Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

EMILY RAND-PRZYKAZA
autorka bloga *Uwalniam od nadmiaru*

WYSTARCZALIZM

JAK UPORZĄDKOWAĆ MIESZKANIE, GŁOWĘ I DUCHA

WYDAWNICTWO WAM

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

© Wydawnictwo WAM, 2025

Redaktorka inicjująca i prowadząca: Joanna Pakuza
Redakcja: Katarzyna Onderka
Korekta: Malwina Kozłowska
Projekt okładki: Agnieszka Zaniewska
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4560-6

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: OzGraf • Olsztyn

Publikację wydrukowano na papierze: iBOOK White 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Spis treści

WSTĘP. Przywiązani 5

1. Umiar w przedmiotach 13
Rzecz o rzeczach **15**
Skąd bierze się nadmiar w naszych domach? **18**
O powołaniu do poszukiwania Prawdy **29**
Co ludzie powiedzą? **34**
Pozbywania się rzeczy można się nauczyć **38**
Odpowiedzialność za rzeczy **44**
Ktoś w końcu będzie musiał po nas posprzątać **48**
Podsumowanie rozdziału **50**

2. Umiar w jedzeniu 53
Cały świat na talerzu? **55**
Wegańska szakszuka **56**
Przez żołądek do serca **60**
Kilka wskazówek, jak zacząć walczyć z przejadaniem się **62**
Różne oblicza postu **66**
Podsumowanie rozdziału **72**

3. Umiar w cyfrowej rzeczywistości 75
Połącz kropki **77**
Tkanka naszego życia **80**
To nie ty, to twój mózg **87**
Znajdź alternatywę **94**

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Jak nawróciłam się na papier **97**
Cyfrowy bestiariusz.
Czyli co smartfon robi z naszymi relacjami? **102**
„Prawda" i inne kłopoty **109**
Wiecznie dostępni, zawsze powiadomieni **115**
Świat bez wtyczki do kontaktu **119**
Czy w niebie jest dostęp do Wi-Fi? **122**
Nadmiar ważony w gigabajtach.
Czy jest sens w ogóle się nim zajmować? **126**
Podsumowanie i kilka wskazówek
na koniec rozdziału **129**

4. Umiar w słowach 133
Przyzwyczajeni do hałasu **135**
Cisza, którą nosisz w sobie **138**
Mózg kocha ciszę **145**
Szukasz spokoju? Naucz się najpierw słuchać **148**
Narzekanie jest zaraźliwe i zmniejsza mózg **151**
Szmer łagodnego powiewu **155**
Podsumowanie rozdziału **157**

5. Umiar w obowiązkach 161
Jestem kobieta pracująca, żadnej pracy się nie boję **163**
Nadgodziny mile widziane **167**
Obowiązek a przymus **170**
Dlaczego taśma montażowa Forda
zmieniła więcej, niż nam się wydaje? **173**
Poznaj samego siebie **178**
Czy można zmierzyć szczęście? **181**

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Zagubieni w czasie,
czyli o samotności w obowiązkach **186**
Święty odpoczynek **190**
Podsumowanie rozdziału **194**

6. Umiar w duchowości 199
Mądrze wybierać **201**
Nie potrzebujesz rzeczy, aby zostać świętym **202**
Zmęczenie Panem Bogiem **205**
Wybierz jedną rzecz **208**
Modlitwa u Boga **212**
Matka Boża świecąca **215**
To, co niewyrażalne **218**
Podsumowanie **219**

7. Umiar w myślach 223
Pozwolić myślom przepłynąć **225**
Nie jesteś swoimi myślami **226**
Unikaj marzycielstwa **230**
Betonowe buty wspomnień **232**
Trudne bajki dla dorosłych **234**
Podsumowanie **238**

ZAKOŃCZENIE. Pójdź za pragnieniem serca 241

DODATEK. Jak przejść od inspiracji do działania. 10 praktycznych wskazówek 247

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

**Mojemu mężowi,
który nigdy we mnie nie zwątpił**

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

WSTĘP

Przywiązani

Bo wszystko jedno, czy ptak będzie
uwiązany tylko cienką nitką, czy grubą,
gdyż i jedna, i druga go krępuje.
Dopóki nie zerwie jednej czy drugiej,
nie będzie mógł wzlecieć swobodny.

