžia? A ako sa ich nazbieralo tak veľa?

Vo všeobecnosti ich môžeme rozdeliť do troch kategórií: užitočné veci, pekné veci a veci, ku ktorým máme citovú väzbu.

Začnime s najľahšou kategóriou – užitočné veci. Patria sem praktické a funkčné predmety, ktoré nám pomáhajú pri určitých činnostiach. Bez niektorých by sme neprežili, iné nám zjednodušujú život. Myšlienka, že *všetky* veci prinášajú úžitok, je mylná. Človeku sa otvorí oči, keď zistí, ako málo potrebuje na to, aby prežil: jednoduchý prístrešok, oblečenie na reguláciu telesnej teploty, vodu, jedlo, zopár potrieb na varenie.

Okrem najnevyhnutnejších predmetov existujú aj také, bez ktorých by sme síce prežili, ale napriek tomu sú veľmi osožné: posteľ, prikrývky, notebooky, čajníky, hrebene, perá, zošívачky, lampy, knihy, tanieri, vidličky, gauče, kladivá, skrutkovače, šľahače – veď to poznáte. Všetko, čo používate často a čo pridáva hodnotu vášmu životu, je v minimalistickej domácnosti vítané.

Pamätajte však, že na to, aby bol predmet užitočný, ho musíte *využívať*. V tom je ten háčik: väčšina z nás má veľa *potenciálne užitočných* vecí, ktoré

nepoužíva. Najlepším príkladom sú veci, z ktorých máme viac kusov: Koľko plastových nádob používate? Naozaj potrebujete náhradnú bezdrôtovú vŕtačku? Ďalšie veci sa u nás iba povalujú, lebo sa ťažko skladajú či čistia: napríklad kuchynské roboty, súpravy na fondue a zvlhčovače. Potom sú tu veci, ktoré máme preto, lebo sa „možno zídu“, a na svoj „debut“ čakajú vzadu v zásuvkách. Ich dni sú však zrátané!

Medzi užitočné predmety sa často zamiešajú tie, ktoré nemajú praktickú funkciu, ale uspokojujú nás v inej oblasti: jednoducho povedané, radi sa na ne pozeráme. My ľudia sme oddávna cítili potrebu skrásliť si okolie – dôkazom toho sú už paleolitické kresby v jaskyniach a v súčasnosti obrazy, ktoré nám visia nad pohovkami.

Zmysel pre estetiku je dôležitou časťou našej identity a nemali by sme sa ho zriekať. Žiarivá glazúra na vkusnej váze či elegantné línie modernistického kresla môžu vyvolať uspokojenie, preto majú tieto veci právo byť súčasťou nášho života. Musíme si ich však uctiť tým, že im vyčleníme čestné miesto v domácnosti. Ak na zbierku muránskeho skla sadá prach na poličke alebo leží kdesi v škatuli v podkroví, je to iba farebná haraburda.

15

*Veci môžeme vo všeobecnosti rozdeliť
do troch kategórií: užitočné veci, pekné veci
a veci, ku ktorým máme citovú väzbu.*

Keď začnete triediť predmety, ktoré máte doma, nenechajte si automaticky všetko, čo vyzerá umelecky. Ak sa vám v jedno leto zapáčilo čosi na trhu remesiel, neznamená to, že si to zaslúži doživotné miesto na kozubovej rímse v obývačke. Na druhej strane, v prípade, že vám to zakaždým vyčarí úsmev na tvári alebo si pri pohľade na predmet hlbšie uvedomíte krásu života, záslužene patrí do vašej domácnosti.

Keby boli všetky veci doma krásne či užitočné, bola by to hračka, no určite natrafíte na množstvo takých, ktoré nespádajú ani do jednej z týchto kategórií. Odkiaľ sa vzali a prečo ich máme? V deviatich z desiatich prípadov sa

spájajú s nejakou spomienkou alebo sme na ne citovo naviazaní: môže to byť babkin starý porcelán, otcova zbierka mincí či sarong, ktorý ste si kúpili počas medových týždňov. Pripomínajú nám ľudí, miesta a udalosti, ktoré sú pre nás nejakým spôsobom dôležité. Často sa k nám dostanú vo forme darov, suvenírov, prípadne ich zdedíme.

