

MILUJ

L'UDÍ,

The Minimalists

JOSHUA FIELDS MILLBURN,
RYAN NICODEMUS

POUŽÍVAJ

VECI



NEW YORK TIMES
BESTSELLER

Ljndeni

Miluj ľudí, používaj veci

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus

Miluj ľudí, používaj veci – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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

ALBATROS  **MEDIA**

**MILUJ
L'UDÍ,
POUŽÍVAJ
VECI** 

MILUJ

L'UDÍ,

The Minimalists

JOSHUA FIELDS MILLBURN,
RYAN NICODEMUS

POUŽÍVAJ

VECI



NEW YORK TIMES
BESTSELLER

Ljndeni

Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus: Love People, Use Things
Copyright © Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus
Translation © Veronika Litviková, 2023
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2023

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-3347-2

ISBN e-knihy 978-80-566-3369-4 (1. zverejnenie, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-566-3370-0 (1. zverejnenie, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-3371-7 (1. zverejnenie, 2023) (mobi)

Venované Rebecce a Mariah

Pamätajte, že ľudí je potrebné milovať a veci používať,
nie milovať veci a používať ľudí.

[arcibiskup Fulton J. Sheen, okolo roku 1925]

Kiežby ste sa naučili ľudí milovať a veci používať
a nie naopak.

[Drake, 2013]

OBSAH

	Predslov: príprava na pandémieu	9
	Úvod do života s málom	15
KAPITOLA 1	Vzťah k veciam	45
KAPITOLA 2	Vzťah k pravde	77
KAPITOLA 3	Vzťah k sebe	109
KAPITOLA 4	Vzťah k hodnotám	147
KAPITOLA 5	Vzťah k peniazom	175
KAPITOLA 6	Vzťah k tvorivosti	209
KAPITOLA 7	Vzťah k ľuďom	243
	Epilóg	291
	Podakovanie	295
	Poznámky	301
	Pracovný list k téme hodnoty	311
	Príručka pre knižný klub	315

PREDSLOV

Príprava na pandémieu

Ulice sa hemžia mužmi v uniformách, ktorí zvierajú obrovské samopaly. Cez megafóny nám prikazujú, aby sme zamkli dvere a neopúšťali domovy. Preletujúce vojenské helikoptéry z reproduktorov púšťajú pieseň *Stayin Alive* od Bee Gees ako zvučku našej novej dystopickej budúcnosti. *Bum! Bum!* Tesne po sebe zaznievajú dva výstrely. Strhnem sa zo spánku a vedľa seba zbadám manželku. Dcéra je vo svojej izbe, obe spia. Vojdem do obývačky, stiahnem roletu na okne a zahľadím sa von. Los Angeles o polnoci. Ulice sú ľudoprázdne. Vo svetle pouličných lúčok vidno jemné mrholenie. Nič nenasvedčuje vyhláseniu výnimočného stavu. Akurát pod kopcom je odstavený akýsi nákladiak. Zhlboka si vydýchnem. Našťastie to bola len nočná mora. Skutočný svet, do ktorého som sa zobudil, sa však výrazne líši od sveta, v ktorom som strávil štyri desaťročia svojho života. Niežeby bol postapokalyptický, ale nie je ani normálny.

Uličkami v potravinách sa kľukatia rady k pokladniám. Výklady vyprázdnených obchodov na ulici Rodeo Drive sú zadebnené doskami. Prázdny kinosálami obklopenými prachom a tmou sa nesie ničivé ticho. Húfy ľudí sa v dvojmetrových rozstupoch nahnali do potravinových bánk s prázdny

regálmi. Znepokojené rodiny sa pre obmedzenie pohybu ľudí vyrovnávajú s neustálou prítomnosťou svojich blízkych. Nemocnice sú plné prepracovaných sestier a doktorov, ktorí svoje rozzúrené tváre ukrývajú len pod vlastnoručne vyrobenými rúškami. Keď som na jar v roku 2020 dokončoval poslednú kapitolu tejto knihy, svet ovládla pandémia ochorenia covid-19.

Náš súčasný „standard“ pôsobí až príliš neštandardne. Každodennú realitu popri obavách nielen z finančnej, ale aj zo zdravotnej neistoty sprevádza spodný prúd úzkosti. Možno však predsa existuje spôsob, ako uprostred chaosu nájsť pokoj či dokonca žiť úspešne.

Až počas domácej karantény uprostred pandémie som si uvedomil, že s Ryanom Nicodemusom, druhým členom dua The Minimalists, sme strávili dva roky nielen písaním knihy o vzťahoch, ale v mnohých ohľadoch aj písaním návodu, ako sa pripraviť na pandémiu. Ak by sa nám podarilo túto knihu dostať

do rúk ľudí zápasiacich s problémami ešte *predtým*, ako sa vírus rozšíril, možno by sme predišli množstvu trápení, pretože najlepšou prípravou je cieľavedomý život. S odstupom času sa zdá, že takzvaní hrabivci, nehanební chamtivci zhromažďujúci zásoby, ktorých sme vidávali na obrazovkách televízie, boli na krízu pripravení najhoršie. Plechovka kukurice ani strelivo sa totiž nedajú vymeniť za podporu a dôveru blízkeho okolia. Prežije ten, kto si vystačí s málom. Tomu, kto navyše udržiava plnohodnotné vzťahy, sa však môže výnimočne dať aj v období krízy.

**Naším súčasným
nepriateľom
nie je len
konzumerizmus,
ale aj úpadok
a rozptýlenie –
ako materiálne
tak i duševné.**

Pandémia je zákerná okrem iného aj v tom, že mnohé veci ukazuje v novom uhle pohľadu. Mnohí ľudia si až počas katastrofy uvedomia, že ekonomika založená na exponenciálnom raste vôbec nie je stabilná, ale zraniteľná. Ak sa celé hospodárstvo zrúti preto, že ľudia nakupujú len to najnutnejšie, nikdy nebolo také pevné, za aké sme ho považovali.

Minimalistické hnutie opísané v predchádzajúcej knihe si získalo priazeň na internete v období po finančnej kríze v roku 2008. Ľudia totiž zúfalo túžili po riešení svojich novovzniknutých problémov, teda dlhov a nadmerného

konzumu. Žiaľ, počas posledných desiatich rokov sme opäť spohodlneli. V súčasnosti nie je našim nepriateľom len konzumný spôsob života, ale aj úpadok a rozptýlenie, rovnako tak materiálne, ako duševné.

