

EBRIS | we know books
Joshua Fields Millburn
Ryan Nicodemus

IUBEȘTE ♥ AMENII, FOLOSEȘTE LUCRURILE

Pentru că invers nu funcționează niciodată

Traducere din limba engleză de
DIANA MORĂRAȘU

LITERA
București

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte. Pregătirea pentru pandemie</i>	11
<i>Noțiuni elementare pentru a trăi o viață cu mai puțin</i>	17
Relația 1 Lucrurile	59
Relația 2 Adevărul	99
Relația 3 Sinele	143
Relația 4 Valorile	191
Relația 5 Banii	227
Relația 6 Creativitatea	271
Relația 7 Oamenii	315
<i>Epilog</i>	375
<i>Mulțumiri</i>	379
<i>Ghidul Clubului de carte</i>	389
<i>Note</i>	391
<i>Tabelul de valori al minimaliștilor</i>	399

NOȚIUNI ELEMENTARE PENTRU A TRĂI O VIAȚĂ CU MAI PUȚIN

Posesiunile noastre materiale sunt manifestarea fizică a vieții noastre interioare. Să ne uităm în jur: anxietate, suferință, neliniște, toate vizibile chiar acolo, în casa noastră. Gospodăria unui american obișnuit conține peste 300 000 de lucruri.¹ Cu atâtea lucruri ai crede că suntem cei mai bucuroși. Și totuși, numeroase studii arată exact contrariul: suntem anxioși, copleșiți, triști.² Mai nefericiți ca niciodată, ne alinăm singuri cu și mai multe lucruri, ignorând costul real generat de consumul nostru.

Eticheta care atârână de fiecare lucru netrebuincios spune numai o parte din poveste. Adevăratul cost al lucrului se extinde mult dincolo de prețul lui. Există costuri pentru: depozitarea lucrului, întreținere, curățare, spălare, încărcare, accesoriizare, realimentarea lui cu combustibil, schimbarea uleiului, înlocuirea bateriilor, reparație, revopsire,

îngrijire, protejarea lucrului. Și, bineînțeles, într-un final, înlocuirea lucrului. (Ca să nu mai vorbim de costurile emoționale și psihologice ale lucrurilor noastre, care sunt și mai dificil de cuantificat.) Dacă însumezi toate acestea, costul real al deținerii unui lucru este incomensurabil. Așa că mai bine alegem cu atenție ce lucruri aducem în viața noastră, pentru că nu ne permitem totul.

Serios, nu ne permitem – la propriu și la figurat. Dar în loc să amânăm răsplata și să ne descurcăm temporar și fără ea, intrăm în datorii. Un american obișnuit are în portofel aproximativ patru carduri de credit.³ Unul din zece americani are peste zece carduri de credit active. Iar datoria medie de pe un card de credit este de peste 16 000 de dolari.⁴

Dar situația se agravează. Înainte de pandemia din 2020, 80% dintre noi eram înglobați în datorii⁵; totalul datoriilor în rândul consumatorilor din Statele Unite depășea 14 trilioane de dolari.⁶ Sigur, există cel puțin câteva explicații plauzibile, deși regretabile: cheltuim mai mult pe pantofi, bijuterii și ceasuri decât pe o educație superioară.⁷ Casele noastre în permanentă expansiune, care și-au dublat suprafața în ultimii 50 de ani⁸, adăpostesc mai multe televizoare decât oameni.⁹ Fiecare american aruncă în medie 81 de kilograme de îmbrăcăminte în fiecare an, chiar dacă 95% dintre acestea ar putea fi refolosite sau reciclate.¹⁰ Iar în comunitățile noastre există mai multe malluri decât licee.¹¹

Dacă tot am amintit de licee, știati că 93% dintre adolescenți declară că shoppingul este distracția lor favorită?¹² Este shoppingul o distracție? Se pare că da, de vreme

ce cheltuim anual 1,2 trilioane de dolari pe lucruri de care nu avem nevoie.¹³

Știți de cât timp este nevoie pentru a cheltui un *trilion* de dolari? Dacă ați cheltui un dolar pe secundă – un dolar, doi dolari, trei dolari – ați avea nevoie de peste 31 000 de ani pentru a cheltui un trilion. La drept vorbind, dacă ați fi cheltuit un milion de dolari *în fiecare zi* de la nașterea lui Buddha încoace, tot nu ați fi cheltuit până acum un trilion.