Opäť platí, že ak vás niektorý z nich naplní radostou, pyšne ho vystavte a tešte sa z neho. Ak si ho však nechávate iba z povinnosti (bojíte sa, že teta sa obráti v hrobe, keď sa zbavíte jej porcelánových šálok na čaj) alebo ako dôkaz nejakého zážitku (akoby vám nikto neveril, že ste boli v Grand Canyone, keď vyhodíte gýčovú šálku), mali by ste si vstúpiť do svedomia.

Pri každej veci si skúste položiť otázky: Odkiaľ to mám a načo mi to je? Ako mi to prišlo do života? Kúpila som to či dostala? Ako často to používam? Zohnala by som si nový kus, keby sa to pokazilo, prípadne stratilo, alebo by mi odľahlo? Chcela som to vôbec? Odpovedajte úprimne – veci nemajú city.

Pri kladení otázok pravdepodobne narazíte na dve podkategórie. Tou prvou sú predmety, ktoré patria k iným predmetom. Istotne viete, čo mám na mysli – napríklad módné doplnky, manuály, čistiace prostriedky, stojany, škatuľky, pracovné nástroje. V tomto sa z hľadiska upratovania skrýva veľký potenciál: jedna odhodená vec so sebou môže strhnúť lavínu ďalších!

Do druhej podkategórie spadajú veci, ktoré patria iným ľuďom. To je trochu zložitejšie, lebo v súvislosti s nimi máte dosť obmedzené právomoci – možno s výnimkou vašich (malých) ratolestí. Ak ide o kajak, ktorý si k vám do sute-rénu odložil brat – a pätnásť rokov si naň nespomenul –, máte právo vziať záležitosť do vlastných rúk (samozrejme, najprv mu zavolajte a požiadajte ho, aby si ho čo najskôr zobral). No v prípade predmetov, ktoré súvisia s koníčkami vášho partnera, či starých videohier tínedžera si to vyžaduje diplomatickejší prístup. S trochou šťastia svojím upratovaním nakazíte ostatných, a tak si aj oni urobia poriadok vo veciach.

Zatiaľ sa len prejdite po dome alebo byte a porozmýšľajte, ktoré predmety sú užitočné, ktoré sú pekné a ktoré patria niekomu inému (jednoduché ako facka!). Netrápte sa tým, čo vyhodíte, onedlho sa k tomu dostaneme. Ak sa však stretnete s niečím nepotrebným, škaredým či neidentifikovateľným, zbavte sa toho v predstihu!

Nie ste to, čo vlastníte

Aj keď marketingoví pracovníci by vám tvrdili opak, *nie ste to, čo vlastníte*. Nič sa na tom nezmení napriek tomu, čo sa vám snaží nahovoriť článok v časopise alebo šikovná reklama.

Sem-tam však predsa spadneme do pasce reklamných tvorcov, a tak musíme rátať s ďalšou podkategóriou, do ktorej patria prestížne veci. Tie si kupujeme preto, aby sme urobili dojem na ostatných či uspokojili svoje „vysnívané ja“ – to, ktoré je o deväť kíľ ľahšie, cestuje po svete, chodíeva na kokteilové večierky alebo hrá v rockovej kapele.

Aj keď si to možno nechceme priznať, veľa predmetov sme si pravdepodobne zaobstarali, aby sme o sebe vytvorili akýsi obraz. Potrebu presúvať sa z bodu A do bodu B by sme bez problémov vyriešili všedným autom. Načo potom platiť dvojnásobok (či dokonca trojnásobok) za luxusný model? Lebo výrobcovia automobilov dávajú veľké peniaze reklamným firmám, aby nás presvedčili, že autá sú naším sebavyjadrením, zhmotňujú osobnosť a postavenie v obchodnom svete alebo v sociálnej hierarchii.

Tým sa to však nekončí. Potreba stotožniť sa so spotrebným tovarom zasahuje hlboko do našich životov – od výberu bývania až po to, ako si ho zariaďujeme. Väčšina ľudí by súhlasila, že malý dom so základným vybavením je viac než postačujúci (najmä v porovnaní s prístreškami v rozvojových krajinách). Lenže podľa marketingových špecialistov, ktorí sa zameriavajú na naše ašpirá-

cie, „potrebujeme“ veľkú spálňu, izbu pre každé dieťa, dve kúpeľne a kuchyňu s profesionálnymi spotrebičmi, inak sme v živote nič nedosiahli. Rozloha sa stáva symbolom statusu, a na to, aby ste zaplnili väčší dom, potrebujete, prirodzene, aj viac pohoviek, stoličiek, stolov a ďalších predmetov.

