

AZ EMBEREKET SZERESD, NE A TÁRGYAKAT

A minimalizmus dicsérete

**Joshua Fields Millburn
& Ryan Nicodemus**

A fordítás alapja:

Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus: *LOVE PEOPLE USE THINGS*

– *Because the Opposite Never Works*

Copyright © 2021 by Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus.

All rights reserved.

Fordította: © Garamvölgyi Andrea, 2021

Szerkesztette: Darida Benedek

Borítóterv: Szabó Balázs Lobot

HVG Könyvek, Budapest, 2023

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Hungler Tímea

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-233-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán

Rebeccának és Mariah-nak

*Ne feledd, az embereket szeresd, és a tárgyakat használd ahelyett,
hogy a tárgyakat szeretnéd, és az embereket használnád.*

Fulton J. Sheen érsek, 1925 körül

*Bárcsak megtanulnánk az embereket szeretni és a tárgyakat használni,
nem pedig fordítva.*

Drake: „Connect”, 2013

TARTALOM

Előszó: Vészterv világjárvány idejére	11
Bevezetés a minimalizmusba, avagy hogyan lehet a kevesebb több	17
1. kapcsolat tárgyak	49
2. kapcsolat az igazság	81
3. kapcsolat önmagunk	115
4. kapcsolat értékrend	153
5. kapcsolat pénz	181
6. kapcsolat kreativitás	215
7. kapcsolat embertársaink	249
Utószó	297
Köszönetnyilvánítás	301
Feladatlap az értékrendünk feltárásához	307
Útmutató a könyvklubhoz	311
Jegyzetek	313
Név- és tárgymutató	319

ELŐSZÓ

VÉSZTERV VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉRE

Az utcákon egyenruhás férfiak, hatalmas gépfegyverekkel hadonásznak. Megafonokba üvöltve parancsolnak ránk, hogy menjünk haza, zárjuk magunkra az ajtót, és maradjunk is otthon. A fejünk felett köröző katonai helikopterekből a Bee Gees „Stayin’ Alive” című száma harsog – ennek az új, disztópikus jövőnek a régi-új slágere. *Dirr-durr!* Két lövés, gyors egymásutánban. Felriadok; látom, hogy a feleségem ott fekszik mellettem az ágyban, a lányunk a szobájában, mindketten alszanak. Átmegyek a nappaliba. Elhúszom a sötétítőt. Kinézek a környékre. Los Angeles. Éjfél. Üres sugárutak. Szitáló eső csillan az utcai lámpák fényében. A hadiállapotnak semmi jele. Csak egy lerobbant kisteherautót látok a domb aljában. Mélyet sóhajtok. Csak rossz álom volt – szerencsére. De a világ, amelyben felébredtem, az úgynevezett való világ, nagyon más, mint amiben életem első négy évtizedében éltem – nem feltétlenül posztapokaliptikus, de nem is normális már.

Kígyózó sorok az élelmiszerboltok pénztárainál. A Rodeo Drive üres kirakatai bújnak meg a bedeszkázott üvegtáblák mögött. A néptelen mozikra a portól és sötétségtől fülsiketítő, pusztító csend borul. Tömegeket terelnek – a másfél méteres távolságot szigorúan betartva – a lerabolt polcokkal teli élelmiszerbankokba. Aggódo családok próbálnak összezárva megbirkózni az egyedülléttel, miközben „mene-

déket keresnek”. Kórházak igyekeznek nem összeomlani a teher alatt, amit túlhajsolt ápolók és orvosok cipelnek – bénult arckifejezésüket csak a saját készítésű arcmaszkjuk takarja el. 2020 tavaszán, amikor a végére értem e könyv utolsó fejezetének, a világban épp kitört a Covid-19-járvány.

