

Ничего лишнего. Минимум вещей, максимум счастья

Автор:

[Нагиса Тацуми](#)

Ничего лишнего. Минимум вещей, максимум счастья

Нагиса Тацуми

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Зачем перекладывать вещи с места на место, если можно просто избавиться от лишнего? Нагиса Тацуми, автор бестселлеров про уборку, уверена, что, научившись проще относиться к вещам, вы не только освободите пространство, но и окружите себя именно тем, что любите. Множество практических советов и техник помогут разобраться в одежде, игрушках, книгах и документах, а также наполнить квартиру свежим воздухом и энергией. А уникальная методика раз и навсегда избавит от пугающей мысли: «А вдруг мне это еще пригодится?»

Нагиса Тацуми

Ничего лишнего. Минимум вещей, максимум счастья

Nagisa Tatsumi

????!??? SUTERU!?GIJUTSU

?SUTERU!?GIJUTSU Copyright © Nagisa Tatsumi 2005 Russian translation rights arranged with Takarajimasha, Inc. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Кузнецова Софья, перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение

Жизнь в современном мире вещей

Если мы хотим выжить в современном мире, то должны научиться выбрасывать. Сейчас нас окружает столько вещей, что сколько ни выбрасывай, их все равно становится все больше и больше. На работе горы бумажных документов, дома забиты все шкафы. Наши квартиры и так не очень большие, а мы делаем их еще более тесными, заполняя все доступное пространство. Наверняка многие из нас в глубине души думают, как приятно было бы все выбросить и ощутить свободу и легкость.

При этом с 1990-х годов набирает силу движение за экологичный образ жизни, вторичную переработку ресурсов и призывы сокращать количество мусора. Также в 1991 году в Японии началась затяжная рецессия, которая продолжалась более 10 лет[1 - По мнению некоторых экономистов - 20 лет (см. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_\(Япония\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_(Япония)) - (здесь и далее - прим. пер.)]. Сокращение рабочих мест, банкротство, закрытие универмагов и супермаркетов, и как неизбежное следствие - сокращение доходов. Очевидно, у нас должно быть не так много возможностей покупать ненужные вещи. Тем не менее наша жизнь переполнена вещами. Как же так получилось? Почему их не становится меньше?

Давайте задумаемся, почему так происходит. Почему мы продолжаем копить вещи, хотя знаем, что, избавившись от них, будем чувствовать себя гораздо лучше? И почему, когда мы выбрасываем вещи, нас преследует чувство вины?

«Слишком много вещей» и «жалко выбрасывать»

Парадоксально, но две эти мысли могут сосуществовать в нашем сознании. Раньше вещи были ценными. Массовое производство и массовое потребление появились совсем недавно, а до того к вещам относились бережно, использовали их по максимуму, затем находили им другое применение, и только потом, когда вещь принесла всю пользу, которую могла, ее уничтожали. Пищу нас тоже учили съедать без остатка. Бережное отношение к вещам считалось добродетелью.

Сейчас настали иные времена. Один за другим выпускаются новые электронные товары, а выход новинки – достаточная причина для покупки. «Новый» стало синонимом слова «хороший», поэтому старые вещи стали без сожаления выбрасывать в огромных количествах. В нашу жизнь потоком хлынули новые, удобные, модные, красивые вещи. Так мы приучились совершать покупки просто потому, что хочется, хотя у нас есть все необходимое. Мы стали фанатами потребительства, и теперь не можем вырваться из этих колдовских пут. В сознании закрепился механизм: покупка – удовольствие. Мы покупаем ради того, чтобы покупать, поэтому скорость, с которой растет количество вещей в нашей жизни, намного превышает скорость использования этих вещей. В результате наша жизнь перенасытилась вещами сверх всякой меры.

МЫ ПОКУПАЕМ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКУПАТЬ, ПОЭТОМУ СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ РАСТЕТ КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, НАМНОГО ПРЕВЫШАЕТ СКОРОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТИХ ВЕЩЕЙ.