Reklamy nás takisto podnecujú k tomu, aby sme svoju podstatu vyjadrili prostredníctvom oblečenia – najlepšie značkového. Známe logá nám však nezaručia teplejší odev, pevnejšiu kabelku ani atraktívnejší život. Okrem toho trendové veci vychádzajú z módy krátko po tom, čo si ich kúpime – v skrini teda bude ležať kopa šatstva, ktorú si necháme v nádeji, že raz sa bude znova nosiť. Ibaže väčšina z nás nepotrebuje také veľké šatníky, aké mávajú celebrity, lebo naše oblečenie a doplnky si nikdy nevyslúžia komentár či záujem širokej verejnosti. No marketingoví pracovníci sa nás usilujú presvedčiť, že sme stredobodom pozornosti a bolo by dobré, keby sme sa podľa toho obliekali.

Nie je ľahké byť minimalistom vo svete plnom reklám. Ich tvorcovia nás neprestajne bombardujú odkazom, že množstvo vecí je meradlom úspechu. Zneužívajú fakt, že je jednoduchšie niečo si kúpiť, než to získať. Koľkokrát ste už počuli myšlienky typu: *čím viac, tým lepšie, tvár sa, že si nad vecou, alebo šaty robia človeka?* Tvrdia, že čím viac vecí vlastníme, tým sme šťastnejší, no akurát nás z nich častejšie bolí hlava a rastú nám dlhy. To, že si stále čosi kupujeme, niekomu určite prináša prospech... no my to nie sme.

*Nie je ľahké byť minimalistom
vo svete plnom reklám.*

Pravda je taká, že výrobky z nás nikdy nespravia to, čo nie sme. Vďaka drahej kozmetike sa zo ženy nestane supermodelka, záhradkárske potreby človeku nezaručia bohatú úrodu, a keď bude robiť fotky špičkovým fotoaparátom, neznamená to, že s nimi vyhrá súťaž. Napriek tomu cítime nutkanie nakupovať a skladovať veci, ktoré sľubujú, že nás spravia šťastnejšími, krajšími, múdrejšími, lepšími rodičmi či životnými partnermi, že nás vďaka nim budú viac ľúbiť, že budeme poriadnejší a šikovnejší.

Zamyslite sa však nad tým, že ak sa nič z toho, čo vám sľubovali, nenaplnilo, možno je čas, aby ste sa tých vecí zbavili.

Navyše spotrebné produkty nám nenahradia zážitky. Nepotrebujeme garáž plnú kempingových súprav, športového náčinia a gumených hračiek, keď túžime po tom, aby sme strávili príjemný čas s rodinou. Hromady plážových predmetov nám nezaistia veselú dovolenku, na to stačí mať po boku svojich blízkych. Ak budeme doma hromadiť klobká vlny, kuchárske knihy a škatule s umeleckými potrebami, nestanú sa z nás automaticky vynikajúce pletiariky, skvelí šéfkuchári či tvoriví géniovia. Veci nie sú nevyhnutné na to, aby sme z niečoho mali potešenie a osobne sa rozvíjali.

Človek sa stotožňuje aj s predmetmi z minulosti a uchováva ich, aby mu pripomínali, kto je a čo dosiahol. Koľkí z vás ešte majú uniformy roztleskavčiek, mikiny s logom školy, trofeje zo súťaží v plávaní či poznámky z dávno zabudnutých vysokoškolských prednášok? Nechávame si ich ako dôkaz našich úspechov (akoby sme potrebovali vyhrabať starý test z matematiky, aby sme dosvedčili, že sme z nej prešli). Väčšinou však ležia kdesi v škatuliach a nikomu nič nedokazujú. Ak je to aj váš prípad, zrejme je načas, aby ste sa tých pamiatok vzdali.

Keď sa budeme na veci pozeráť kritickým okom, možno nás prekvapí, koľko z nich pripomína minulosť, symbolizuje nádeje na sľubnú budúcnosť alebo patrí imaginárnemu ja. Bohužiaľ, ak im budeme venovať priveľa priestoru, času a energie, zabráni nám to v tom, aby sme žili v prítomnosti.

Niekedy máme strach, že keď sa zriekneme istých predmetov, budeme sa cítiť, akoby sme stratili časť seba. Hoci sme hrali zriedka na husliach a nikdy sme na sebe nemali spoločenské šaty, máme pocit, že len čo sa ich zbavíme, zmaríme svoju šancu stať sa virtuózmi či prominentmi.