Az „új norma” durván abnormális. Mindennapjainkban ott lüktet a mélyben egy soha nem múló szorongás most, hogy egyszerre csapott le ránk a pénzügyi és fizikai bizonytalanság. De talán van rá mód, hogy a káosz közepette nyugalmat találjunk – sőt, még gyarapodjunk is.

Amikor belevágtunk ebbe a projektbe, még nem tudtam, de a világjárvány idején, a karanténban rájöttem, hogy Ryan Nicodemus, a másik minimalista meg én az elmúlt két évben nem csupán egy kapcsolati könyvet írtunk, hanem egy olyan kézikönyvet is, amely sok szempontból tökéletesen felkészíti az olvasót egy világjárványra. Bárcsak már a vírus elterjedése *előtt* kézbe vehették volna ezt a könyvet mindazok, akik nehézségekkel küszködnek! Sok szívfájdalmat megelőzhattünk volna, mert nincs jobb módja a felkészülésnek, mint a tudatos élet. Az összképet nézve könnyű belátni, hogy az úgynevezett *prepperek* – a tévében mutogatott gyűjtögetők szégyenei – a legkevésbé sem készültek fel egy válságra. A kukoricakonzerv meg a lőszer nem csereszabatos egy szerető közösség támogatásával és bizalmával. Az az ember viszont életben marad, aki kevesebbel is beéri – az pedig egyenesen megerősödik, még válsághelyzetben is, akinek erősek a kapcsolatai.

Egy világjárvány alattomos módon képes mindent tágabb kontextusba helyezni. Sokaknak egy ilyen katasztrófa kellett ahhoz, hogy megértsék: az exponenciális növekedésre épülő gazdaság nem egészséges, hanem törekeny és sebezhető. Ha egy gazdaság épp akkor omlik össze, amikor az emberek csak a legszükségesebb dolgokat vásárolják, akkor az a gazdaság sosem állt olyan erős lábakon, mint mutatta.

A könyvben ismertetett minimalista mozgalom az online térben először a 2008-ban kirobbant gazdasági világválság után vált népszerűvé. Az eladósodás és a túlfogyasztás újonnan felfedezett problémájára megoldást keresve tömegek túrták fel a netet. Majd eltelt bő tíz év, és sajnos megint túlságosan elkényelmesedtünk. De az ellenség ma már

nemcsak a fogyasztás, az (anyagi és nem anyagi természetű) dekadencia és figyelemelterelés is csatasorba állt.

A pandémia okozta pánik közepette feltűnt, hogy sokan épp azzal a kérdéssel viaskodnak, amire Ryan és én már több mint egy évtizede próbálunk választ adni: *Mi az, ami nélkülözhetetlen?* A válasz, persze, egyénfüggő – mindenkinek más. Ám gyakori, hogy nélkülözhető holmikat, sőt lomokat is nélkülözhetetlennek hiszünk.*

Vészhelyzetben nemcsak a lomokat kell kidobnunk, sokunknak muszáj még a nélkülözhető holmikról is lemondanunk – mindarról, ami hétköznapi helyzetekben hozzáadott értéket képvisel az életünkben, de cseppet sem szükséges vészhelyzetben. Ha sikerrel járunk, akkor megláthatjuk, mi az, ami igazán nélkülözhetetlen, és végül, apránként visszavezethetjük az életünkbe a nélkülözhető dolgokat is – de úgy, hogy azok javítsák, gyarapítsák azt, és anélkül, hogy újra telezsúfolnák lomokkal.

Hogy bonyolítsuk a helyzetet: a változásainkkal együtt az is átalakul, hogy mi a „nélkülözhetetlen”. Ami öt évvel – vagy akár öt nappal – ezelőtt még nélkülözhetetlen volt, az ma már talán nem az, ezért arra kell törekednünk, hogy folyamatosan megkérdőjelezzük, alakítsuk, elengedjük a dolgokat. Ez különösen igaz válság idején – amikor egy hét egy hónapnak, egy hónap pedig egy örökkévalóságnak tűnik.