Uprostred paniky spôsobenej pandémie som si všimol mnohých ľudí zápasiacich s otázkou, na ktorú s Ryanom hľadáme odpoveď už vyše desaťročie: *Bez čoho sa nezaobídeme?* Každý z nás by, samozrejme, odpovedal inak. Príliš často si však nevyhnutné veci pletieme s tými, ktoré v skutočnosti nepatria medzi to najpodstatnejšie, prípadne sú úplne zbytočné. Počas núdze sme nielenže nútení vzdať sa zbytočností, no mnohým z nás sú dočasne upreté i nepodstatnosti, veci, ktoré náš bežný život obohacujú, no v nepriaznivej situácii sa bez nich ľahko zaobídeme. Ak to však dokážeme, možno zistíme, čo je skutočne nevyhnutné. Potom sa môžeme pomaly začať vracieť k nepodstatnostiam, no spôsobom, ktorý rozšíri naše obzory a obohatí náš život, ale nezahltí ho zbytočnosťami.

Všetko sa to navyše komplikuje tým, že naše vnímanie pojmu „nevyhnutnosť“ sa mení spolu s nami. To, čo sme považovali za nevyhnutné pred piatimi rokmi, či dokonca piatimi dňami, momentálne nemusí byť bezpodmienečne potrebné. Preto si musíme neustále klásť správne otázky, prispôbovať sa a zbavovať nepotrebného. A počas krízy, keď sa týždeň zdá ako mesiac a mesiac ako celý život, to platí obzvlášť.

Ľudia zatvorení vo svojich domovoch zápasili so skutočnosťou, že na ich hmotnom majetku záleží menej, než si pôvodne mysleli. Tento fakt si uvedomovali na každom kroku. Všetky veci, na ktorých sa usádzal prach, stredoškolské bejzbalové trofeje, vysokoškolské skriptá či pokazené kuchynské roboty neboli nikdy ani zďaleka také dôležité ako ľudia. Pandémia túto skutočnosť ešte zdôraznila a uštedrila nám zásadnú lekciu: veci často stoja v ceste tomu najdôležitejšiemu, teda vzťahom. Z našich životov sa vytráca kontakt s človekom, ktorý sa nedá len tak kúpiť. Musíme sa oň usilovať. Na to je však potrebné svoj život zjednodušiť, začať s vecami naokolo a pokračovať vo všetkých ostatných oblastiach. Táto kniha vznikla, aby obyčajným ľuďom, ako ste vy či ja, pomohla najskôr sa vyrovnáť s neporiadkom navôkol, následne sa ponoriť do vnútra a upratať si v myslí, emóciách, duši, financiách, kreativite či vo vzťahoch a poradiť si so záťažou, ktorá narúša naše väzby s inými ľuďmi.

Ak ste sa už s duom *The Minimalists* stretli, niektoré útržky jeho príbehu sa vám v kapitole „Úvod do života s málom“ budú zdať povedomé, ako napríklad smrť, rozvod alebo „baliaci večierok“. Tieto časti však nie sú určené len novým čitateľom. V knihe sa hlbšie pozrieme na naše problémy, neistoty, zneužívanie omamných látok, závislosti, neveru, fanatizmus, útrapy a bolesť, ktoré v nás vzbudzujú potrebu trvalej životnej zmeny. Až keď na povrch vyjde úplne všetko, vydáme sa na cestu po neprebádanom území a preskúmame sedem zásadných typov vzťahov, ktoré tvarujú našu osobnosť.

Táto kniha nevznikla ako reakcia na pandémiu. Ide skôr o príručku pre bežný život. Pandémia len jednoducho upriamila väčšiu pozornosť na naše každodenné problémy a zvýraznila ich naliehavosť. Vzhľadom na nedávny útlm na finanč-

nom trhu a opätovný záujem o hľadanie zmyslu života sa naša spoločnosť bude musieť v blízkej budúcnosti vyrovnať s viacerými zásadnými skutočnosťami. Zaviedli sa mnohé nové spoločenské normy a časom sa budú formovať ďalšie. Niektorí z nás budú zo všetkých síl lipnúť na minulosti a snažiť sa „vrátiť do normálu“, čo je však rovnako márne, ako snažiť sa udržať v dlaniach kus ľadu. Keď sa raz roztopí, je preč. Viacerí mi kládli otázku: „Kedy sa všetko obráti k lepšiemu?“ No „obrat k lepšiemu“ predpokladá, že sa vrátíme do minulosti, k „normálu“, ktorý však väčšine ľudí nevyhovoval alebo pre nich nebol zmys-

luplný. Síce netuším, čo nás v budúcnosti čaká, no viem, že je možné vyjsť z tejto neistoty a vytvoriť novú podobu normálneho života, ktorý bude postavený na cieľavedomosti a pocite spolupatričnosti, nie „dôvere spotrebiteľov“.

Predtým však musíme naše životy opäť zjednodušiť.

Musíme sa zbaviť neporiadku a nájsť cestu vpred.

Musíme prekročiť hranice a dospieť k hlbšiemu porozumeniu.

Uprostred koronavírusovej krízy som sa rozprával s jedným zo svojich osobných mentorov, s podnikateľom Karlom Weidnerom, a ten ma upozornil na čínske

**Najvhodnejšia
doba na
zjednodušenie si
života bola pred
desiatimi rokmi.
Druhá najlepšia
nastala práve
teraz.**

znaky nesúce význam slova „kríza“, *wei-tí*, pričom slovo *wei* samo o sebe znamená „nebezpečenstvo“ a *tí* zase „príležitosť“. Napriek tomu, že jazykovedci sa nevedia zhodnúť na tom, či slovo *tí* skutočne znamená „príležitosť“, v každom prípade ide o vhodnú analógiu – kríza vzniká tam, kde sa stretá nebezpečenstvo s príležitosťou.

V priebehu času nás nepochybne čakajú ešte ďalšie krízy. I teraz, zatiaľ čo píšem tieto slová, vo vzduchu stále visí zvýšený pocit nebezpečenstva. Zároveň však cítiť príležitosť. V obklopení nebezpečenstva máme šancu „využiť tieto dni na to, aby sme všetko prehodnotili,“ ako vraví môj priateľ Joshua Becker.