św. Jan od Krzyża,
Droga na Górę Karmel (I, 11, 4)

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wyobraź sobie, że jesteś ptakiem. Małą sikorką, delikatnym przecinkiem, który rozrywa błękit nieba, albo majestatycznym orłem z zamaszystymi skrzydłami. Pomyśl teraz o jerzykach, małych brązowych mistrzach latania. Można je często spotkać w miastach i czasami mylą się nam z jaskółkami. Jerzyki większość swojego życia spędzają w locie. Niebo dosłownie jest ich domem. W locie potrafią jeść, a nawet… spać. Jeżeli jerzyk usiądzie na ziemi, może mieć problem z poderwaniem się do góry. Dzieje się tak ze względu na jego bardzo długie skrzydła i krótkie nóżki. Zdarzyło mi się takiego biednego ptasiego gościa znaleźć na balkonie mieszkania. Trzeba było go wtedy delikatnie ująć w dłonie i podnieść. Szybko odleciał. Ten mały, może trochę niepozorny ptak, został stworzony do życia w niebie. Tak samo jak my. Wierzę, że nie jesteśmy z tego świata i tam, dokąd zmierzamy, nie możemy ze sobą zabrać żadnego bagażu.

Kiedy zbyt wygodnie rozsiądziemy się na ziemi i damy się splątać ziemskim sprawom, może się okazać, że w pewnym momencie zabraknie nam sił, aby nasza dusza wzbiła się ponad to, co przyziemne. Wierzę, że nasze życie tutaj nie ma być tylko bierną egzystencją, w której zaspokajamy każdą swoją zachciankę. Dookoła jednak słyszymy zupełnie coś innego. Trzeba gromadzić, zabezpieczać się i chcieć coraz więcej. Jakbyśmy mogli te rzeczy w jakiś sposób przy sobie zatrzymać

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

i przenieść do wieczności. Wszyscy czujemy coraz mocniej, że „więcej" nas nie nasyca. Nie ma znaczenia, czy będzie to nadmiar rzeczy materialnych, zbyt wiele informacji czy nieuporządkowane przywiązanie do własnego zdania. Każdy taki naddatek potrafi być supełkiem, który blokuje szczęście. Wszyscy pragniemy wolności, potrafimy się jednak pogubić w jej definicjach. Zdarza się, że mylimy wolność ze swobodą, a ta druga jest tylko kolejną nitką, która wiąże nas w bardzo subtelny sposób: przywiązaniem do siebie samego i nie zawsze dobrze odczytanych potrzeb. Z czasem przyzwyczajamy się do skrępowanych ruchów, chociaż trochę nas to uwiera. Nie zawsze wiemy, skąd ten duchowy dyskomfort pochodzi. Nadmiar potrafi znieczulić naszą czujność.

To właśnie mogą być te wszystkie supełki i węzły. Te nitki, o których pisze św. Jan od Krzyża. Czujemy się w pewnym momencie splątani, bo nadmiar rzeczy, jedzenia czy za długie spędzanie czasu przed telefonem rodzi w nas paradoksalnie jeszcze większe braki. Jak to jest, że szafa nie może się domknąć, a nie mamy w co się ubrać? Lodówka jest zapełniona jedzeniem po brzegi, ale naszym ciałom brakuje wartości odżywczych. Jesteśmy nieustannie dostępni, lecz cierpimy na brak głębokich relacji. Jesteśmy zakopani aż po uszy w nadmiarze dóbr, a brak nam zadowolenia z tego, co mamy. Świat wykrzyczanych z bilbordów cudzych pragnień zasłania nam nasze własne, realne potrzeby. Można się w tym wszystkim pogubić.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Też byłam kiedyś pogubiona, ale krok po kroku zaczęłam odnajdywać dobrą drogę. Kiedy w 2015 roku zainteresowałam się minimalizmem, nie myślałam, że dziesięć lat później napiszę na ten temat książkę. Podczas moich pierwszych generalnych porządków w szafie nie wyobrażałam sobie, że założę profil na Instagramie i tyle osób będzie zainteresowanych upraszczaniem życia. Dzięki dziesiątkom, a może już setkom wiadomości wiem, że umiar daje radość i że nie jest to tylko mój wymysł. Odnoszę wrażenie, że minimalizm jako wiodący trend ma już swoje 5 minut za sobą. Tęsknota za prostotą jednak w nas pozostała, nawet jeżeli dążenie do umiaru nazwiemy sobie inaczej.