Musíme si zapamätať, že spomienky, sny a ambície neuchovávať predmety, ale my sami. Nie sme to, čo vlastníme. O našej osobnosti vypovedajú činy, myšlienky a to, koho ľúbime. Ak vyradíme pozostatky neobľúbených koníčkov, nenaplnených snáh a neuskutočnených predstáv, vznikne priestor na nové (a *reálne*) možnosti. Prestížne veci stelesňujú predstieranú verziu života. Musíme si v nich spraviť poriadok, a tak získame čas, energiu i priestor, aby sme vyjadrili svoje skutočné ja a naplno využili svoj potenciál.

Menej vecí = menej stresu

20

Predstavte si, koľko životnej energie vynaloží človek na to, aby si zaobstaral jediná vec: najprv to plánuje, číta recenzie, hľadá najlepšiu cenu, zarába na ňu (alebo si požičiava peniaze), ide do obchodu, potom si ju dopraví domov, nájde jej miesto, naučí sa ju používať, čistiť (prípadne okolo nej utierať prach), udržiavať, kupuje si ďalšie časti, poisť ju, chráni, snaží sa nerozbiť ju, ak treba, opraví ju a niekedy za ňu platí, hoci ju už nemá. Teraz si to vynásobte počtom predmetov, ktoré vlastníte. Fúha! Je to dosť únavné!

Staráť sa o veci je niekedy práca na plný úväzok. To podnietilo vznik odvetví, ktoré nám s tým pomáhajú. Firmy bohatnú na predaji špeciálnych čistiacich prípravkov na všetko možné – od pracích prostriedkov, leštidiel na striebro, vosku na nábytok, stlačeného vzduchu na elektroniku až po rôzne vlhčené utierky. Poistovacie spoločnosti prosperujú vďaka tomu, že niekto nám môže poškodiť alebo ukradnúť auto, šperky či umelecké predmety. Zámočníci, predajcovia elektrických zabezpečovacích zariadení a výrobcovia trezorov sľubujú, že náš majetok ochránia pred zlodejmi. Opravári čakajú na to, aby nám dali do poriadku pokazené predmety.

Vzhľadom na to, koľko času, peňazí a energie si to vyžaduje, môže mať zrazu človek pocit, že veci sú jeho pánom a nie naopak.

Teraz sa pozrime bližšie na to, koľko stresu im možno pripisovať. Najprv sa stresujeme preto, lebo ich *nemáme*. Stáva sa, že niečo zahliadneme v ob-

chode, prípadne v reklame a odrazu si nevieme predstaviť, ako sme bez toho mohli žiť. Má to sused, sestre to niekto daroval a kolega si to kúpil minulý týždeň. Preboha, sme azda jediní na svete, kto si to ešte nezohnal? Začne sa nás zmocňovať pocit nespokojnosti...

Vzápätí nás prepadne stres z toho, ako sa k tomu dostaneme. Nanešťastie nemáme nikoho, kto by nám to dal, takže si to musíme zaplatiť. Prebrázdime obchody (či webové stránky), kde porovnávame ceny, a tajne si želáme, aby na to mali niekde zľavu. Vieme, že momentálne si to nemôžeme dovoliť, no chceme to *hneď*. Naškrabeme teda nejakú hotovosť, robíme nadčasy, prípadne využijeme kreditku a dúfame, že neskôr to budeme mať z čoho splatiť.

Napokon príde veľkolepý deň, keď si to kúpime. Konečne je to naše! Slnko svieti, vtáčiky spievajú a všetok stres sa rozplynie. Alebo nie? Ešte raz sa nad tým zamyslime. Teraz, keď sme za to vysloli peniaze, budeme sa o to musieť dobre starať. Okrem toho, že máme niečo nové, nám pribudla aj kopa zodpovednosti.

Musíme to pravidelne čistiť, lebo prach a špina môžu spomaliť činnosť či skrátiť životnosť predmetu. Musíme to držať mimo dosahu detí a domácich miláčikov. Keď to používame, musíme si dávať veľký pozor, aby sme to nepolámali, nezničili alebo nezašpinili. Vyznieva to šialene? Koľkokrát ste zaparkovali nové auto na druhom konci parkoviska, prípadne vám pokazilo deň to, že ste na ňom objavili škrabanec či preliačinu? Ako ste sa cítili, keď vám na drahú hodvábnu blúzku vyšplechla paradajková omáčka?