Možno by sme pandémie mali vnímať ako akýsi budíček. Nepremárnime teda túto príležitosť všetko prehodnotiť, zbaviť sa nepotrebností, začať odznova. Najvhodnejšia doba na zjednodušenie si života bola pred desiatimi rokmi. Druhá najlepšia nastala práve teraz.

– *Joshua Fields Millburn*

ÚVOD DO ŽIVOTA S MÁLOM

Náš hmotný majetok je fyzickým odrazom našich vnútorných životov. Ak sa obzrieme okolo seba, uvidíme úzkosť, stres či nepokoj priamo v našich domovoch. Priemerná americká domácnosť vlastní vyše 300 000 vecí. Mohli by ste si pomyslieť, že vďaka všetkým týmto veciam budeme skákať od radosti. Jednako však ne jeden výskum ukazuje pravý opak. Pociťujeme úzkosť, sme preťažení a nešťastní. A aj napriek tomu, že sme nešťastnejší než kedykoľvek predtým, chlácholíme sa hromadením ďalších vecí, zatiaľ čo ignorujeme skutočnú cenu, ktorú za svoj konzumný život platíme.

Cenovka visiaca z každej novej vecičky prezrádza len úlomok celkovej ceny, ktorá sa za ňou skrýva. Tá skutočná totiž ďaleko presahuje sumu uvedenú na cenovke. Musíme do nej zarátat náklady na skladovanie danej veci, jej udržiavanie, čistenie, nosenie, polievanie, nabíjanie, zaobstarávanie príslušenstva, tankovanie, výmenu oleja či batérie, opravu, nový náter, starostlivosť, zabezpečenie a napokon, keď už nič z tohto nestačí, výmenu a kúpu novej. (Nehovoriac o tom, akú vysokú, respektíve takmer nevyčísliteľnú daň si veci vyberajú na našom emočnom a duševnom zdraví.) Keď sa všetky tieto náklady sčítajú, skutočná cena vlastníctva vecí je nesmierne vysoká. Preto by sme mali vždy poctivo zväžiť, čo si prinesieme do svojho života. Úplne *všetko* si totiž dovoliť nemôžeme.

Či už hovoríme doslovne, alebo obrazne, skutočne si nemôžeme dovoliť všetko. Lenže namiesto toho, aby sme si na uspokojenie svojich potrieb počkali

a načas sa bez danej veci zaobišli, radšej sa zadlžíme. Priemerný Američan má vo svojej peňaženke tri kreditné karty, každý desiaty aktívne využíva až viac ako desať kreditných kariet. Priemerný dlh na kreditnej karte sa pohybuje vo výške 16 000 dolárov.

To však nie je všetko. Už pred začatím pandémie v roku 2020 malo dlhy vyše 80 % Američanov, pričom celkový spotrebiteľský dlh v Spojených štátoch amerických presahoval 14 biliónov dolárov. Existuje na to hneď niekoľko celkom reálnych, hoci polutovaniahodných vysvetlení. Viac peňazí utratíme za topánky a šperky než za vysokoškolské vzdelanie. Neustále sa zväčšujúce obydľia, ktorých rozloha sa za posledných päťdesiat rokov viac než zdvojnásobila, obýva väčší počet televízorov než ľudí. Každý

**Minimalizmus
nám pomáha
zbavovať sa
vecí, aby sme
mali priestor na
iné veci, ktoré
vlastne vôbec nie
sú veci.**

Američan vyhodí v priemere približne 36 kg oblečenia ročne, hoci vyše 95 % týchto vecí by sa dalo ešte nosiť alebo recyklovať. A navyše, naše mestá sú posiate väčším počtom nákupných centier než stredných škôl. Keď už hovoríme o stredných školách, vedeli ste, že až 93 % dospievajúcich ľudí uvádza nakupovanie ako svoj najobľúbenejší koníček? Považuje sa vôbec *nakupovanie* za koníček? Zrejme áno, keďže na nákup vecí, ktoré nie sú nevyhnutne potrebné na život, ročne minieme 1,2 bilióna dolárov. Len aby sme si dobre rozumeli,

znamená to, že ročne minieme vyše 1,2 bilióna dolárov za veci, ktoré vôbec nepotrebujeme.

Viete, ako dlho trvá minúť bilión dolárov? Ak by ste teraz išli von a každú sekundu minuli jeden dolár, utrátiť bilión dolárov by vám trvalo vyše 95 000 rokov. Aj keby ste minuli milión dolárov *každý jeden deň* od narodenia Budhu, bilión dolárov by ste dodnes minúť nestihli.

Vzhľadom na také vysoké výdaje nás teda sotva prekvapí, že zhruba polovica amerických domácností nemá žiadne úspory. Len pre zaujímavosť, vyše 50 % Američanov nemá po ruke ani len dostatok peňazí na to, aby nimi pokryli mesačný výpadok príjmu, 62 % nemá ušetrených ani 1 000 dolárov a takmer polovica by nedokázala v prípade núdze dať dohromady ani len 400 dolárov.

Príčinou však nie sú výlučne nízke zárobky, ale viac-menej problém s nadmerným utrácaním, ktorý trápi nie len nízkopríjmové domácnosti, ale aj ľudí so šesťciferným ročným príjmom. Takmer 25 % domácností, ktorých ročné príjmy sa pohybujú medzi 100 000 až 150 000 dolárov, pripúšťa, že by sa dostali do výrazných problémov, ak by v jednom mesiaci museli neočakávane minúť 2 000 dolárov navyiac. Vzhľadom na to, že 60 % domácností má v priebehu nasledujúcich dvanástich mesiacov postihnúť „finančný šok“, pôsobí takáto úroveň zadlženia o to desivejšie. Všetky tieto údaje sa vzťahovali aj na obdobie pred hospodárskou krízou v roku 2020, ktorá len poukázala na to, ako veľmi sú naše rozpočty napäté.

Napriek tomu naďalej míňame, konzumujeme, zväčšujeme. Priemerná rozloha nového domu sa blíži k 280 metrom štvorcovým. Napriek toľkému voľnému priestoru navyše funguje v USA vyše 52 000 skladovacích zariadení, čo je štyrikrát viac než počet kaviarní Starbucks!