Все эти изменения произошли столь стремительно, что мы не успели перестроиться. Поэтому в сознании каким-то образом сосуществуют два, казалось бы, несовместимых представления: «слишком много вещей, надо от них избавляться!» и «нельзя выбрасывать хорошие вещи, они еще могут пригодиться!».

Выбрасывать – это хорошо

Дилемму необходимо как-то решать, иначе нам не вырваться из порочного круга. Например, попробовать перестать покупать ненужное, оправдывая это экономией или защитой окружающей среды? Но новых вещей по-прежнему хочется, они приносят радость, делают жизнь удобнее. Да, когда хлама в доме становится меньше, это дает чувство легкости, но совсем без вещей сможет жить разве что стоик или философ. Если вы себя к таковым не относите, то жизнь без новых предметов будет не такой уж радостной. По крайней мере мне бы не хотелось так жить.

Приятно владеть вещами, которые нравятся, приятно носить новую одежду. Даже если есть телевизор и газеты, все равно иногда хочется почитать яркий иллюстрированный журнал. Не думаю, что кому-то в мире станет легче, если я не куплю вот эту красивую чашку. Да, в семейном бюджете будет оставаться больше денег. Но разве можно жить счастливой жизнью, если от всего отказываться?

Как бы сделать так, чтобы и жить в достатке и даже в изобилии, наслаждаясь удобством, которое дарят вещи, и при этом не страдать от чрезмерного их количества? Как все это совместить?

В этой книге я предлагаю вам поменять отношение к выбрасыванию. Выбрасывать – это хорошо. Если в вашей жизни слишком много вещей, начните их выбрасывать. «Жалко выбрасывать», «пусть еще полежит, вдруг пригодится» – долой эти отговорки. Только выбрасывая, вы станете понимать реальную ценность вещей. Вы начнете задумываться о том, почему храните эти вещи, для чего они вам на самом деле нужны (а может быть, не так уж и нужны?). Так вы постепенно возьмете под контроль свою жизнь и станете лучше понимать свои чувства, желания и потребности.

«Мастерство выбрасывать» как составная часть «Искусства жить»

Для того чтобы начать выбрасывать, нужно прежде всего проанализировать и пересмотреть отношение к вещам. Этому будут посвящены десять глав первого раздела.

Это не значит, что я призываю вас полностью отказаться от прежних привычек. Я хочу, чтобы вы задумались, что и как можно изменить в ситуации, когда какие-то вещи вам мешают, но вы не можете их выкинуть. Иногда проблема решается очень просто, стоит лишь взглянуть на нее под другим углом. Я предлагаю познакомиться с разными подходами и попробовать внедрить те из них, которые придутся вам по душе.

Во втором разделе также десять глав, в которых я описала десять практических методик для каждого конкретного случая. Так же, как и в первом, я призываю вас пробовать, комбинировать и адаптировать те методики, которые подходят лично вам. Даже если вы возьмете на вооружение всего лишь одну, но сумеете превратить ее в привычку, вы увидите, насколько чище и просторнее станет ваш дом, и – что еще приятнее – ваш быт.

В разделе 3 есть практическая информация, как сделать процесс выбрасывания еще проще. Буду рада, если в каждом из этих разделов вы найдете что-то полезное для себя.

20 глав подробных инструкций для освоения мастерства выбрасывать, наверное, выглядят немного пугающе, но на самом все просто: нужно трезво посмотреть на то, что вы делали неосознанно, поменять отношение к вещам и сделать это частью повседневной жизни. Пожалуй, вот главное, что я хотела сказать в этой книге.

Примечание к исправленному изданию

Не вешайте ярлык «жалко».

Вещи живут, когда ими пользуются. Если вы не пользуетесь вещами, потому что вам жалко их испортить, вы их убиваете. Если вы не применяете тот или иной предмет, лучше от него избавиться. Снимите ярлык «жалко», и вы поймете, действительно ли вам нужна эта вещь.