Len čo sa niečo pokašle – tomu nemožno predísť –, stresujeme sa, ako to napraviť. Študujeme návody alebo hľadáme radu na internete. Zájdeme si kúpiť vhodné nástroje či náhradné súčiastky. Ak neuspejeme, odvlečieme to do opravovne, prípadne to odložíme na neskôr, pretože nevieme (alebo nechceme) prísť na to, čo s tým. Leží to v kúte, v skrini či v suteréne a v duchu nás to ťaží. Možno sme to nepolámali, iba nás to začalo nudiť. Nech už je to, ako chce, cítime sa trochu previnilo a rozpačito, lebo sme na to minuli kopu času a peňazí. Potom uvidíme ďalšiu reklamu a upúta nás úplne iný výrobok. Je ešte senzačnejší než predchádzajúci. Ó nie, a je to tu znova...

Človeku sa zdá, že na nič nemá čas. Možno sú na vine veci. Koľko dra-

hocenných hodín sme už premrhali tým, že sme utekali do čistiarne, koľko sobôt sme obetovali výmene oleja, prípadne oprave auta, koľko voľných dní sme venovali údržbe vecí (alebo vyčkávaním na opravára)? Ako často sme sa trápili pre rozbitú vázu, otlčený tanier či fľaky od blata na koberci? Koľko času sme strávili nakupovaním čistiacich prostriedkov, súčiastok a doplnkov k tomu, čo máme?

Človeku sa zdá, že na nič nemá čas.
Možno sú na vine veci.

Dajme si prestávku a spomeňme si, akí bezstarostní a šťastní sme boli na začiatku dospelosti. Nie náhodou to bolo obdobie, keď sme toho mali najmenej. Život bol vtedy oveľa jednoduchší: nijaká hypotéka, poplatky za auto ani motorový čln, ktorý treba poistiť. Učenie sa, užívanie si života a zábavy boli omnoho dôležitejšie než predmety, ktoré sme vlastnili. Svet bol gombička a všetko bolo možné! Presne *taký pocit radosti* môžeme opäť zažiť ako minimalistí. Stačí, ak si urobíme poriadok vo veciach, aby nás už neoberali o pozornosť.

Neznamená to, že si musíme prenajať garsónku a zariadiť ju škatuľami a gaučom zo secondhandu. Zatiaľ si predstavme, že máme *len polovicu* našich vecí. Už to je obrovská úľava! Vďaka tomu nás čaká o päťdesiat percent menej práce a starostí! O päťdesiat percent menej čistenia, údržby a opráv! O päťdesiat percent menej dlhov na kreditke! Čo spravíme s toľkým voľným časom a peniazmi? Odpoveď je jasná. Začneme si uvedomovať, aké čaro sa skrýva v tom, keď sa staneme minimalistami.

Menej vecí = viac slobody

Čo keby ste dostali príležitosť, ktorá sa človeku naskytne raz za život, no aby ste ju využili, museli by ste sa v priebehu týždňa presťahovať na druhý koniec krajiny? Nadchlo by vás to a začali by ste si robiť plány? Alebo by ste sa poobzerali po dome či byte a strachovali sa, ako stihnete všetko pobaliť? Prepadlo by vás zúfalstvo pri pomyslení, že svoje veci musíte ťahať tak ďaleko (či ešte horšie, pripadá vám to absurdné)? Aká je pravdepodobnosť, že by vám to nestálo za námahu, lebo ste sa už udomácnili, a nahovárali by ste si, že možno sa niečo podobné vyskytne inokedy?

23

Mali by vaše veci moc pripútať vás k miestu? Mnohí by zrejme odpovedali áno.

Veci môžu byť kotvami. Priviažu nás k sebe a bránia nám, aby sme preskúmali nové obzory a rozvinuli nový talent. Môžu stáť v ceste vzťahom, úspechu v kariére alebo času trávenému s rodinou. Môžu z nás vysať energiu a zmysel pre dobrodružstvo. Už ste niekedy odmietli návštevu, pretože ste mali priveľký neporiadok? Zmeškali ste futbalový zápas svojho dieťaťa, lebo ste pracovali nadčas, aby ste vyplatili splátku na kreditke? Dali ste si ujsť exotickú dovolenku, pretože vám nemal kto strážiť dom či byt?