Hoci bývame vo väčších domoch a naše sklady sú preplnené vecami, stále nemáme v garážach dostatok miesta na parkovanie áut, pretože aj garáže sú plné rozličných predmetov, napríklad nepoužívaného športového náčinia, náradia na cvičenie, potrieb na stanovanie, časopisov, CD a DVD, starého oblečenia, elektroniky a nábytku. Od podlahy až po strop sa týčia stohy škatúl a nádob s odloženými vecami.

Nesmieme však zabudnúť ani na detské hračky. Aj keď počet amerických detí predstavuje len niečo vyše 3 % detskej populácie na svete, ich spotreba hračiek celosvetovo prevyšuje 40 %. Vedeli ste, že priemerné dieťa vlastní vyše 200 hračiek, no počas dňa sa hrá len s dvanástimi z nich? Nedávny výskum okrem toho potvrdil to, čo rodičia už dávno vedia, a síce, že deti, ktoré majú priveľa hračiek, sa horšie sústredia a nedokážu sa ponoriť do hry.

A predsa aj my dospeli vlastnime hračky, ktoré nás rozptyľujú. O tom niet pochyb. Ak by sa celý konzumný svet správal ako Američania, potrebovali by sme asi päť takých planét, ako je Zem, ktoré by pokryli našu nekontrolovateľnú spotrebu. Známy výrok „veci, ktoré vlastnime, začnú vlastniť nás,“ sa dnes zdá o to pravdivejší.

Mohlo by to však byť aj inak.

Existenciálny neporiadok

Nájdeme množstvo vecí, ktoré náš život kedysi obohacovali, no v súčasnosti stratili svoje uplatnenie, napríklad telefóny s otočným ciferníkom, diskety, jednorazové fotoaparáty, videopásy, faxy, prehrávače optických diskov LD, pagery, palmtopy či zvieratká tamagoči. Väčšina z nás, neraz akoby pod vplyvom náboženskej nostalgie, nedokáže tieto veci vyhodiť, ani keď už dávno doslúžili. Artefakty z minulosti tak často zvláštnym spôsobom zanechávajú stopy aj v našej prítomnosti.

Silou-mocou sa držíme svojej zbierky videokaziet, nepoužitých vyklápacích mobilov či neforemných džínsov, ktoré namiesto opravy alebo recyklovania prichodíme na hromadu k mnohým ďalším. Naše kolekcie sa postupne zväčšujú a zo suterénov, komôr a povál sa stávajú akési očistce prekypujúce nepotrebnou hávedou.

Vlastníme množstvo predmetov, ktoré už viac nepoužívame, pričom práve ich nevyužívanie by malo slúžiť ako jednoznačný signál, že nastal čas zbaviť sa ich. Popritom, ako sa menia naše potreby, túžby a používané technológie, sa mení aj svet okolo nás. Predmety, ktoré dnes považujeme za užitočné, už zajtra užitočné byť nemusia. Musíme byť teda schopní vzdať sa čohokoľvek, hoci aj prístrojov, ktoré nám ešte dnes dobre slúžia. Nepoužívaným veciam, ktorých sa vzdáme, totiž môžeme nájsť dočasných majiteľov, čiže im dovoliť, aby poslúžili ešte niekomu inému a neskončili ako lapače prachu v našich domácich mauzóleách.

Časom všetko raz zastará. O sto rokov neskôr budú na svete noví ľudia, ktorí si už ani nespomenú na svoje káble USB, iPhone a televízie s plochou obrazovkou. Vzdajú sa minulosti, aby uvoľnili miesto budúcnosti. Pre nás to znamená, že by sme si mali vždy dobre rozmyslieť, ktoré hmotné statky sa stanú súčasťou nášho života. Rovnako by sme mali zbystriť aj vtedy, keď dané veci zastarajú, pretože schopnosť vzdať sa vecí a nelipnúť na nich patrí výsostne k prejavu vyspelosti.

Pozrime sa spoločne na to, ako sme dospeli do súčasného stavu a ako z neho von.

Nadbytok ako prejav úspechu

Akým spôsobom by sa váš život zlepšil, ak by ste žili len s málom? Práve touto otázkou sa začína cesta k jednoduchému životu. Mne samému, nanešťastie, trvalo až tridsať rokov, kým som si ju prvýkrát položil.

Narodil som sa v Daytone, v štáte Ohio, v meste, kde sa zrodilo letectvo, funková hudba a známe zlaté drôtené ráfiky Dayton Wire Wheels. V poslednej dobe ste možno zachytili správu, že Dayton obsadil v Amerike prvé miesto v počte osôb predávkovaných drogami. Keď sa obzriem späť, pôsobí na mňa až zvláštne, že ako dieťa som si chudobu nevedomoval. Stala sa akýmsi druhom kyslíka – obklopovala ma zo všetkých strán, no ja som ju nevnímal. Jednoducho tam bola.

Narodil som sa v roku 1981 na leteckej základni Wright-Patterson, kde vtedy môj vysoký a urastený štyridsaťdva ročný otec so prešedivenými vlasmi a chlapčenskou tvárou pracoval ako lekár leteckých síl. Matka, drobná blondínka s chrapľavým hlasom fajčiarky narodená v jednom z posledných ročníkov takzvanej tichej generácie len pár mesiacov pred udalosťami v Hirošime a Nagasaki, bola od otca o sedem rokov mladšia a v tom čase pracovala ako sekretárka.



Pri pohľade na túto fotografiu by sa mohlo zdať, že som mal idylické detstvo a vyrastal som v pomerne zámožnej rodine na Stredozápade. Na začiatku osemdesiatych rokov sa Dayton nachádzal ešte na sklonku svojho rozkvetu. Až neskôr sa z priemyselného Stredozápadu stal takzvaný hrdzavý pás ekonomiky, mesto ochromil fenomén „bieleho úteku“ a epidémia závislosti od opiátov sa z okresu Montgomery rozšírila na oba brehy rieky Great Miami. Vtedy sa Daytonu ešte lichotivo hovorievalo „Malý Detroit“. Výroba fungovala naplno, väčšina rodín žila v dostatku a ľudia videli zmysel vo svojich každodenných životoch.