Ja lubię trzymać się słowa „wystarczalizm", które zresztą stało się tytułem tej książki, ponieważ jest to stan, w którym spotykamy się z naszymi prawdziwymi potrzebami i wiemy, gdzie jest to nasze „wystarczy". Wystarczalizm jest ideą, którą można potraktować wedle własnej miary. Aby było nie za dużo, ale i nie za mało. Ksiądz Krzysztof Grzywocz powiedział, że ubóstwo jest jak mądre pakowanie plecaka na górską wędrówkę. Trzeba wiedzieć, co wziąć, aby poradzić sobie w niesprzyjających okolicznościach, ale zarazem nie dźwigać niepotrzebnego ciężaru. Tym właśnie jest wystarczalizm. Rozsądnym podejściem do posiadania rzeczy i rozróżnianiem między tym, co dla nas

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

najważniejsze, a tymi wszystkimi sprawami, które tak naprawdę dla naszego życia nie mają większego znaczenia.

Ważne, aby ten nadmiar w życiu zauważyć i zlokalizować. Bywają miejsca w domu zagracone już tak długo, że nawet nie zwracamy na nie uwagi. Co nie oznacza, że są dla nas obojętne i nas nie stresują. Tak jak w naszych czterech ścianach, tak w życiu czasami są potrzebne generalne porządki, otwarcie okna i wpuszczenie świeżego ducha do naszej codzienności. Zaniedbywanie i lekceważenie nadmiaru w życiu jest podobne do ignorowania zatykającego się zlewu. Do pewnego momentu możemy kombinować, aby woda jakoś spływała. Przyjdzie jednak dzień, w którym wszystko się zatrzyma.

Mniej rzeczy w domu to praktyczny sposób na ułatwienie sobie codzienności. Ale nie to jest celem. Można być minimalistą w teorii, mieć prawie puste mieszkanie, ale nadal posiadać skrępowaną duszę i umysł. Dlatego ta książka to nie jest tradycyjny poradnik na temat minimalizmu. Wiem, że takie lektury istnieją. Nie jest ich wcale mało i nie chciałam powielać tego, o czym inni już doskonale opowiedzieli. Co prawda nie odkrywam tutaj żadnej Ameryki, ale każdy na życie patrzy przez swoje własne szkiełko. Wierzę, że ubogacamy się nawzajem, kiedy potrafimy sobie te szkiełka na chwilkę pożyczyć. Chyba między innymi dlatego tak lubimy czytać książki? Może w mojej wizji znajdziesz coś dla siebie?

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Prostota, o której piszę, to coś więcej niż zorganizowana półka w kuchni albo brak pamiątek z podróży. Zewnętrzna forma ucieczki od nadmiaru jest ważna, ale to nie ona jest źródłem wolności. Przede wszystkim to zmiana myślenia i przekonań sprawia, że z większą łatwością pozbywamy się niechcianych przedmiotów. Uwolnienie się od tego, co nam ciąży, łączy się mocno ze zmianą tożsamości, a takie zmiany potrzebują czasu. Nasza przemiana może się rozpocząć ot, choćby podczas segregowania ręczników w szafie.

Zapraszam cię do uważnego przyjrzenia się tym wszystkim obszarom twojego życia, w których zaczynasz odczuwać przesyt. Przeczytasz o umiarze w rzeczach, w jedzeniu, w cyfrowej rzeczywistości, słowach czy duchowości. Starałam się dotknąć istotnych sfer naszego życia. Ta droga nie jest łatwa. Będą lekkie wzniesienia, po których można przebiec, ale są też takie momenty, w które trzeba włożyć nieco więcej wysiłku.

Mogę ci jednak obiecać, że już po pierwszych staraniach i próbach zaczniesz odczuwać ulgę. Zaczyna wtedy spadać z nas ciężar dźwigany zupełnie niepotrzebnie. Mimo dekady interesowania się tym tematem umiar mi się nie znudził. Ucieszę się, jeżeli ta książka będzie choćby tylko muśnięciem nadziei, że możesz coś zmienić. To wystarczy. Wierzę, że z małej iskry może powstać ogromny zapał do działania.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

ROZDZIAŁ I

Umiar w przedmiotach

Wielkim zaś zyskiem jest pobożność wraz z poprzestawaniem na tym, co wystarczy. Nic bowiem nie przynieśliśmy na ten świat; nic też nie możemy [z niego] wynieść. Mając natomiast żywność i odzienie, i dach nad głową, bądźmy z tego zadowoleni!

