

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 rozostupoch 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 vídávali 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 pandemiou 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 pandémie. 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 sústreďa 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.