Krátko po mojom narodení však otec ochorel a všetko sa začalo rozpadáť. Otec trpel vážnymi psychickými problémami, konkrétne schizofréniou a bipolárnou poruchou, ktoré sa ešte zhoršovali jeho nadmerným pitím. Skôr než som sa naučil chodiť, začal otec viesť komplikované rozhovory a dokonca aj udržiavať vzťahy s ľuďmi, ktorí v skutočnosti neexistovali. Čím viac sa jeho myseľ zamotávala, tým bol násilnejší a nepredvídateľnejší. Moja prvá spomienka pochádza zo dňa, keď otec v našom dome v daytonskej mestskej štvrti Oregon uhasil cigaretu o holú hrud' matky. Mal som vtedy tri roky.



Rok po tom, čo sa začal správať násilnícky, sme s mamou odišli. Približne v tom čase začala piť aj ona. Prestažovali sme sa o tridsať kilometrov južnejšie, na predmestie Daytonu. Predmestie znie celkom dobre, nie? Skutočnosť však ani zďaleka nebola idylická. Prenajali sme si byt v rozpadajúcom sa dvojdome za 200 dolárov mesačne. (V súčasnosti je tento dom zadebnený a pripravený na demoláciu.) Túlavé mačky a psy, predajne liehovín a kostoly, drogy, alkohol a domy v rozklade. Táto štvrť však nebola nebezpečná, len chudobná.

Situácia sa časom ešte zhoršovala a matka pila čím ďalej, tým viac. Takmer celé detstvo som si myslel, že peniaze majú dve farby, a to zelenú a bielu. Biele bankovky, teda potravinové poukážky, čo som však ja vtedy netušil, mama niekedy predávala so ziskom 50 centov na dolár, pretože alkohol si mohla kúpiť len za zelené bankovky. Keď sa jej podarilo zohnať si prácu na plný úväzok, vždy zarábala len minimálnu mzdu, no nikdy si prácu dlhodobo neudržala. Hneď ako začala piť, išlo o niekoľkodňový záťah, počas ktorého z nášho vlhkého dvojizbového bytu ani nevychádzala, nič nejedla, len sa nalievala alkoholom na flakatom sivo-béžovom gauči a neprestajne fajčila. Náš domov vždy zapáchal močom, prázdnyimi plechovkami od piva a stuchnutým cigaretovým dymom. Aj dnes si ten pach dokážem spätne vybaviť.

Vždy, keď som v kuchyni rozsvietil, navôkol sa rozpáchli šváby. Zdalo sa, že prichádzajú zo susedného bytu. Naším susedom bol vlúdny, asi sedemdesiatročný osamelý pán, veterán z druhej svetovej vojny, ktorý by svojimi vecami možno zaplnil ďalšie tri či štyri byty a z chrobákov si ťažkú hlavu vôbec nerobil. Možno preto, že už zažil aj horšie veci, a možno bol len rád, že mu robili spoločnosť. Kedykoľvek mama zašliapla švába papučou, zamrmlala vetu z 39. verša 22. kapitoly Evanjelia podľa Matúša: „Miluj svojho bližneho.“ Keď však mala vypité, často ho upravila na: „Kašľať na svojho bližneho.“ Takmer celé detstvo som si myslel, že ide o dve rôzne pasáže z Biblie, v ktorých si zrejme Starý zákon a Nový zákon protirečia.

Mama bola zbožná katolíčka. V dvadsiatich rokoch sa dokonca rozhodla žiť ako mníška, no potom si vybrala kariéru letušky, neskôr sekretárky a napokon, len zopár rokov pred štyridsiatkou, sa stala matkou. Modlievala sa niekoľkokrát denne s ružencom visiacim z rúk, až sa jej na pravom palci a ukazováku

zhnednutom od nikotínu vytvorili mozole. Posúvala korálky ruženca a stále odriekala otčenáše a zdravasy a modlitbu spolku anonymných alkoholikov, v ktorej dobrotivého Boha prosila, naozaj prosila, aby z nej sňal toto bremeno, uzdravil ju z jej choroby. Žiadna z modlitieb jej však vytúžený pokoj nepriniesla.

Keby som chcel na prstoch spočítať, kolkokrát nám vypli elektrinu, čo sa u nás dialo oveľa častejšie než u suseda, musel by som si vyzuť topánky. Vždy sme si však poradili. Jednoducho sme odvedľa natiahli predlžovací kábel a ďalej sa dívali na televízor. Ak nám vypli prúd v zime a v byte sa príliš ochladilo, s mamou sme chodili na „prespávačky“ k rôznym mužom. Doma zvykla mama spávať až do poobedia, zatiaľ čo ja som sa hrával s vojačikmi. Spomínam si, že som každú postavičku dôsledne a metodicky ukladal do plastovej nádoby, keďže jedine to som mal vo svojom chaotickom svete pod kontrolou. Kladných hrdinov som oddelil a vytriedil do jednej nádoby, záporne postavy zasa do druhej nádoby a zbrane do tretej. Z času na čas sa niektorým podarilo dostať medzi správnych chlapov.

Na našej rozpadávajúcej sa verande, hneď vedľa diery po troch chýbajúcich doskách, sa občas objavili tašky s potravinami. Mama mi tvrdila, že sa modlila k svätému Tonkovi, a ten nám zohnal jedlo. Neraz sa stalo, že sme sa živili len vymodleným arašidovým maslom, hriankovým chlebom a balenými sladkosťami či pelendrekmi. Z tej istej hnijúcej verandy som ako sedemročný spadol. Jedna drevená latka neunesla hmotnosť môjho vypaseneho dospievajúceho tela a ja som pristál o meter nižšie na chodníku tvárou k zemi. Bolo z toho veľa krvi a plaču, navyše ma ovládla akási dvojité panika – z červenej, ktorá sa mi rinula po brade, a z mamy, ktorá sa ani nepohla z gauča, keď som rozhadzujúc rukami vbehol dovnútra a nevedel, čo si počať. Napokon som osamote odkráčal na pohotovosť vzdialenú asi tri kilometre. Jazvu po páde však vidno dodnes.