1 Tm 6,8

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Rzecz o rzeczach

Bjørnar Olsen, autor książki *W obronie rzeczy. Archeologia i ontologia przedmiotów*, twierdzi, że człowieczeństwo zawiera się w naszej nierozerwalnej relacji z przedmiotami. „«Czysty człowiek» poprzedzający relacje z rzeczami nie istnieje". Chociaż nie podzielam poglądu Bjørnara Olsena, to trudno nie zgodzić się z jednym zdaniem: „Kiedy pierwszy człowiek, *homo erectus*, zaczął używać wielofunkcyjnego narzędzia nazywanego pięściakiem – nie było już stamtąd powrotu"[1].

Rzeczy istnieją obok nas. Istniały od zawsze. Są nośnikiem ludzkiej pamięci, towarzyszami codzienności. Ludzie potrafią z powodu rzeczy przestać ze sobą rozmawiać. Pragniemy ich dla własnego komfortu, zabezpieczenia. Rzeczy są zmaterializowaną, dotykalną częścią ludzkiej kultury, zespolonym kawałkiem naszej tożsamości.

Mogłoby się wydawać, że Bjørnar Olsen ma rację. Nie istniejemy bez rzeczy. Jednak to człowiek był pierwszy. Łatwo o tym zapomnieć i z tego, co stworzone ludzką ręką, zrobić sobie swego rodzaju bóstwo, które samo bez życia, kieruje życiem. Kot nie wie o tym, że jest kotem, więc tym bardziej nieożywiona materia nie wie, że nią jest. Ona po prostu istnieje i to ludzie nadali rzeczom wartość i ubrali je w kontekst. Dziecko samo z siebie nie wie, ile warte są diamenty. Dopiero

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

z czasem człowiek nawiązuje określone relacje względem przedmiotów, nabywając przy okazji różnego rodzaju pragnień i przyzwyczajeń.

Duża część z nas żyje w przekonaniu, że tak właśnie ma być. Wszak od nadmiaru głowa nie boli. Narzekać można, ale na za małe mieszkanie czy za małą szafę. Tak bardzo uwierzyliśmy w kłamstwo na temat przedmiotów, że nawet nie zauważyliśmy, jak gloryfikowany nadmiar potrafi zabrać nam umiejętność bycia szczęśliwym. Jak można być do końca radosnym i wolnym człowiekiem, skoro nasze serce zostało upchnięte w niedomykającej się szafie z ubraniami, o których nawet nie pamiętamy, że je mamy? „Brak umiaru w posiadaniu może powodować przesyt, a ten paraliżuje ducha i tępi duchowe zmysły. Nie bez powodu w duchowych tradycjach największych zakonów powtarzano, że nadmiar, w każdej dziedzinie życia, jest wrogiem duszy”[2].

Wszechobecny konsumpcjonizm powoduje, że nasze dni zlewają się w szare tło, a my nie żyjemy naprawdę, tylko przeskakujemy od doświadczenia do doświadczenia, od jednego zakupu do drugiego. Przez krótką chwilę doświadczamy przyjemności. Mylimy ją ze szczęściem, ale te przyjemności nie dają nam satysfakcji, poszukujemy więc wciąż nowych i nowych bodźców. Odbywa się to na poziomie relacji my–rzeczy. Skupienie się na przedmiotach i współcześnie uznanych definicjach sukcesu może skutkować życiem, w którym nie ma miejsca na refleksję. Przypomina to chodzenie po polu,

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

w którym zakopany jest skarb. Wiemy, że ten skarb tam jest, ale zamiast zatrzymać się i kopać w jednym miejscu, jedynie grabimy duże powierzchnie ziemi, z nadzieją, że coś znajdziemy. Niezależnie od tego, ile hektarów byśmy zgrabili, czy nawet lekko przekopali, nigdy nie dostaniemy się do skarbu. Po jakimś czasie może narastać w nas frustracja. Niestety na nasze bolączki mają już odpowiedź kreatywni pracownicy działów marketingu, a my im wierzymy.