Cu toate aceste cheltuieli, mai surprinde pe cineva că jumătate din gospodăriile din Statele Unite nu economisesc nici un ban? Mai mult chiar, peste 50% dintre noi nu au suficiente economii cât să acopere măcar o lună fără venituri¹⁴: 62% dintre noi nu au nici măcar 1 000 de dolari economisiți¹⁵; și aproape jumătate nu pot aduna 400 de dolari în caz de urgență.¹⁶ Nu problema venitului, ci problema cheltuielilor afectează persoanele cu venituri scăzute, dar și pe cele cu salarii din șase cifre: „Aproape 25% dintre cei care câștigă între 100 000 și 150 000 de dolari pe an recunosc că au dificultăți considerabile în a se descurca cu numai 2 000 de dolari pe lună”.¹⁷ Toate aceste datorii sunt extrem de înspăimântătoare, mai ales dacă ne gândim că 60% dintre gospodării vor suferi un „șoc financiar” în următoarele 12 luni.¹⁸ Toate acestea erau valabile și înainte de criza economică din 2020; criza aceasta nu a făcut decât să evidențieze cât de puțin ancorați suntem.

Cu toate acestea, cheltuim în continuare, din ce în ce mai mult. Suprafața unei case obișnuite se apropie rapid de 300 de metri pătrați.¹⁹ Și totuși, cu acest spațiu suplimentar,

tot avem peste 52 000 de spații de depozitare în toată țara²⁰, adică de șase ori mai mult decât unitățile Starbucks!

Chiar și cu casele noastre mari și cu depozitele ticsite de lucruri, tot nu avem suficient loc să ne parcam mașinile în garaje²¹ pentru că, la rândul lor, și acestea sunt pline: cu articole sportive nefolosite. Echipamente pentru exerciții sau pentru camping. Reviste. DVD-uri. CD-uri. Haine vechi, electronice, mobilă. Cutii și coșuri puse unele peste altele până în tavan, pline ochi cu tot soiul de obiecte.

Să nu uităm de jucăriile copiilor. Deși reprezintă numai trei procente din toată populația de pe glob, copiii americani dețin 40% din jucăriile lumii.²² Știați că un copil dintr-o familie obișnuită are în jur de 200 de jucării, dar se joacă zilnic numai cu 12?²³ Un studiu recent a evidențiat ceea ce părinții știu deja: copiii care au prea multe jucării sunt distrași mai ușor și nu se bucură la maximum de joacă.²⁴

Ca adulți, avem și noi propriile jucării care ne distrag, nu-i așa? Indiscutabil. Dacă toată omenirea ar cumpăra precum americanii, am avea nevoie de cinci planete precum Pământul pentru a susține acest consum necontrolat.²⁵ Populara zicală „lucrurile pe care le deții ajung să te dețină pe tine” pare astăzi mai adevărată ca oricând.

Dar nu trebuie să fie așa.

Dezordine existențială

Există multe lucruri care odinioară au adus bucurie în viața noastră, dar care nu-și mai găsesc rostul în lumea de azi: telefoane cu disc, aparate foto de unică folosință, dischete,

casete, faxuri, DVD playere, pagere, Palm-uri, figurine, jucării Furby. Mulți ne agățăm de lucrurile acestea demodate adeseori dintr-un sentiment de nostalgie. Însemnele trecutului au un mod ciudat de a lăsa urme în prezent.

Așa că ținem din răspuțeri de colecțiile noastre de VHS, de telefoanele nefolosite, de blugii din liceu, dar nu reparându-le sau reciclându-le, ci depozitându-le alături de alte mormane de obiecte nefolosite. Pe măsură ce colecțiile cresc, pivnițele, dulapurile și podurile noastre devin un fel de purgatorii ale lucrurilor, pline de o mulțime de obiecte nefolosite.

Foarte multe dintre acestea nu ne mai sunt de folos, așa că, cine știe, poate neutilizarea lor este semnul de care aveam nevoie ca să ne despărțim de ele. Vedeți voi, pe măsură ce nevoile, dorințele noastre și tehnologiile se schimbă, la fel se întâmplă și cu lumea din jur. Obiectele care astăzi aduc un plus de valoare în viața noastră, mâine s-ar putea să nu mai aducă nimic; asta înseamnă că trebuie să fim dispuși să renunțăm de bună voie la toate, chiar și la uneltele care astăzi slujesc unui scop. Deoarece, dacă ne despărțim de ele, putem găsi o casă nouă pentru bunurile noastre neglijate, permițându-le să slujească unui scop în viața altcuiva, în loc să adune praf în casele noastre schimbate în mausolee din ce în ce mai mari.