Экологичность и отношение к вещам

За время, что прошло со дня написания этой книги (2000 год) до нынешнего момента, когда я пишу это примечание (2005 год), произошел один важный и действительно поворотный момент. Дело в том, что стремление беречь окружающую среду перешло с уровня личной инициативы на уровень государственной политики. Были утверждены нормативы по утилизации всех видов сырья. Появилось множество крупных и мелких торговых площадок, осуществляющих куплю-продажу подержанных товаров (в том числе в Интернете). Будь то гибридный автомобиль или товары из переработанного вторсырья – технологии достигли такого уровня, что позволяют производить высококачественную и при этом конкурентоспособную по цене продукцию. Каждый из нас, даже не будучи особо сознательным гражданином, может вносить вклад в улучшение экологии, просто покупая экологичные товары.

Интересно, уменьшилось ли за это время количество выбрасываемого мусора? Перестали ли мы заполнять свои дома ненужным хламом? Мне совсем так не кажется. Мусор выбрасывают по-прежнему, блошинные рынки и секонд-хенды наводнены товарами, по телевизору продолжают показывать передачи про эффективное использование пространства для хранения. Если бы мы все прониклись идеями защиты окружающей среды, возможно, это помогло бы сократить количество вещей, и нынешняя ситуация могла бы измениться. Но мне кажется, дело не только в этом. Очень важно также и то, как мы привыкли относиться к вещам.

Забота об окружающей среде не решит проблему переизбытка вещей в нашей повседневной жизни

Пожалуй, нет нужды объяснять, насколько важны проблемы окружающей среды. Но расширение энтропии и бремя для экологии планеты кажутся отдельному человеку бесконечно далекими проблемами, не имеющими отношения лично к нему. В повседневной жизни очень сложно быть одновременно муравьем со своими заботами, и богом, несущим ответственность за судьбы мира. Как мы можем разбираться в таких вещах, как истощение запасов минерального топлива или расширение озоновых дыр, если они даже специалистам не до конца понятны? Уровень экологической сознательности, доступный индивидууму, ограничивается правилами, которые он может практиковать сам в

повседневной жизни. «Нельзя выбрасывать мусор на улице или в лесу», «нельзя сливать молоко в канализацию», «нельзя оставлять свет включенным», «нужно использовать холщовую сумку вместо пластиковых пакетов в магазине», «нужно покупать экологичные товары».

На всякий случай уточню: я не собираюсь подвергать сомнению правильность этих установок. Я считаю это само собой разумеющимся. Также я убеждена, что экологическая грамотность лучше невежества и необходима каждому современному человеку. Просто хочу сказать, что масштаб экологических проблем настолько велик, что усилия одного человека – это даже меньше, чем капля в море. А экологическое мышление никак не помогает нам бороться с проблемами мусора и засилья вещей.

Что делать, если вам «жалко» вещь

Я считаю, что слово «жаль» таит в себе опасность. В японском языке слово «жаль» означает, что вещь имеет ценность, и разрушать эту ценность нехорошо, иначе сердце наполняется печалью. Мне кажется, что это красивое слово, и японцы – очень тонко чувствующие люди, они видят душу в предмете и грустят о ней. Я тоже, когда, например, учу своих детей доедать еду до конца, внушаю им такое представление о вещах.

Но здесь таится заблуждение. Говоря, что вам «жаль» вещь, что вы боитесь ее повредить и поэтому не используете, а лишь храните ее, вы неуважительно относитесь к душе вещи.

Я считаю, что использование – это высшая форма выражения бережного отношения к вещи. Повесив на вещь ярлык «жалко» и задвинув в самый дальний угол шкафа, вы убиваете ее своим невниманием. Вспомните всю ту изысканную еду, которая была убрана в холодильник, потому что ее «жалко» есть, и в итоге там испортилась. Вспомните склады бумажных пакетов из дорогих магазинов, которые «жалко» использовать, потому что они слишком красивые. А вспомните все те вещи, которые вам жалко было выбрасывать, поэтому вы отнесли их продавать в магазин секонд-хенд, а продавец сказал, что это мусор.