Skupienie się na przedmiotach i współcześnie uznanych definicjach sukcesu może skutkować życiem, w którym nie ma miejsca na refleksję. Przypomina to chodzenie po polu, w którym zakopany jest skarb. Wiemy, że ten skarb tam jest, ale zamiast zatrzymać się i kopać w jednym miejscu, jedynie grabimy duże powierzchnie ziemi, z nadzieją, że coś znajdziemy.

Są też takie momenty, że to nie specjaliści od reklamy i sprzedaży są winni, ale my sami. Tak się dzieje, kiedy uczepimy się pomysłu, że wszystko, co posiadamy, może nam się kiedyś przydać. Nasze przekonania i przyzwyczajenia w odniesieniu do rzeczy materialnych (ale nie tylko) to często wypadkowa nawyków domu, w którym się wychowaliśmy, i środowiska, w którym żyliśmy i żyjemy.

Dobra wiadomość jest taka, że przyzwyczajenia można zmienić i nauczyć się zdrowego stosunku do przedmiotów, który nie będzie nam przeszkadzać w byciu wolnymi i szczęśliwymi ludźmi.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Skąd bierze się nadmiar w naszych domach?

Wszystko ma swoją przyczynę. Nadmiar przedmiotów w naszym domu również. Ktoś te rzeczy tam przyniósł i chociaż nie zawsze jest nam łatwo się do tego przyznać, to najczęściej jesteśmy to my sami. Są dwa główne źródła gromadzenia się klamotów w naszym życiu. Pierwsze – nasze nieprzemyślane, impulsywne zakupy. Drugie – nieumiejętność radzenia sobie z niepotrzebnymi prezentami.

Nie uciekniemy przed kupowaniem nowych przedmiotów. Niezależnie od tego, czy będą to rzeczy nowe, czy pochodzące z drugiej ręki, wcześniej czy później odczujemy potrzebę wydania pieniędzy i przyniesienia nowego przedmiotu do domu. Nie ma w tym nic złego. Problem pojawia się wówczas, gdy **nabywamy rzeczy, których później nie używamy**, które nie mając konkretnego miejsca w naszym domu, stają się kolejnym wyrzutem sumienia. Chociaż nikt z nas tego nie chce, nadal to robimy. Dlaczego?

„Reklama opiera się na jednej rzeczy – szczęściu". Takie słowa padają z ust Dona Drappera, głównego bohatera serialu *Mad Men*. Chociaż fabuła jest zmyślona, to bazuje na rzeczywistej historii amerykańskiej reklamy lat sześćdziesiątych XX wieku. Warto sobie zdawać sprawę z tego, że większość produktów, które na co dzień kupujemy, to nie tylko towary, lecz także nośniki wizerunku marki. W przeciwnym razie

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

w reklamach pojawiałaby się tylko sucha informacja o samym produkcie. Tak jednak nie jest i już pewnie nigdy nie będzie.

Kolejny „problem z reklamą" to fakt, że ona nie odpowiada na realne potrzeby, ale kreuje nowe, niekoniecznie prawdziwe. Wykorzystuje się do tego różne ludzkie słabości i naturalne pragnienia. „Profilowanie. Aspiracje, zazdrość, potrzeba bezpieczeństwa, troska o bliskich, strach, lojalność, utrzymanie *status quo* czy poziomu życia – to wszystko sprawia, że machina marketingu rozpoczyna swój taniec: wmawia nam, że bez najnowszego modelu smartfona, owsianego mleka (dziesięć złotych za litr), najnowszych butów do biegania z rewelacyjnym systemem amortyzacji oszczędzającym stawy, wody mineralnej o przełomowym składzie, wybielonych zębów, abonamentu w wypasionej prestiżowej siłowni, sukienki czy koszulki w najmodniejszym stylu i kolorze – nasze życie jest uboższe, szczęście mniej dostępne, nie jesteśmy w pełni sobą, jest nas jakby mniej, ekspresja naszej osobowości – utrudniona"[3].