După o vreme, totul se demodează. Peste 100 de ani lumea va fi populată de alți oameni, care vor fi renunțat demult la cablurile USB, la iPhone și la televizoarele cu ecran plat, despărțindu-se de ele pentru a face loc pentru viitor. Aceasta înseamnă că trebuie să fim responsabili în

privața noilor posesiuni materiale pe care le aducem în viața noastră: trebuie să le alegem cu grijă. Și trebuie să fim la fel de atenți când aceste lucruri se demodează, pentru că a accepta să ne despărțim de bunăvoie de ele este una dintre cele mai importante virtuți ale vieții.

Să analizăm cum am ajuns aici – și cum putem renunța.

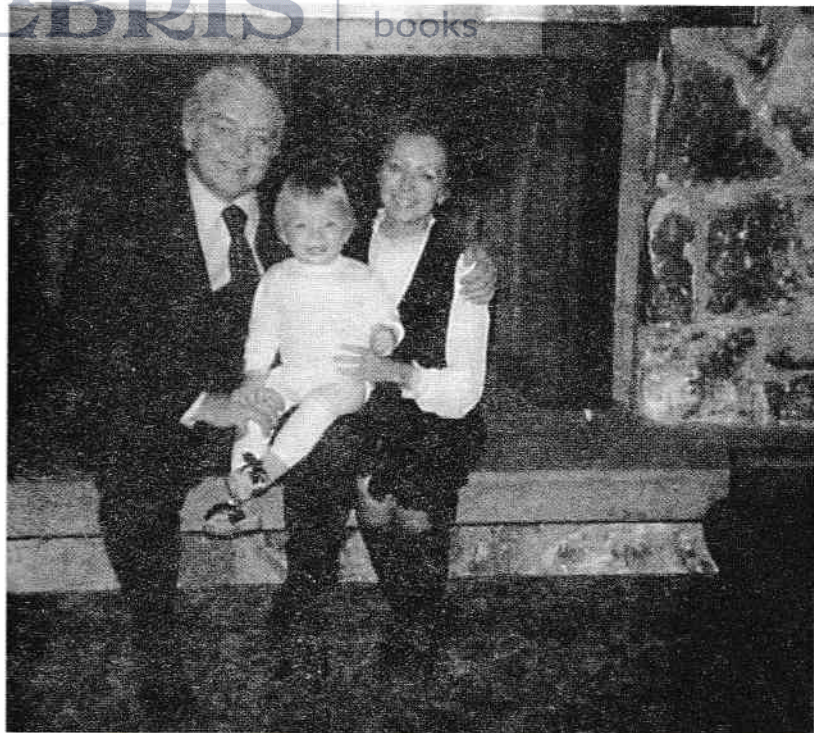
În exces

Cum ar putea să fie viața ta mai bună cu mai puțin? Viața simplă începe cu această întrebare. Din nefericire, mie, Joshua Fields Millburn, mi-au trebuit 30 de ani ca să răspund la această întrebare.

M-am născut în Dayton, Ohio, locul de naștere al aviației, al muzicii funk și al jantelor de aur cu 100 de spițe. De curând, poate ați văzut la știri că Dayton este capitala americană a supradozelor.²⁶ E ciudat când privesc retrospectiv, dar în copilărie nu ne-am dat seama că eram săraci. Sărăcia era cumva ca oxigenul. Era peste tot în jurul meu, dar nu o puteam vedea. Pur și simplu, era acolo.

În 1981, am intrat în lumea aviației, la baza Wright-Patterson, tata fiind un bărbat înalt, corpulent, de 42 de ani, cu păr grizonant și chip de copil, era medic militar. Mama, la vremea aceea secretară, cu șapte ani mai mică decât el, era o femeie blondă, micuță, cu voce răgușită de fumătoare. Se născuse spre sfârșitul Generației Tăcute, cu câteva luni înainte de Nagasaki și Hiroshima.