Az otthonukban ragadt emberek nehezen tudták elfogadni, hogy anyagi javaik messze nem olyan fontosak, mint azt eredetileg hitték. Pedig az igazság ott volt körülöttük, minden zugban. Az a rengeteg porfogó – a sok középiskolai baseballtrófea, megfakult egyetemi tankönyv és tönkrement konyhai robotgép – soha nem is volt olyan fontos, mint az emberek. A világjárvány felnagyította ezt a tényt, és tálcán kínálta az életbevágóan fontos tanulságot: a holmijaink rendre az útjába állnak annak, ami tényleg nélkülözhetetlen – a kapcsolatainknak. Hiányzik az életünkből az emberi kötődés, kapcsolódás, és azt megvenni nem, csak felépíteni, kiművelni lehet. Hogy elérjük ezt, egyszerűsíteniünk kell az életünkön – az egyszerűsítés pedig a holmink-

* Hogy mi a különbség e három kategória – a nélkülözhetetlen, a nélkülözhető és a lom – között, azt az 1. fejezetben, a „semmi lom” szabályunk segítségével definiáljuk majd.

kal kezdődik, de aztán az életünk összes többi területére is kiterjed. Ez a könyv azért íródott, hogy segítsen a hozzánk hasonló, hétköznapi embereknek megküzdeni a minket körülvevő rendetlenséggel, mielőtt magunkba néznénk, és foglalkozni kezdenénk a minket terhelő mentális, érzelmi, pszichológiai, lelki, pénzügyi, alkotói, technológiai és kapcsolati lomjainkkal, amelyek szintén zavaróan hatnak az emberi kapcsolatainkra.

Aki egy ideje követi már a Minimalistákat, az a *Bevezetésben* ismerős részleteket talál majd – lesz szó halálról, válásról, Csomagolópartiról. De ezek a történeti elemek nem csak az új olvasóknak szólnak. A könyvben mélyebben belemerülünk azokba a küzdelmekbe, bizonytalanságokba – a szerhasználatba, függőségbe, hűtlenségbe, fanatizmusba, testi-lelki fájdalomba –, amelyek mind katalizátorai voltak az életünkben bekövetkezett visszavonhatatlan változásoknak. Majd miután ezek a részletek felszínre kerülnek, új vizekre evezünk, és feltérképezzük azt a hét meghatározó kapcsolatot, amelyek révén azzá váltunk, akik vagyunk.

Ez a könyv nem egy világvilágárványhoz ad útmutatót, hanem a mindennapi élethez. A pandémia csak felerősítette a mindennapi problémáinkat, amelyek ezáltal még égetőbbé váltak. A legutóbbi pénzügyi válság után a társadalmunk, amely megint az élet valódi értelmét kutatja, a nem túl távoli jövőben kénytelen lesz megbirkózni néhány kritikus helyzettel. Sok új norma már kialakult, és ahogy haladunk előre, újabbak születnek. Lesznek, akik tíz körömmel próbálnak majd kapaszkodni a múltba – „visszaötkenni a normális kerékvágásba” –, de ez annyit ér majd, mintha egy jégtömbhöz ragaszkodnának: ha egyszer elolvadt, nincs többé. Nem egyszer nekem szegezték a kérdést, mikor

**A LEGJOBB LETT
VOLNA MÁR EGY
ÉVTIZEDDEL EZELŐTT
ELKEZDENI ÉLETÜNK
EGYSZERŰSÍTÉSÉT;
DE MÉG MOST SINCS
KÉSŐ.**

fordul végre meg a helyzet. Ám ez a megfogalmazás is azt sugallja, hogy vissza kellene térnünk a múltba, egy olyan „normális” állapotba, amely a többségnek rossz volt – vagy legalábbis tartalmatlan. Azt nem tudom, mit hoz a jövő, azt viszont tudom, hogy ebből a bizonytalan-

ságból megszülethet egy új normális helyzet, amelynek az alapját nem a „fogyasztói bizalom”, hanem a tudatosság és a közösség adja.