Učiteľka ma v prvej triede pri nejednej príležitosti nazvala „dieta s kľúčom na krku“, hoci som vtedy netušil, čo tým myslela. Väčšinou som prišiel zo školy domov, otvoril dvere a našiel mamu nehybne ležať na gauči, cigareta v popolíku ešte dohárala a visel z nej takmer štvorcentimetrový šúlok neodklepnutého popola. Akoby zle pochopila význam slovného spojenia „žena v domácnosti“.

Nechápte ma zle, moja matka bola úprimná a láskavá osoba s dobrým srdcom. Záležalo jej na ľuďoch a mňa nesmierne milovala. Aj ja som ju miloval a dodnes aj milujem. Neskutočne mi chýba, dokonca až tak veľmi, že sa mi o nej pravidelne sníva. Nebola zlá, len stratila zmysel svojho života a z tejto straty sa v nej zrodil neutíšiteľný nepokoj.

V detstve som si prirodzene myslel, že nedostatok šťastia pramení z nedostatku peňazí. Keby som dokázal zarobiť peniaze, veľa peňazí, bol by som šťastný. Neskončil by som ako mama. Mohol by som si kúpiť množstvo vecí, ktoré by ma spravili trvalo šťastným. V osemnástich rokoch som sa preto rozhodol, že nepôjdem na vysokú školu a namiesto toho som sa zamestnal na začiatocníkovej pozícii vo firme, kde som sa desať rokov usiloval stúpať nahor po kariérom rebríčku. Neprekážali mi skoré ranné porady ani neskoré nočné telefonáty či osemdesiatichodinový pracovný týždeň. Pre „úspech“ by som spravil čokoľvek.

Ešte pred dvadsiatymi ôsmymi narodeninami som dosiahol všetko, po čom som ako chlapec túžil. Mal som šesťciferný plat, luxusné autá, šatníky plné značkového oblečenia a veľký dom na predmestí, ktorý mal viac kúpeľní než obyvateľov. Stal som sa najmladším riaditeľom za 140 rokov existencie firmy a zodpovedal som za 150 maloobchodných predajní naprieč štátmi Ohio, Kentucky a Indiana. Okrem iného som vlastnil všetko možné, čím sa dalo zaplniť každý kút konzumne orientovaného života, ktorý som viedol. Na prvý pohľad sa môj život podobal na splnený americký sen.

Lenže potom sa z ničoho nič odohrali dve udalosti, ktoré ma prinútili zvážiť svoje životné ciele. Na jeseň v roku 2009 mi umrela matka a v ten istý mesiac sa mi rozpadlo manželstvo. Keď som všetko prehodnocoval, uvedomil som si, ako veľmi som sa zamerlal na takzvaný úspech a obzvlášť na hromadenie vecí. Možno som žil americký sen, no nebol to môj sen. Ale zasa ani nočná mora. Len sotva by som ho však nazval zaujímavý. Paradoxne som musel získať všetko, čo som chcel, aby som si uvedomil, že som v skutočnosti po ničom z toho netúžil.

**Spomienky
sa neukrývajú
v našich veciach,
ale v nás
samotných.**

V zajatí vecí

Keď som mal dvadsaťsedem rokov, mama sa zo štátu Ohio presťahovala na Floridu a konečne začala poberať dôchodok. Pár mesiacov nato zistila, že má rakovinu pľúc vo štvrtom štádiu. Počas toho, ako podstupovala chemoterapiu a ožarovanie, som s ňou trávil na Floride množstvo času a díval sa, ako s postupujúcou rakovinou chradne a zrádza ju pamäť. Neskôr v tom istom roku aj zomrela.

Po jej smrti ma čakala posledná návšteva za účelom vysťahovania jej vecí. Priletel som preto z Daytonu do St. Petersburgu na Floride a po príchode ma v jej maličkom byte čakalo také množstvo nazhromaždených vecí, že by sa ním dali zariadiť hneď tri domy.

Mama však nepatrila k žiadnym mamonárom. Mala dobrý estetický vkus, vďaka ktorému sa z nej mohla stať návrhárka interiérov v maximalistickom štýle. Vlastnila obrovské množstvo vecí rovnajúce sa šesťdesiatim piatim rokom hromadenia. Asi len 5 % Američanov má diagnostikované kompulzívne hromadenie vecí, čo však neznamená, že zvyšných 95 % ich nevlastní prehnane veľa. Práve naopak.

**Náš hmotný
majetok je
fyzickým
odrazom našich
vnútorných
životov.**

Lipneme na spomienkových veciach zozbieraných za celý život. Jednoznačne to tak robila aj moja mama, no ja som v tej chvíli netušil, čo si s tým všetkým počať.

Urobil som teda to, čo by urobil každý dobrý syn, a zavolať som do sťahovacej spoločnosti.

Cez telefón som ich požiadal o najväčšie nákladné auto, aké mali k dispozícii. Musel som však deň navyše čakať, kým sa im uvoľnilo ich najdlhšie, takmer osemmetrové. Kým som čakal na príchod sťahovacieho auta, pozval som si na pomoc s triedením vecí niekoľko maminých priateľov. Na jedného človeka toho bolo priveľa.

Obývacía izba bola *preplnená* veľkým starožitným nábytkom, starými maľbami a nespočetným množstvom dečiek. V jej kuchyni sa hromadili stovky tanierov, hrnčekov, misiek a najrôznejšieho náčinia. Kúpeľňa prekypovala takým množstvom hygienických produktov, ktoré by postačovalo na otvorenie obchodného domu s kozmetickými potrebami. Okrem toho sa zdalo, že niekto

zásoboval z jej bielizníka hotel, pretože sa v ňom vršili kopy všakovakých uterákov, utierok na riad, plážových osušiek, postelných plachiet, prikrývok a diek. A určite nechcete, aby som začal opisovať, čo všetko som našiel v spálni. Na čo mala mama v šatníku napchatých štrnásť zimných kabátov? Štrnásť! Ved' žila sotva kilometer od pláže! Stručne povedané, mama vlastnila množstvo vecí a ja som nedokázal prísť na to, ako s nimi naložiť.

Rozhodol som sa prenajať si sklad.

Nechcel som veci po mame pomiešať s tými mojimi. Sám som už mal veľký dom a suterén plný vecí. Taký sklad by mi však umožnil ponechať si všetky jej veci, ak by som ich niekedy v nejakej neexistujúcej hypotetickej budúcnosti potreboval.