В ЯПОНСКОМ ЯЗЫКЕ СЛОВО «ЖАЛЬ» ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЕЩЬ ИМЕЕТ ЦЕННОСТЬ, И РАЗРУШАТЬ ЭТУ ЦЕННОСТЬ НЕХОРОШО, ИНАЧЕ СЕРДЦЕ НАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАЛЬЮ.

Вам кажется, что «жалея» вещь, не выбрасывая ее, вы относитесь к ней бережно. И я боюсь представить, что будет, если все начнут так же использовать это понятие.

Если вам «жалко» вещь, то это самая весомая причина разобраться, нужна ли она вам на самом деле. Если нужна – то пользуйтесь ею. Поистерлась – переверните на другую сторону. Используйте вещь по-максимуму, и в конце концов выбросьте по всем правилам. Вот такое «жалко» я всячески приветствую.

Для начала давайте перестанем вешать этот ярлык. Давайте оценивать вещи по тому, нужны они нам или нет, пора ли их выбросить, тогда у нас сформируется здоровое отношение к вещам.

Выбрасывание по всем правилам – первый шаг к вторичной переработке

Часто говорят, что в эпоху Эдо[2 - Эпоха Эдо – исторический период Японии с 1603 по 1868 г.] Япония была обществом вторичной переработки ресурсов. Все считают, что в старину к вещам относились бережно и использовали все без остатка. Есть представление о том, что эстетика слова «жалко» берет начало из тех времен.

Разумеется, я не знаю, как на самом деле жили наши предки. Но, вероятно, было бы правильнее сказать, что они умело выбрасывали вещи, чем утверждать, что они умело их перерабатывали. Мне это кажется более правдоподобным относительно реалий той эпохи. Когда переполнялось отхожее место, приезжал крестьянин и вывозил удобрение на поле. Чтобы избавиться от использованной бумаги и поношенной одежды, звали старьевщика.

Важным фактором было то, что к жителям Токио в стародавние времена не приезжал мусоровоз. У них не было возможности вывезти мусор на соседнюю свалку, так, чтобы «с глаз долой». Поэтому приходилось более тщательно

подходить к этому вопросу, чтобы уж наверняка избавиться от хлама.

«Если вещь не нужна, ее хочется выбросить. А выбрасывать хочется так, чтобы это было легко, просто и эффективно. Ну а уж если можно избавляться от вещей, продавая их кому-нибудь, то вообще замечательно. Только нужна гарантия, что точно купят», – я не сомневаюсь, что именно так постепенно сформировалась система вторичной переработки.

Живите своей жизнью

Считается, что в старину японцы жили, без конца бережно пользуясь одними и теми же вещами. Но так ли это на самом деле? Например, некоторые японцы говорят, что в их стране живет призрак по имени Жалко. На самом деле это персонаж из социальной рекламы 1982 года. Его создали по образу и подобию призраков из фольклора, но он – выдумка маркетологов. С другой стороны, есть известный призрак Цукумогами[3 - См. буквально: «Волосы старой женщины». Примерное появление датируется X веком.] – это призрак выброшенной вещи, обретшей сознание. Этот призрак как бы говорит от лица вещи: «Не бросай меня!».

Мне кажется, что древние японцы были более деликатными в вопросах выбрасывания, нежели мы, современные люди. Они уважительно относились к душам предметов, поэтому хорошая, полезная вещь заслуживала того, чтобы ею пользовались. А если она приходила в негодность, то ее выбрасывали, отдав дань уважения (вспомните, например, ритуал Хари-куё[4 - См. Молитва для использованных иголок. В специальный день старые швейные и медицинские иглы украшают и втыкают в соевый творог тофу, благодаря за службу.]).