*Žiaľ, ak všetko napcháme do zásuviek,
škatúl a košov, situáciu to nevyrieši.*

Obzrite si všetky veci v miestnosti, kde sa práve nachádzate. Predstavte si, že s každou z nich vás spája lano – jedno máte priviazané k rukám, druhé k pásu a ďalšie k nohám. (Ak to chceme zdramatizovať, namiesto lana si predstavte reťaze.) Teraz sa skúste pohybovať s predmetmi, ktoré vám štrngajú za päťami. Nie je to ľahké, však? Pravdepodobne sa nedostanete ďaleko a veľa toho nespravíte. Onedlho sa vzdáte a uvedomíte si, že keď zostanete na mieste, bude vás to stáť omnoho menej námahy.

Podobne je to s neporiadkom – ak ho je priveľa, zaťažuje našu myseľ, akoby mali všetky veci vlastné gravitačné pole, neprestajne nás k sebe ťahali a brzдили. V miestnosti plnej harabúrd sa môžeme cítiť doslova ťaživo, letargicky, príliš unavene a lenivo, aby sme vstali a do niečoho sa pustili. Porovnajte to s upratanou, prežiaranou a jednoducho zariadenou izbou – v takom priestore si človek pripadá bezstarostne, slobodne a vidí množstvo možností. Bez ťarchy predmetov, ktoré vlastníme, sa cítime plní energie a sme pripravení na čokoľvek.

Keď si to uvedomíme, možno to budeme chcieť rýchlo napraviť a vytvoriť *ilúziu* poriadku. Skočíme do obchodu, kúpime zopár pekných úložných boxov a raz-dva vyčarujeme minimalistickú miestnosť. Žiaľ, ak všetko napcháme do zásuviek, škatúl a košov, situáciu to nevyrieši. Aj veci, ktoré schováme (či už do skrine na chodbe, do suterénu, alebo do skladu na druhom konci mesta), zostanú v zákutí našej mysle. Aby sme ju od nich oslobodili, musíme sa ich úplne zbaviť.

Vezmime do úvahy ešte fakt, že veci nás nielenže fyzicky zaplavujú a psychicky dusia, ale prostredníctvom dlhov, ktoré pre ne splácame, aj finančne zotročujú. Čím viac peňazí dlhujeme, tým viac nocí nespíme a tým viac nás to obmedzuje. Nie je nijaká zábava vstávať každé ráno do práce, ktorú nemáme radi, a platiť za to, čo už nemáme, nepoužívame či dokonca nechceme. Napadá nám toho toľko, čomu by sme sa radi venovali! Navyše, ak minieme výplatu (a niečo navyše) na spotrebný tovar, vyčerpáme si zdroje na iné ak-

tivity, ktoré by nás mohli naplňať väčšmi, napríklad umelecké krúžky alebo investovanie do sľubných obchodov.

V cestovaní nájdeme skvelú analógiu so slobodou, ktorá sa spája s minimalistickým životným štýlom. Len si pomyslite, aké otravné je vliecť sa na dovolenku s dvoma či troma kuframi. Pripravovali ste sa na ňu večnosť, a keď vystúpite z lietadla, čo najskôr si chcete vychutnať výhľady. No nie tak rýchlo. Najprv musíte čakať, kým vám vydajú batožinu. Potom ju musíte ťahať cez celé letisko. Zrejme zamierite rovno k taxíku, lebo manévrovať s ňou v metre by bolo takmer nemožné. Zabudnite na to, že si hneď začnete pozeráť pamiatky – najskôr musíte ísť do hotela a zbaviť sa obrovskej záťaže. Keď sa konečne dostanete do izby, od únavy sa zvalíte na posteľ.

Minimalisti sú však oveľa pohotovejší. Predstavte si, že cestujete iba s ľahkým vakom – je to naozaj povznášajúce. Len čo dorazíte do cieľa, vyjdete z lietadla a prepletiete sa pomedzi dav, ktorý čaká na batožinu. Potom skočíte do metra, na autobus alebo sa prejdete k hotelu. Cestou budete mať dosť času aj energie, aby ste si vychutnali výhľady, zvuky a vône cudzieho mesta. Budete mobilnejší, flexibilnejší a slobodní ako vtáci – s vakom na chrbte si môžete pohodlne obzrieť múzeá a obľúbené miesta turistov, a keby bolo treba, necháte ho v úschovni batožín.

Na rozdiel od prvého scenára hneď využijete príležitosť a namiesto toho, aby ste sa naťahovali s kuframi, strávite popoludnie návštevou pamiatok. Do hotela prídete plní energie a zážitkov a budete sa tešiť na ďalšie.