Pustil som sa teda do balenia asi úplne všetkého, čo mama kedy v živote vlastnila. Keď som zo starožitnej postele stiahol ozdobný lem, našiel som pod ňou štyri pomerne ťažké škatule od papiera do tlačiarne staré desiatky rokov, oblepené niekoľkými vrstvami lepiacej pásky. Postupne som ich vyťahoval a všimol som si, že sú na boku očíslované hrubou čiernou fixkou: 1, 2, 3, 4. Stál som nad nimi a premýšľal, čo by sa v týchto škatuliach mohlo ukrývať. Zohol som sa, zatvoril oči a zhlboka sa nadýchol. Keď som ich otvoril, vydýchol som.

Pri otvárani škatúl som sa nestíhal čudovať, pretože som objavil umelecké dielka, domáce úlohy a vysvedčenia z čias, keď som chodil na prvý stupeň základnej školy. Najskôr som si pomyslel: „Prečo by si mama všetky tieto zbytočné papiere nechávala?“ Potom sa mi však vrátili spomienky na detstvo a pochopil som, že mama si nechávala kúsok zo *mňa*, a tie ukladala do škatúl.

„No tak počkať!“ nahlas som vykrikoval v prázdnej spálni. Uvedomil som si totiž, že mama tieto škatule vyše dve desaťročia neotvorila. Zjavne po žiadnej z týchto „spomienok“ ani raz nesiahla, vďaka čomu som prišiel na niečo veľmi dôležité: naše spomienky sa neukrývajú v našich veciach, ale v nás samotných.

Možno to isté mal na mysli aj škótsky filozof David Hume, keď v osemnástom storočí napísal, že „mysel má veľký sklon rozšíriť sa na vonkajšie objekty a spájať s nimi vnútorné pocity“. Mama sa nemusela pútať k spomienkam v tých škatuliach, aby mala kúsok zo mňa, pretože ja som v nich aj tak nikdy nebol. Potom som sa však porozhliadol po jej byte, všetkých tých veciach, a zistil som, že sa práve chystám urobiť to isté. Len namiesto toho, aby som si spomienky na mamu

uložil do škatule pod posteľ, hodlal som ich všetky natlačiť do obrovskej škatule so zámkom. Pre každý prípad.

Ako vzorný syn som zavolať do sťahovacej spoločnosti a odvolal nákladné auto. Potom som odvolal sklad a počas nasledujúcich dvanástich dní som takmer všetko predal alebo daroval. Ak by som tvrdil, že som sa počas toho aj niečo dôležité naučil, len sotva by som sa vyjadril presne.

Nielenže som zistil, že spomienky sa v našich veciach neukrývajú, ale objavil som aj význam skutočnej hodnoty. Ak mám byť k sebe úprimný, chcel som si sebecky nechať všetky mamine veci. Ak by som ich však niekam nastálo uložil a zamkol, žiadnu skutočnú hodnotu by som z nich nezískal. No v prípade, že by som sa ich dokázal vzdať, obohatili by životy iných ľudí. Preto som väčšinu maminých vecí daroval jej priateľom a miestnym dobročinným spolkom a našiel týmto veciam nový domov, lebo to, čo jeden človek považuje za zbytočnosť, môže niekto iný zúfalo potrebovať. Peniaze z ich predaja som daroval dvom charitatívnym organizáciám, ktorých pomoc mama využívala, keď chodila na chemoterapie a ožarovanie. Napokon som teda prišiel na to, že ak sa dokážem vecí vzdať, môžem priniesť úžitok aj iným.

Vrátil som sa teda späť do Ohia a priniesol som si len hŕstku predmetov s citovou hodnotou, starú maľbu, zopár fotografií, azda i zo dve dečky. Pomohlo mi to pochopiť, že ak vlastnime len zopár spomienkových predmetov, sme schopní ich viac oceniť. Tých niekoľko kúskov, ktoré som si nechal, malo pre mňa oveľa vyššiu hodnotu, než keby som ich cenu znehodnotil desiatkami či dokonca stovkami najrôznejších taľafatiek.

Posledné ponaučenie, ktoré som si odniesol, malo praktický charakter. Hoci je pravdou, že naše spomienky nie sú súčasťou našich vecí, niekedy platí, že v nás spomienky dokážu vyvolať. Preto som si pred odchodom z Floridy mnohé z maminých vecí odfotil a vrátil som sa do Ohia len s niekoľkými škatuľami fotografií. Tie som potom naskenoval a uložil v digitálnej podobe.

Fotografie mi uľahčili ľúčenie sa s danými vecami, pretože som vedel, že neprídem o žiadne spomienky.

Dalo by sa povedať, že som sa musel vzdať toho, čo ma ťažilo, aby som sa pohol ďalej.

Škrečok so zmyslom pre poriadok

Po príchode domov nastal čas na celkovú inventúru vlastného života. Vyzeralo to tak, že vediem „usporiadaný“ život, no v skutočnosti som bol len škrečok so zmyslom pre poriadok. Hromadenie vecí sa v klinickom význame vykladá ako súčasť spektra obsedantno-kompulzívnych porúch. Teda ako niekto, komu diagnostikovali poruchu OCD, aj ja som veci hromadil. Na rozdiel od ľudí zobrazených v televízii s nepreberným množstvom vecí na podlahách, kuchynskej linke a takmer na všetkých rovných plochách, ja som svoj neporiadok príkladne skrýval.