Podobno każdego dnia widzimy pięćset reklam. Inne badania podają, że nawet dziesięć tysięcy! Ta liczba jest trudna do dokładnego oszacowania, ponieważ zależy od tego, gdzie mieszkamy, czym się zajmujemy i czy korzystamy regularnie z mediów społecznościowych. Jakkolwiek by było, wszyscy jesteśmy narażeni na ogromną ilość treści reklamowych, których gros nawet sobie nie uświadamiamy. Marketing ma się naprawdę dobrze, a wartość rynkowa tej branży rośnie z roku

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

na rok. „Reklama jest więc wszędzie, niczym powietrze wypełnia każde wolne, puste miejsce, wykorzystuje każdą szparę i okazję. I mimo że coraz bardziej jej mamy dość, że często kłuje nas w oczy i zasypuje informacjami, robiąc sieczkę z mózgu – nie możemy bez niej żyć”[4]. Przywykliśmy poniekąd do stanu, w którym reklamy są kulturowym chlebem powszednim. Nawet nie zauważamy, jak każdego dnia karmimy się treścią sponsorowaną. Piszę o tym dlatego, że chociaż świadomość w społeczeństwie, czym jest reklama, rośnie, to należy pamiętać o jednej istotnej kwestii. Sama reklama tak bardzo przeobraziła się na przestrzeni ostatniej dekady, tak wplotła w otaczający nas świat, że nawet najbardziej świadomi konsumenci potrafią jej ulec. Wszak teraz nawet człowiek, żywa autonomiczna istota, stworzona na podobieństwo Pana Boga, może stać się marką. Ba! Niektórzy twierdzą, że w środowisku internetowym nie da się sprzedawać, jeżeli dany „sprzedawca” treści nie „obranduje” wpierw siebie samego.

Byłoby nie fair, gdybym przemilczała fakt, że reklama ma też swoje dobre strony. Jest to naturalne i uczciwe, że właściciele marek chcą przedstawić swój produkt w najlepszym świetle. Podobnie organizacje pozarządowe i różne akcje charytatywne i pomocowe mogą korzystać z technik marketingowych nie dla pustego zysku, ale dla większego dobra. Chodzi więc raczej o to, aby w momencie spoglądania na sponsorowane treści być uważnym i z pełną świadomością wybierać to, na co wydamy nasze pieniądze.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Tendencja do tego, aby każdy produkt niósł ze sobą określoną historię, wartości i tożsamość, powoduje, że potrafimy przyjąć obcy głos za swój i kupić sukienkę, kosmetyk czy jakiś kuchenny gadżet, po czym okazuje się, że jednak w danej sukience nie czujemy się aż tak dobrze, kosmetyk nie służy naszej skórze, a sprzęt do kuchni był użyty raz i schowany na tyły szafki. Jeżeli dana rzecz była kosztowna, włącza się w nas efekt utopionych kosztów[5]. Jest to zachowanie polegające na trzymaniu się kurczowo danej inwestycji z powodu włożonych w nią pieniędzy, a nie dlatego, że faktycznie przynosi nam korzyści. To pojęcie ze świata z ekonomii trafnie obrazuje wszystkie sytuacje, w których nie chcemy się pozbyć danej rzeczy, ponieważ była droga. Jakby przechowywanie jej w domu miało zwrócić nam w pewnym momencie wydane pieniądze. Prawda jest taka, że większość rzeczy traci wartość finansową już w momencie zakupu. Trzymanie ich w domu nie przymnoży nam pieniędzy.

Tendencja do tego, aby każdy produkt niósł ze sobą określoną historię, wartości i tożsamość, powoduje, że potrafimy przyjąć obcy głos za swój i kupić sukienkę, kosmetyk czy jakiś kuchenny gadżet, po czym okazuje się, że jednak w danej sukience nie czujemy się aż tak dobrze, kosmetyk nie służy naszej skórze, a sprzęt do kuchni był użyty raz i schowany na tyły szafki.

Ważne jest również, aby pamiętać, że nawet jeśli produkt jest obiektywnie z dobrego źródła, nie zobowiązuje to nas do jego zakupu. Fakt, że dana rzecz wyszła spod igły małej, polskiej pracowni, wcale nie oznacza, że koniecznie musimy

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

mieć tę sukienkę w szafie. To, że koleżanka kupuje i wspiera mały polski biznes, nie jest równoznaczne z tym, że my też musimy tak robić. Piszę specjalnie o drobnych biznesach, ponieważ można usprawiedliwiać niektóre zakupy faktem wspierania małych marek. Dużym korporacjom łatwiej jest dodać etykietkę krwiożerczych kapitalistów, za to niewielkie lokalne przedsiębiorstwa są tak niewinne, że aż przecież żal czegoś od nich nie kupić. Tak samo dzieje się z rzeczami z drugiego obiegu. Chwalebne jest kupowanie rzeczy z drugiej ręki i wspieranie lokalnych przedsiębiorstw, ale nadmiar w naszych domach nie ma wartości moralnej. Nadmiar jest nadmiarem, niezależnie od tego, czy metka została wszyta w Bangladeszu, czy została napisana odręcznie w Krakowie.