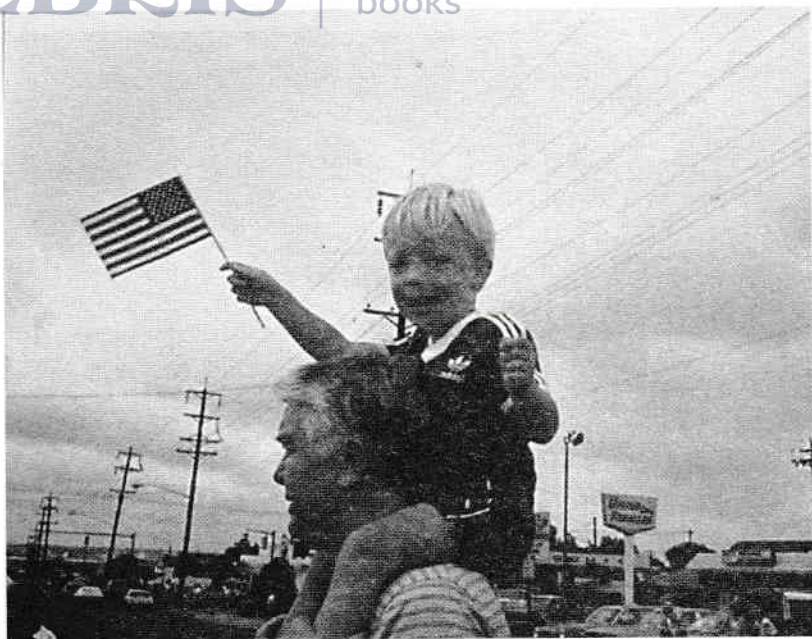
Dacă e să ne luăm după această fotografie, s-ar putea crede că am avut o copilărie idilică, îndestulată, tipică



pentru Vestul Mijlociu, nu? Era la începutul anilor 1980 când Dayton încă se afla spre sfârșitul perioadei sale de înflorire, înainte ca Vestul industrial să devină o „centură ruginită”, înainte ca „zborul alb” să îngrozească orașul, înainte ca epidemia de opioide din ținutul Montgomery să metastazeze ambele maluri ale râului Miami.

Pe vremea aceea oamenii numeau Dayton „micul Detroit”; și era un compliment.

Industria era înfloritoare, cele mai multe familii aveau toate cele necesare și majoritatea oamenilor găseau un sens în viața lor de zi cu zi.



Dar, la scurtă vreme după nașterea mea, tata s-a îmbolnăvit și totul a luat-o razna. Tata avea probleme mentale grave – schizofrenie și tulburare bipolară – care erau amplificate de consumul excesiv de alcool. Înainte să fac primii pași, tata a început să aibă conversații elaborate – și chiar relații complexe – cu oameni care nu existau în lumea reală. Pe măsură ce i se întuneca mintea, devenea tot mai violent și mai imprevizibil. Prima mea amintire este cu tata stingând o țigară pe pieptul mamei în casa noastră din Dayton, districtul Oregon. Aveam trei ani.

Eu și mama am plecat la un an de la începerea abuzurilor; cam în aceeași perioadă a început să bea și ea. Ne-am mutat la aproape 35 de kilometri mai spre sud, într-o

LIBRIS

We know
books

suburbie din Dayton, sună foarte draguț, nu? Suburbiile. Numai că era oricum, numai ideal nu. Cu 200 de dolari pe lună, am închiriat un duplex care literalmente se năruia. (Astăzi, casa e marcată și urmează să fie demolată.) Câini și pisici fără stăpân, magazine de băutură și biserici, droguri, alcool și case dărăpănate: nu era un cartier violent sau periculos. Era pur și simplu sărac.

Cum lucrurile se deteriorau tot mai tare, mama bea din ce în ce mai mult. Mare parte din copilăria mea am crezut că banii au două culori: verde și alb. Uneori, mama vindea bancnotele noastre albe – nu știam la vremea aceea că erau tichete de mâncare – pentru 50 de cenți pe dolar, deoarece nu putea cumpăra alcool decât cu bancnotele verzi. Câștiga salariul minim pe economie, asta când putea să rămână la o slujbă cu normă întreagă, dar nu a reușit să păstreze un loc de muncă o perioadă mai lungă. Când consuma alcool, o lua cu totul razna și zăcea în singurul dormitor din apartamentul nostru umed zile în șir, nefăcând altceva decât să stea pe canapeaua cafenie, pătată, să bea și să fumeze încontinuu. În casa noastră se simțea mereu un ușor miros de urină, de doze goale de bere și de fum stătut de țigară. E un miros pe care îl simt și acum.