Ahhoz azonban megint egyszerűsíteniünk kell.

Fel kell számolnunk a rumlit, hogy rátaláljunk az útra,
amely előrevisz.

Az elmélyültebb megértést kell pásztázzuk a horizonton.

A koronavírus-válság sűrűjében beszélgettem egyik személyes mento-rommal, egy Karl Weidner nevű üzletemberrel, aki elmagyarázta nekem, milyen karakterekből áll össze a kínai nyelvben a „válság” szó, a vejcsi: a „vej” veszélyt jelent, a „csi” lehetőséget. Bár a nyelvészek vitatkoznak arról, hogy a „csi” karakter valóban „lehetőséget” jelent-e, a hasonlat mégis találó: a válság a veszély és a lehetőség metszéspontja.

Biztos, hogy a jövő még több válságot tartogat. Még akkor is szinte tapintható a veszélyérzet körülöttem, miközben e sorokat írom. De a lehetőséget is érezni a levegőben. Veszélyektől körülvéve lehetőségünk van arra, hogy – ahogy Joshua Becker barátom fogalmaz – „kihasználjuk az időt, és átértékeljük mindent”.

Talán ez volt számunkra a riadójelzés. Itt a lehetőség, hogy átértékeljük, elengedjük, újrakezdjük mindent. Ne játsszuk el az esélyünket! A legjobb lett volna már egy évtizeddel ezelőtt elkezdni életünk egyszerűsítését; de még most sincs késő.

Joshua Fields Millburn

BEVEZETÉS A MINIMALIZMUSBA, AVAGY HOGYAN LEHET A KEVESEBB TÖBB

A minket körülvevő tárgyak, anyagi javaink a lelki és mentális életünk fizikai leképeződései. Nézzünk csak körül! Szinte tapintható az otthonunkban a szorongás, a nyugtalanság, a stressz. Az átlag amerikai háztartásban több mint 300 ezer tárgy található.¹ Azt hihetnénk, hogy ennyi holmi birtokában boldogabbak már nem is lehetnénk. Mégis minden tanulmány épp ennek az ellenkezőjét bizonyítja: szorongunk, túlterheltek vagyunk, nyomorultul érezzük magunkat.² Boldogtalanabbak vagyunk, mint valaha, ezért még több holmit halmozunk fel, hátha megnyugvást találunk a tárgyakban, miközben a fogyasztásunk valódi költségeivel kicsit sem foglalkozunk.

Az újabbnál újabb kütyük árcédulái a történetnek csak egy részét mesélik el. A tárgyak valódi költsége jóval borsosabb, mint a kiskereskedelmi árak. Pénzbe kerül az is, hogy az adott tárgyat tárolni, karbantartani, tisztítani, öntözni, tölteni, dekorálni, tankolni kell; olajat, elemet cserélni benne, megjavítani, újrafesteni, vigyázni rá, védeni. Végül, persze, amikor mindezeket túl vagyunk, újat kell vennünk helyette. (És akkor még nem beszéltünk a tárgyaink érzelmi és pszichológiai költségeiről, amit még nehezebb számszerűsíteni.) Összességében tehát a tárgyak birtoklása mérhetetlenül magas költségeket von

maga után. Ezért aztán jobban tesszük, ha gondosan megválogatjuk, mit viszünk be az életünkbe, merthogy nem engedhetünk meg magunknak *mindent*.

De tényleg nem – szó szerint és átvitt értelemben sem! Mégis, ahelyett, hogy késleltetnénk a kielégülést, és átmenetileg lemondanánk a vágyainkról, inkább eladósodunk. Az átlag amerikai 3 hitelkártyát tart

a tárcájában.³ Tízből egy amerikainak több mint 10 aktív hitelkártyája van. Az átlagos hitelkártya-adósság pedig több mint 16 ezer dollár.⁴

A MINIMALIZMUS

SEGÍT TÚLJUTNI

ÉS TÚLADNI A DOL-

GOKON, HOGY

HELYET CSINÁLJUNK

AZ ÉLET FONTOS

DOLGAINAK – AME-

LYEK EGYÁLTALÁN

NEM IS DOLGOK.