Co zatem zrobić, aby nie ulegać pokusie kupowania niepotrzebnych przedmiotów? Na początku przyjrzyjmy się **impulsywnym zakupom**. Każdy z nas pewnie doświadczył przynajmniej raz uczucia, że chcieliśmy się nagrodzić za trudy życia i coś sobie kupiliśmy. Sama nie zliczę, ile razy w mojej głowie pojawiła się myśl: „Zasłużyłam sobie na to" – czy to w kwestii zakupu ładnego nowego zeszytu, czy kupna kolejnej kawy na mieście.

Emocja, stan w którym poszukujemy natychmiastowej ulgi pod postacią na przykład zakupu nowego błyszczyka w drogerii, nazywa się w psychologii Natarczywym Poczuciem Konieczności Pilnego Zaspokojenia. Nazwa długa i skomplikowana, ale sam mechanizm jest bardzo prosty. Jest to

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

jedno z autodestrukcyjnych przekonań, które podpowiada nam, że wszelkich nieprzyjemnych emocji trzeba natychmiast się pozbyć. Przykładem może być sytuacja, w której ktoś na nas niesprawiedliwie nakrzyczał. Narasta w nas napięcie i szukając ulgi, dochodzimy do wniosku, że rozwiązaniem będzie czekolada, zakupy czy inny „poprawiacz nastroju". Takie działanie faktycznie przynosi chwilowe rozładowanie napięcia. Czujemy ulgę, a nasz mózg szybko przyjmuje schemat: trudne wydarzenie-napięcie-sięgnięcie po poprawiacz-ulga[6]. Niestety powtarzanie tego schematu może prowadzić do uzależnienia. Należy zwrócić szczególną uwagę na moment, kiedy czujemy naglącą potrzebę wynagrodzenia sobie nieprzyjemnych emocji. Następnie trzeba zdać sobie sprawę, że nic złego nam nie grozi, jeżeli nie ulegniemy pokusie, w naszym przypadku, zakupów. Ciekawe jest to, że impuls wynikający z Natarczywego Poczucia Konieczności Pilnego Zaspokojenia, trwa tylko od trzech do pięciu minut. Czasami wystarczy ten moment przeczekać i nie podejmować pochopnych decyzji. Emocje, chociaż bywają nieprzyjemne, same w sobie nie stanowią dla nas zagrożenia. Nie ma potrzeby, aby natychmiast od nich uciekać.

Może się jednak zdarzyć, że nasz nawyk impulsywnych zakupów jest na tyle mocno zakorzeniony, że będzie nam trudno nie ulegać pokusie. Każde uzależnienie można leczyć. Warto wtedy poszukać pomocy specjalisty, który zastosuje odpowiednią metodę leczenia.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Kolejna kwestia to trzymanie się zasady: Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Jeżeli nie chcesz kupować niepotrzebnych rzeczy, ale masz tendencje do ulegania pokusom zakupowym, ważne jest, aby zwrócić uwagę na to, czym karmisz swoje oczy. Skutecznym sposobem jest omijanie sklepów, jeżeli nie masz konkretnej, sprecyzowanej potrzeby. Chociaż o centrach handlowych mówi się, że są to galerie, zdrowsze będzie jednak wybranie się do prawdziwej galerii sztuki. Spacerowanie po sklepach nie jest zdrowe ani dla ciała, ani dla umysłu. Przeczesywanie ubrań na wieszakach nie ma tak naprawdę nic wspólnego z odpoczynkiem. Wystarczy wskazać ilość bodźców, na które jesteśmy narażeni w przybytkach konsumpcjonizmu. Muzyka, inna w każdym sklepie, przytłaczająca ilość przedmiotów, zapachy, sztuczne światło. To nie są warunki do tego, aby zebrać siły, by odpowiedzieć na wyzwania codzienności. Znacznie lepszym rozwiązaniem będzie spacer po okolicy, a jeżeli ktoś ma taką możliwość, wycieczka do pobliskiego parku lub lasu.