Keď nebudete pripútaní k veciam, môžete si užívať život, nadväzovať vzťahy s ostatnými a zapájať sa do rôznych spoločenských aktivít. Budete viac otvorení zážitkom, rýchlejšie si uvedomíte nové možnosti a využijete ich. Čím menej príťaže so sebou nosíte (fyzickej aj psychickej), tým viac môžete žiť!

Odpútajte sa od vecí

26

Zen-budhizmus človeka učí, že na to, aby bol šťastný, musí sa vzdať všetkého, čo ho viaže k svetu. Autor haiku Bašó je známy citátom, že keď mu zhorel dom, mal lepší výhľad na mesiac. To je úžasný príklad toho, ako sa odpútať od vecí!

Hoci sa nemusíte uchýľovať k takým extrémom, bolo by dobré, keby ste si osvojili podobný prístup a nelipli na predmetoch. Ak sa vám to podarí, doma si upracete omnoho ľahšie – nehovoriac o tom, že to bude „bolieť“ menej, ako keby ste o ne prišli inak (napríklad pri krádeži, povodni či prírodnej katastrofe).

Túto kapitolu preto venujeme mentálnym cvičeniam, ktoré nám pomôžu vymaniť sa z područia vecí. Aby ste to dosiahli a pripravili sa na úlohu, ktorá vás čaká, musíte sa rozohriať, ponaťahovať a dostať do formy. Na niekoľkých nasledujúcich stranách sa dozviete, ako získate psychologickú silu a flexibilitu potrebnú na boj.

Začneme niečím jednoduchým: predstavte si život bez svojich vecí. To by mala byť hračka – v podstate si to nemusíte predstavovať, stačí si na to *zašpomínať*.

Mnohí z vás hľadajú na obdobie začínajúcej dospelosti ako na najšťastnejšie a najpohodovejšie obdobie života, hoci ste žili v miniatúrnych priestoroch (niekedy s dvomi či tromi ďalšími ľuďmi) a nemali ste veľa peňazí na rozha-

dzovanie. Vôbec vám neprekážalo, že ste si nemohli dovoliť kúpiť značkové šaty, luxusné hodinky či výdobytky techniky. Všetko sa vám zmestilo do niekoľkých škatúl, nemuseli ste si robiť starosti s opravou auta, údržbou domu alebo bytu ani chodiť do čistiarne. Vďaka tomu ste mali bohatší spoločenský život.

Myslíte si, že taká sloboda patrí už len minulosti? Nie nevyhnutne. Viacerí z vás majú šancu vyskúšať si život bez vecí raz, prípadne dvakrát do roka, keď idú na dovolenku alebo na prázdniny. Slovo *prázdniny* v sebe obsahuje slovo *prázdny*. Niet sa čo čudovať, že vtedy od všetkého radi utekáme!

Spomeňte si napríklad na svoje kempovanie. To, čo ste potrebovali na pohodlie a prežitie, ste si zbalili do batoha. Veľmi ste sa netrápili tým, ako vyzeráte, a bez problémov ste si vystačili so šatami, ktoré ste niesli na chrbte. Večer ste uvarili na otvorenom ohni a zaobišli ste sa s pohárom a s nožikom. V stane, v najjednoduchšom prístrešku, ste mali teplo a sucho. Minimum vecí, ktoré ste si vzali, pokrylo vaše potreby a zostala vám kopa času na oddych a kontakt s prírodou.

Prečo teda po návrate do „reality“ potrebujete *oveľa viac*? Pravda je taká, že je to len klam – a to je zmysel týchto cvičení. Prostredníctvom nich si uvedomíte, že množstvo predmetov, ktoré nás obklopujú, nepotrebujete k zdraviu ani k šťastiu.

Podme na to! Predstavte si, že sa sťahujete na opačný koniec zemegule. Odchádzate natrvalo. Nemôžete si veci odložiť a počítať s tým, že sa po ne vrátite. Prepraviť ich by bolo zložité a drahé, preto si musíte vziať iba tie, bez ktorých nemôžete žiť.

Urobte si prehľad o všetkých predmetoch a zvážte, čo si zoberiete. Prejde sitom stará otlčená gitara? Čo zbierka keramických zvierat? Obetujete drahocenné miesto v batožine škaredému svetru, ktorý ste dostali pred troma rokmi na Vianoce, topánkam, ktoré vás po pätnástich minútach tlačia, či zdedenej olejomaľbe, ktorá sa vám nikdy nepáčila? Jasné, že nie! Nie je to super pocit? Je neuveriteľné, koľko ste toho schopní vyhodiť, keď nemáte inú možnosť.