És ez még nem minden! Az amerikaiak több mint 80 százaléka már a 2020-as világvárvány előtt is el volt adósodva.⁵ Az Egyesült Államokban a teljes fogyasztói adósságállomány meghaladja a 14 billió dollárt.⁶ Nos, erre akad néhány hihető, bár igen sajnálatos magyarázat: többet költünk cipőre, ékszerre és órára, mint felsőoktatásra.⁷ Egyre tágasabb – alapterületüket tekintve az elmúlt öt évben több mint kétszeresére nőtt⁸ – lakásainkban

és házainkban több tévé „lakik”, mint ember.⁹ Minden amerikai évente átlag 35 kg ruhát dob ki, annak ellenére, hogy azok 95 százalékát lehetne még használni vagy hasznosítani.¹⁰ És közösségeinkben több a bevásárlóközpont, mint a középiskola.¹¹

Apropó, középiskola! Gondoltuk volna, hogy a tizenévesek 93 százaléka a vásárlást tartja a kedvenc szabadidős tevékenységének?¹² A vásárlás *szabadidős tevékenység* lenne? Úgy tűnik, igen, hiszen évente 1,2 billió dollárt költünk nélkülözhető árucikkekre.¹³ Csak hogy tisztázzuk: ez azt jelenti, hogy minden évben több mint egybillió dollárt szánunk olyan dolgokra, amelyekre nincs szükségünk.

És hogy vajon mennyi időbe telik elkölteni *egybillió* dollárt? Nos, ha valaki minden egyes másodpercben megszabadulna 1 dollártól – 1 dollár, 2 dollár, 3 dollár –, akkor is több mint 95 ezer évbe telne elköltenie ennyi pénzt. Igazából még mindig nem költötte volna el mostanra az egybillió dollárt, még akkor sem, ha Buddha születése óta minden egyes nap 1 millió dollárt költött volna.

Ennyi kiadás mellett nem meglepő, hogy az Egyesült Államokban a háztartások nagyjából fele egyáltalán nem tesz félre. Történetesen több mint 50 százalékuknak annyi pénzük sincs, hogy egy hónapnyi jövedelemkiesést fedezni tudjanak;¹⁴ 62 százalékuknak nincs 1000 dollár megtakarítása;¹⁵ és a háztartások közel fele 400 dollárt sem tudna összekaparni szükséghelyzetben.¹⁶ És ez nem pusztán jövedelmi probléma – ez költekezési probléma, ami az alacsony jövedelműeket éppúgy érinti, mint a legjobban keresőket: az évi 100–150 ezer dollár éves összbevételű háztartások közel 25 százaléka állítja, hogy nehezen tudna előteremteni plusz 2000 dollárt egy hónap alatt.¹⁷ Ez az eladósodottság azért különösen ijesztő, mert a háztartások 60 százaléka egész biztosan számíthat anyagi jellegű „csapásra” az elkövetkező 12 hónapban.¹⁸ Mindez már a 2020-as gazdasági recesszió előtt is igaz volt; és a válság csak rávilágított, mennyivel tovább nyújtózunk, mint ameddig a takarónk ér.