Môj suterén mohol slúžiť ako reklama na obchod s úložnými priestormi: stohy nepriehľadných plastových nádob označené štítkami a uložené v radoch, všetky doplna napchaté starými vydaniaми časopisov *GQ* a *Esquire*, skladanými kaki nohavicami a polokošelami, tenisovými raketami a bejzbalovými rukavicami, nikdy nepoužitými stanmi, rôznymi „základnými“ potrebami na táborenie a ktovie ešte čím ďalším. Obývacia izba zasa pripomínala malý obchod s elektronikou: filmy a albumy uložené podľa abecedy v regáloch profesionálne upevnených na stenu hneď vedľa obrovského televízora a stereo zariadenia s priestorovým zvukom, ktoré by pri zosilnení na polovičný výkon dozaista porušilo mestské nariadenie o prípustnej úrovni hlukovej záťaže. Moja domáca kancelária musela byť usporiadaná podľa knižničného klasifikačného systému – police s vyše 2 000 knihami, z ktorých väčšinu som nečítal, siahali od podlahy až po strop. A napokon, moje šatne pôsobili ako z filmu *Americké Psycho*: sedemdesiat luxusných značkových košiel, dvanásť oblekov ušitých na mieru, minimálne päťdesiat značkových kravát, desať párov spoločenskej obuvi s koženou podrážkou, sto rôznych tričiek, dvadsať párov tých istých modrých džínsov a toľko ponožiek a spodnej bielizne, koľko si ich človek neoblečie ani za mesiac. Všetko bolo úhľadne poskladané v zásuvkách alebo zavesené na drevených, primerane od seba vzdialených vešiakoch. Svoju hromadu som stále zväčšovať a zväčšoval, no pocit uspokojenia sa nedostavil. A akokoľvek som všetko usporadúval, rovnal a čistil, na povrch sa neustále predieral chaos.

Áno, možno to všetko *vyzeralo* krásne, no zdanie klame. Mój život tvoril organizovaný neporiadok. Dusil som sa pod váhou tej hromady vecí a vedel som, že musím niečo zmeniť. Chcel som žiť jednoduchšie. A práve vtedy mi do života vstúpil *minimalizmus*.

Snaha o zjednodušenie si života u mňa začala otázkou: *Akým spôsobom by sa váš život zlepšil, ak by ste žili len s málom?*

Túto otázku som si položil, pretože som chcel nájsť zmysel zjednodušenia si života. Teda nielen zistiť, ako funguje, ale najmä nájsť jeho účel. Ak by som viedol jednoduchší život, mohol by som viac času venovať starostlivosti o svoje zdravie, vzťahy, financie, kreatívne myslenie, mohol by som byť prínosom aj pre iných. Snažil som sa porozumieť výhodám jednoduchšieho života omnoho skôr, než som začal s triedením šatníkov.

Preto, keď nastal čas na zbavenie sa nadbytočných vecí, išiel som na to postupne. Položil som si ďalšiu otázku: *Čo by sa stalo, ak by si každý deň počas celého mesiaca dával preč len jedinú vec?*

Prezradím vám, že počas prvých tridsiatich dní som sa zbavil omnoho, omnoho väčšieho počtu vecí, než len tridsiatich. Hľadanie toho, čo by som mohol vyhodiť,

sa stalo mojou osobnou výzvou. Prehľadával som miestnosti a šatníky v dome, skrinky, chodby, auto, kanceláriu, prehrabával som sa vecami, s ktorými by som sa mohol rozlúčiť a nechával som si tie, ktoré mohli byť ešte užitočné. Zvažoval som prínos každého predmetu v dome, bejzbalovej čiapky z detstva, starých skladačiek, ktorým chýbali dieliky, vaflovača, ktorý sme dostali ako svadobný dar. Pýtal som sa sám seba: „Je táto vec pre mňa užitočná?“ Čím častejšie som si túto otázku kládol, tým rýchlejšie som postupoval a proces zjednodušenia vlastného života sa mi deň za dňom zdal ľahší. Čím viac som toho vyhodil, tým slobodnejšie, šťastnejšie a ľahšie som sa cítil a chcel som toho povyhadzovať ešte viac. Z niekoľkých košiel sa stala celá skriňa. Po vyhodení pár DVD som sa zbavil celej knižnice diskov. Po hŕstke ozdôb prišli na rad celé zásuvky zbytočností. Páčil sa mi ten kolobeh.

**Každá z vecí,
ktorú ako
minimalista
vlastným, má
praktický účel
alebo mi prináša
radosť.**

V priebehu ôsmich mesiacov od smrti mojej matky a po nespočítateľnom počte ciest do miestnych dobročinných centier som sa zámerne zbavil vyše 90 % svojho vlastníctva. Chaos sa zmenil na pokoj. Vecí v dome výrazne ubudlo, no ak by ste ma navštívili dnes, vyše desaťročie od toho, ako som s minimalizmom začal, iste by ste hneď nevyhlásili: „Ten človek je minimalista!“ Nie, zrejme by ste len usúdili, že som čistotný a spýtali by ste sa, ako sa nám v rodine darí udržiavať taký poriadok. V súčasnosti toho so ženou a dcérou veľa nevlastníme, no všetko, čo máme, má pre nás skutočný význam. Všetko vykonáva svoju funkciu, či už kuchynský riad, oblečenie, auto alebo nábytok. Každá z vecí, ktorú ako minimalista vlastním, má praktický účel alebo mi prináša radosť. Všetko ostatné musí ísť stranou.

Keď som sa zbavil zbytočností, pocítil som potrebu klásť si hlbšie otázky. *Odkedy pripisujem svojmu hmotnému majetku taký význam? Čo vo svojom živote považujem za skutočne dôležité? Prečo som cítil takú nespokojnosť? Akým človekom sa chcem stať? Ako budem merať svoj úspech?*

Ide o zložité otázky, ktoré je náročné zodpovedať, no ukázalo sa, že hľadať na ne odpoveď je oveľa prospešnejšie ako bezhlavo vyhadzovať prebytočnosti. Ak si na ne dôkladne a poctivo neodpovieme, naše vyprázdnené šatníky budú čoskoro opäť praskať vo švíkoch.

Hneď ako som sa vzdal toľkých vecí a postavil sa čelom k zásadným životným otázkam, začal som žiť jednoduchší život. Čoskoro si aj kolegovia všimli na mne zmenu.

„Pôsobíš uvoľnenejšie.“

„Vyzeráš oveľa pokojnejšie.“

„Čo sa to s tebou deje? Si oveľa milší!“

Môj najlepší priateľ Ryan Nicodemus, s ktorým sa poznám ešte z čias, keď sme boli malí tuční piataci, na mňa jedného dňa vybehol s otázkou: „Z čoho si, do pekla, taký natešený?“

Zasmial som sa a povedal som mu o minimalistickom životnom štýle.

„Minimalizmus je niečo, čo človeku pomáha zbaviť sa vecí,“ vysvetlil som. „A vieš čo, Ryan, myslím, že taký minimalizmus by ani tebe nezaškodil, pretože... no pretože máš plno harabúrd.“