Gândacii începeau să fugă în toate părțile ori de câte ori aprindeam lumina în bucătărie. Se pare că veneau din apartamentul de alături. Vecinul era un bărbat blând și singuratic, veteran din al Doilea Război Mondial; avea în jur de 70 de ani și lucruri cât să umple trei sau patru apartamente. Nu-l deranjau gândacii, poate pentru că văzuse altele, mult mai rele, la viața lui sau poate pentru că îi

țineau companie. „Iubește-ți aproapele“, cita mama mormăind din Biblie de fiecare dată când omora câte un gândac cu papucul. Deși când bea se transforma în „La naiba cu aproapele tău“. În cea mai mare parte a copilăriei mele am crezut că sunt două citate biblice diferite, un soi de contradicție între Vechiul și Noul Testament.

Mama era o catolică devotată. De fapt, fusese călugăriță la 20 de ani, înainte să aleagă drumul către o viață de stewardesă, apoi de secretară și, în cele din urmă, de mamă ce se apropia de 40 de ani. Se ruga zilnic, de mai multe ori pe zi, mișcând mărgelile rozariului, se ruga până ce degetul mare de la mână dreaptă și arătătorul pătat de nicotină făceau bătături, tot învărtind șiragul de mărgeli și mormăind aceleași și aceleași rugăciuni, Tatăl Nostru, Ave Maria și Rugăciunea pentru Pace Sufletească de la Alcoolicii Anonimi. Îl ruga pe Dumnezeu să ia povara asta de pe umerii ei, îl ruga să o vindece de boala ei, de tulburarea ei, te rog, Doamne, te rog. Cu toate rugăciunile, Pacea Sufletească nu a apărut niciodată.

Nu am destule degete la mâini ca să pot număra de câte ori ni s-a tăiat curentul, lucru care se întâmpla mult mai frecvent la noi decât în apartamentul vecinului. Dar nu era nici o problemă: pur și simplu băgam un prelungitor în priza vecinului ca să ținem televizorul pornit. Când ni se lua lumina iarna și era prea frig ca să stăm acasă, eu și mama făceam „petreceri speciale în pijama“ pe la casele mai multor bărbați. Acasă, mama dormea după-amiezele în timp ce eu mă jucam cu soldățeii de jucărie. Îmi amintesc că, după ce terminam, puneam cu grijă figurinele în cutiile

lor din plastic într-un mod metodic și organizat, controlând singurul lucru pe care îl puteam controla în lumea mea dezordonată. Le așezam separat: băieții buni într-o cutie, băieții răi în altă cutie, și armele lor, într-o a treia. Din când în când, câțiva soldați schimbau tabăra de la răi la buni.

Pe veranda putrezită din fața casei noastre, lângă crăpătura din care lipseau trei scânduri, apăreau sacoșe cu alimente. Mama îmi spunea că se rugase la Sfântul Anton și el ne găsisse mâncare. Au existat perioade îndelungate în care am supraviețuit cu untul de arahide al Sfântului Anton, pâine feliată Wonder Bread și cu dulciuri. Când aveam șapte ani, am căzut pe aceeași verandă putrezită. O scândură a cedat sub greutatea corpului meu de preadolescent durduliu proiectându-mă cu fața înainte, într-o gaură adâncă de peste un metru. S-a lăsat cu țipete și sânge și un sentiment ciudat de panică dublă: pe de o parte din cauza sângelui care-mi curgea din barbă și pe de alta din cauza mamei, care a rămas neclintită pe canapea când am intrat în casă țipând, dând din mâini, neștiind ce să fac. Drumul de unul singur până la camera de gardă a fost lung de vreo trei kilometri. Încă se mai văd cicatricele de la căzătura aceea.

Învățătorul meu din clasa întâi vorbea adesea despre mine ca despre „puștiul cu cheia de gât“. Dar la vremea aceea nu știam ce înseamnă. De cele mai multe ori, când terminam școala și veneam acasă, descuiam ușa și o găseam pe mama prăbușită pe canapea, cu o țigară încă fumegând în scrumieră, care se fumase singură aproape până la filtru. Era ca și cum înțelesese greșit termenul de mamă casnică.