Я считаю, что ничего не изменилось. Выбрасывание – первый и самый главный шаг. Сейчас мы склонны искать информацию, все тщательно анализировать, но в этом вопросе, я считаю, стоит положиться на опыт предков. Прежде всего человек должен начать с себя: обустроить жизнь так, как ему велит душа. Жить так, чтобы каждый день приносил радость и успокоение.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН НАЧАТЬ С СЕБЯ: ОБУСТРОИТЬ ЖИЗНЬ ТАК, КАК ЕМУ ВЕЛИТ ДУША. ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИНОСИЛ РАДОСТЬ И УСПОКОЕНИЕ.

И если вы покупаете энергосберегающие лампочки не потому, что они наносят меньше вреда окружающей среде, а потому, что они помогают вам экономить на счетах за электричество, то это вполне достойная причина. Если вас раздражает количество скопившихся дома полиэтиленовых пакетов, то это отличный повод начать использовать тряпичную сумку. Так постепенно создается механизм защиты окружающей среды.

Пролог

Какие вещи вы не можете выбросить? И почему?

Кто сказал, что «нельзя выбрасывать»?

Почему я вообще решила написать эту книгу? Все началось в один предновогодний вечер.

У меня есть несколько знакомых в издательском мире, с которыми мы периодически общаемся и обмениваемся информацией. И вот как-то раз мы собрались под конец года, и у нас разгорелась дискуссия.

– Как и все, под конец года решил я провести генеральную уборку[5 - Генеральная уборка перед празднованием Нового года – одна из японских традиций.], но я просто ума не приложу, куда девать книги и журналы. Они мне были нужны по работе, и возможно, еще пригодятся, но ими забиты все книжные полки!

Тут все присутствующие с энтузиазмом включились в обсуждение:

– У меня та же проблема!

– У меня столько материалов, я замучилась наводить в них порядок!

Коллеги начали делиться способами решения проблемы:

– Я убираю все в картонные коробки.

– А я вырезаю из газет и журналов свои статьи и делаю подшивку, а остальное выбрасываю.

– Я арендую место для хранения.

Из этой дискуссии я поняла, что эта проблема знакома всем не понаслышке. Присоединившись к этому полусерьезному, полушутливому обсуждению, я невольно задумалась: раз это доставляет столько неудобств, почему же нельзя просто взять и выбросить все?

Все предложенные способы решения проблемы сводились к хранению в том или ином виде. Хотя один из способов предполагал уменьшение количества хранимых вещей (подшивка статей), но ни один человек не предложил выбросить всё.

Перенасыщение вещами

Благодаря тому случаю я задумалась: а может, это явление характерно не только для издателей, но и вообще для всего современного общества?

Продолжающийся рост экономики и массовое производство приучили население к обильному потреблению товаров и воспитали искушенных покупателей и коллекционеров вещей. Мы умеем со знанием дела выбирать нужное и хорошо знаем, чего хотим.

Но похоже, в какой-то момент что-то разладилось, и сейчас мы имеем переизбыток вещей.

Попробуем провести аналогию с едой. Базовое состояние для человеческого организма – голод, так уж человек устроен. В природе животное все время находится в поисках пищи. Травоядные вынуждены почти постоянно есть, потому что их пища энергетически низкоэффективна, а хищники гоняются за пытающейся убежать от них добычей. Догнав же свою жертву и насытившись, они отдыхают до тех пор, пока снова не проголодаются.

В природе чувство голода естественно. Поэтому организм животного умеет реагировать и посылать своему хозяину соответствующие сигналы в виде урчания или боли в желудке, сигнализируя о том, что проголодался.

И только человек потребляет больше пищи, чем нужно. Человеку пришлось учиться самому контролировать количество и питательную ценность потребляемой еды. Организм умеет справляться с голодом, но не умеет посылать сигнал о перенасыщении. Даже если человек сыт, но видит перед собой что-то вкусное или выглядящее вкусным, то ему непременно хочется это съесть. Или же человек ест, потому что пришло время приема пищи. Этот список можно продолжать и дальше.