Pomaly ste sa do toho dostali, takže prejdime k ťažšej úlohe: uprostred noci vás zobudí prenikavé húkanie požiarnej sirény. Kristepane! Máte len

niekoľko minút alebo sekúnd na to, aby ste pri úteku z domu či bytu niečo zachránili.

V tomto prípade nebudete mať veľa príležitostí na rozhodovanie a musíte sa spoľahnúť najmä na inštinkt. Ak máte čas, mohli by ste vziať dôležité dokumenty, rodinný fotoalbum a možno notebook. Pravdepodobnejšie však je, že svoje veci budete musieť obetovať, aby ste seba, rodinu a domácich miláčikov dostali von bez ujmy na zdraví. V tej chvíli vám bude úplne jedno, čo sa stane s vecami, ktoré vám zhltili toľko zo života.

*V kontexte všetkého, čo sa deje,
nie sú vaše veci až také dôležité.*

Trochu si oddýchnite, aby sa vám spomalil tlkot srdca. Vlastne, postupne bude biť čoraz pomalšie... až kým nezastane. Pýtate sa, na čo narážam?

28

Aj keď o tom veľmi neradi rozmyšľame, náš čas na zemi jedného dňa vyprší a, žiaľ, môže sa to stať skôr, než to čakáme. Čo sa stane potom? Niektí sa nám bude prehrabávať vo veciach. Dokelu! Ešte dobre, že sa nebudeme môcť červenať – mohlo by to byť veľmi trápne.

Či sa vám to páči, alebo nie, to, čo, po sebe zanecháte, sa stane súčasťou vašej pozostalosti – a neviem si predstaviť, že by ktokoľvek z nás chcel, aby si ho pamätali ako zberača zbytočností. Neboli by ste radšej, keby na vás spomínali ako na človeka, ktorý žil dôstojne, šetrne a vlastnil iba niekoľko základných a výnimočných predmetov?

Doprajte si čas a v duchu si vytvorte zoznam svojho „majetku“. Čo o vás hovoria vaše veci? Hádám len nie: *Vyzerá to, že zbierala obaly z jedla z reštaurácií s rýchlym občerstvením, prípadne: Netušila som, že skladoval staré kalendáre.* Urobte svojim dedičom láskavosť a nedopustite, aby im po vašom odchode zostal na krku dom či byt plný harabúrd. V opačnom prípade, ak sa pozriete na zem z druhého sveta, zrejme uvidíte, ako vaše „poklady“ kupujú cudzí ľudia na burze alebo v bazári.

Fajn, sľubujem, že končím s touto pochmúrnou témou – toto je predsa

veselá knižka! Podstatné je, že keď sa na chvíľu odpútate od každodenného stereotypu (či už je dôvodom dovolenka alebo prírodná katastrofa), pomôže vám to získať jasnejší pohľad na vec. Vďaka podobným scenárom zistíte, že v kontexte všetkého, čo sa deje, nie sú vaše veci až také dôležité. Len čo si to uvedomíte, pochopíte, aký vplyv na nás majú, a budete pripravení (a ochotní) vzdať sa ich.

Domácnosť si dobre strážte

30

Britský spisovateľ a návrhár William Morris je autorom jedného z mojich obľúbených minimalistických výrokov: *Nemajte doma nič, čo podľa vás nie je užitočné ani pekné*. Je to síce krásna myšlienka, ale ako ju uviesť do praxe? Koniec koncov neúžitočné a škaredé veci si domov nenosíme naschvál, no aj tak si tam nájdú cestu. Riešenie: *Domácnosť si dobre strážte*.

Úloha je jasná. Veci sa k vám dostanú dvoma spôsobmi: buď si ich kúpite, alebo vám ich darujú. Neprekážnu k vám v snahe ukryť sa pred veľkým svetom, keď sa nepozeráte, hoci je to lákavá myšlienka. Nezjavia sa u vás sčista-jasna ani sa vám nemnožia za chrbtom (možno s výnimkou kancelárskych spiniek a plastových nádob na jedlo). Bohužiaľ, môžete si za to sami, lebo ste ich vpustili dnu.

Keď budete posudzovať jednotlivé predmety, zamyslite sa nad tým, ako vám prišli do života. Vyhľadali ste ich, zaplatili za ne a s nadšením ste si ich doniesli domov? Prenasledovali vás z nejakej konferencie či nebudaj z dovolenky? Vkradli sa k vám vo farebnom papieri, previazanom peknou mašličkou?