Mégis tovább költekezünk, fogyasztunk és növekszünk. Az új otthonok átlagos mérete hamarosan eléri a 280 négyzetmétert.¹⁹ De hiába ez a sok pluszhely, így is több mint 52 ezer lakossági raktárépület van országszerte – több mint négyszer annyi, mint ahány Starbucks.²⁰

Hatalmas házak ide, cuccokkal telezsúfolt raktárak oda, még sincs elég hely az autóknak a garázsokban, mert azok is tele vannak pakolva:²¹ sosem használt sporteszközökkel, edző- és kempingfelszerelésekkel, régi magazinokkal, DVD-kkel, CD-kkel, szanált ruhákkal, kisgépekkel és bútorokkal. Dobozok és tárolók mindenütt – a padlótól a plafonig érnek a kidobott holmik.

Na, és persze ne feledkezzünk meg a gyerekek játékaikról sem. Bár az amerikai gyerekek a világ gyermekpopulációjának alig több mint 3 százalékát teszik ki, a világ játékaiknak 40 százaléka az övék.²² Ki gondolta volna, hogy egy átlag amerikai gyereknek több mint 200 játéka van, de egy nap csak 12-vel játszik?²³ Pedig egy nemrégiben készült tanulmány bebizonyította, amit a szülők már tudnak: azok a gyerekek, akiknek túl sok játéka van, szétszórtabbak, nehezebben koncentrálnak, és nem élvezik a minőségi játékidőt.²⁴

No, de nekünk felnőtteknek is megvannak a magunk játécai, amelyek elvonják a figyelmünket, nem igaz? Tagadhatatlan tény. Ha a világon mindenki annyit fogyasztana, mint az amerikaiak, akkor

majdnem öt egész Földre lenne szükségünk ahhoz, hogy a féktelen fogyasztásunkat szinten tartsuk.²⁵ Úgy tűnik, a mondás, miszerint „rabszolgává tesz minden vagyontárgy, amely eredetileg minket hivatott szolgálni”, most igazabb, mint valaha.

De ennek nem kell így lennie.

Egzisztenciális káosz

Se szeri, se száma azoknak a tárgyaknak, amik egykor örömet szereztek, könnyebbé tették az életünket, a mai világban viszont már hasznavehetetlenek – ilyen a tárcsás telefon, a flopilemez, az egyszer használatos fényképezőgép, a kazetta, a faxgép, a lézerlemez-lejátszó, a csipogó, a palmtop, a fűfej baba vagy Furby, a szörnyecskeplüss. Sokan mégis ragaszkodunk rég elavult tárgyainkhoz, sokszor pusztán ájtatos nosztalgiából. Ám a múltunk sebezhetetlen jelképei fájdalmas sebeket ejtenek a jelenünkön.

Ezért nem engedjük ki a markunkból a videókazetta-gyűjteményünket, a használaton kívüli, még összecukható mobiljainkat, a túlméretes répafermeryatyaikat – de ahelyett, hogy megjavíttatnánk vagy újrahasznosítanánk ezeket, csak tároljuk őket, egy kupacra hánnya a többi, érintetlen lomunkkal együtt. És ahogy nő ez a kupac, úgy lesz előbb a pince, majd minden szekrény és a padlás is a tárgyaink purgatóriuma – csurig tele a legkülönbözőbb holmikkal.

Annyi mindent ítéltünk már tétlenségre, de talán épp ez a tétlenség jelzi, hogy végre el kell engednünk őket. Hiszen ahogy az igényeink, a vágyaink és a gépeink folyamatosan változnak, úgy a minket körülvevő világ is változik. Ami ma még többlettértékkel bír, az holnap talán már nem gazdagítja az életünket. Ez pedig azt jelenti, hogy bármit el kell tudnunk engedni, még azokat az eszközöket is, amelyek ma a hasznunkra vannak. Mert így legalább egy időre új otthont találhatunk az elhanyagolt tárgyainknak, hogy a hasznára legyenek valaki másnak, ahelyett, hogy a saját mauzóleumunkban porosodnának.

Kellően hosszú távon nézve előbb-utóbb minden elavulttá válik. Száz év múlva a Földet helyettünk már mások népesítik be, és ők rég nem használnak majd USB-kábelt, iPhone-t meg síkképernyős tévét –