Не кажется ли вам, что современное изобилие можно сравнить с перенасыщением? Ведь подобно тому, как есть разумный предел количеству потребляемой пищи, какой бы вкусной и питательной она ни была, нельзя сверх меры окружать себя и вещами, какими бы хорошими, удобными или ценными они ни были. Беда в том, что человеческий организм не умеет сигнализировать о неудобстве, которое начинает создавать переизбыток вещей.

Если задуматься, это состояние нельзя назвать таким уж неестественным и нелогичным.

Владеть вещами – в природе человека

Для начала давайте задумаемся, откуда вообще у человека возникает желание владеть вещью?

Что касается пищи – тут все просто. Аппетит, половое влечение, сон – удовлетворение этих базовых потребностей обеспечивает особое чувство счастья и удовлетворения. Однако, как мне кажется, существование человека тесно связано с желанием обладать вещами.

Вещь – это не просто физический объект; если вы обладаете вещью, она становится частью вас самих. Именно поэтому так сильна логика общества потребления: владение вещами дает нам ощущение возможности самовыражения. Утратив какую-либо вещь, мы испытываем боль, как будто потеряли часть себя. Например, когда у маленького ребенка начинает формироваться самосознание, он не хочет делиться игрушками и даже не дает другим детям их трогать. И только после того, как ребенок начинает проявлять сознательное отношение к окружающей действительности, он становится способен к таким вещам, как «играть с друзьями» или «одолжить игрушку брату».

Не кажется ли вам, что, когда мы становимся взрослыми, это чувство прячется за разумом, но никуда не исчезает? Подчиняясь ему, мы храним вещи, которыми завладели, а выбросив одну вещь, непременно хотим купить ей на замену другую, более хорошую. Пожалуй, такое поведение естественно.

При этом в глубине души все понимают, что современное состояние переизбытка вещей неестественно. Проявление этого – беспокойность проблемами экологии и необходимостью экономии в повседневной жизни. И вправду, такой образ жизни, при котором вы стараетесь потреблять как можно меньше, не тратить ресурсы впустую, не вредить окружающей среде да к тому же и не тратить много денег – это хорошо.

Однако все это делается как-то через силу, вымученно.

Мне кажется, не стоит негативно относиться к желанию человека владеть вещами, а стоит признать, что это одна из составляющих человеческой природы, которую при всем желании мы не сможем изменить.

Откуда берется идея что-то выбросить?

Чтобы перестать копить, вы должны задуматься, зачем вам нужна та или иная вещь. Для этого придется кардинально пересмотреть образ мыслей и внедрить в него идею, что вещи можно и нужно выбрасывать. Ну и дальше – научиться это делать.

Выбрасывать – не так-то просто. Как показано в описанной выше сцене, это задача непростая и доставляет много мучений. Но в процессе мучительного отбора вещей на выброс мы должны понять, какие же предметы нам действительно нужны для жизни. И только после этого станем осознанно относиться к переработке мусора, к экономичному потреблению.

Дочитав до этого места, вы, возможно, согласились с тем, что пора уже что-то выкинуть. И наверняка когда подумали, с чего же лучше начать, поняли, что все ужасно запущено. Естественно, что перед масштабом этой грандиозной задачи у вас опускаются руки.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

По мнению некоторых экономистов – 20 лет (см. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_\(Япония\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_(Япония))) – (здесь и далее – прим. пер.).

2

Эпоха Эдо – исторический период Японии с 1603 по 1868 г.

3

См. буквально: «Волосы старой женщины». Примерное появление датируется X веком.

4

См. Молитва для использованных иголок. В специальный день старые швейные и медицинские иглы украшают и втыкают в соевый творог тофу, благодаря за службу.

5

Генеральная уборка перед празднованием Нового года – одна из японских традиций.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/ru/tacumi_nagisa/nichego-lishnego-minimum-veschey-maksimum-schast-ya

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)