Przy zakupach przez internet zasada będzie analogiczna. Jeżeli nie masz sprecyzowanej potrzeby, nie wchodź na strony sklepów tylko dla zabicia czasu. Nie mamy go tak naprawdę za wiele na tej ziemi. Trochę szkoda go zabijać, jeżeli można wykorzystać go w inny, bardziej wartościowy sposób. Aktywnym użytkownikom mediów społecznościowych odradzałabym również obserwowanie tych profili, o których wiedzą, że mogą stanowić dla nich zapalnik do nieprzemyślanych zakupów. Do

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

mediów społecznościowych i nadmiaru związanego z cyfrową rzeczywistością jeszcze wrócimy w dalszej części książki.

Dobrze też zdać sobie sprawę z tego, że nie każda potrzeba musi być natychmiast zaspokojona. „Otóż konsekwentnie pokazuje się nam, że stan odczuwania potrzeby jest czymś niepożądanym, że należy szukać natychmiastowego jej zaspokojenia. To nie jest dobrze, jeśli jeszcze pochodzę w niemodnych butach, z wolniejszym smartfonem. To nie jest dobrze, jeśli się ponudzę w domu, nic nie robiąc, bez zaglądania w telewizor i do internetu, bez wyjścia do restauracji, kina, bez imprezy czy wyjazdu w każdy weekend. Być na dłużej w kontakcie z niezaspokojoną potrzebą to dla nas, klientów, niejednokrotnie przejaw mądrości i życiowego realizmu”[7]. Pamiętaj, wbrew obiegowej i romantycznej opinii rzeczy duszy nie mają. Za to my potrafimy za nie sprzedać swoją. Jeżeli odczuwasz naglącą i niepohamowaną potrzebę posiadania danej etykiety czy logo, to znaczy, że ta rzecz już weszła w posiadanie ciebie, zanim zdążyłaś ją kupić.

Opisałam pierwszy, główny powód gromadzenia się „klamotów” w naszych domach. Jest to o tyle prostsze do rozwiązania, że ogranicza się do naszych własnych decyzji i nie angażuje w tym procesie nikogo innego. Małymi krokami można zmienić swoje nawyki i zmniejszyć ilość nietrafionych zakupów. Być może nie stanie się to z dnia na dzień. Bardzo możliwe, że jeszcze nie raz kupimy coś, czego tak naprawdę nie chciałyśmy mieć. Jednak uważność w tej sferze może nam

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

zagwarantować, że tych nieudanych transakcji będzie dużo, dużo mniej.

Drugie źródło nadmiaru, trochę bardziej skomplikowane, jest związane z **niechcianymi prezentami**. Już na wstępie chciałabym odróżnić niechciane podarunki od tych, które wynikają z prostej niewiedzy, pomyłki obdarowującego. Co innego prezenty przynoszone do naszego domu mimo naszych nieustannych próśb, aby tego nie robić. Warto wiedzieć, że niechciana pomoc jest zaklasyfikowana przez psychologię jako forma przemocy. Uszczęśliwianie nas na siłę niepotrzebnymi rzeczami może wywołać problemy w relacjach. Wielu z nas nauczono, że w życiu najważniejszy jest święty spokój. Prawda jest taka, że święty spokój ma mało wspólnego ze spokojem, a jeszcze mniej ze świętością.

Kto z nas nie ma cioci, teściowej czy innej bliskiej osoby, która regularnie i bez pytania przynosi do naszego domu nowe rzeczy? Być może są takie szczęśliwe jednostki, którym jest to obce, ale wiem, że spora część z tych, którym nadmiar doskwiera, ma też problem z tą jedną osobą w rodzinie, która co rusz coś przynosi. Pół biedy, jeżeli darczyńca robi to nieświadomie i kiedy z miłością zwrócimy mu na to uwagę, zaczyna nas pytać o zdanie i szanuje przestrzeń naszego domu. Niestety, zazwyczaj odrzucenie prezentu staje się tożsame z odrzuceniem danej osoby. Oczywiście tylko w jej oczach. Jestem pewna, że często zadajemy sobie pytanie: „I co z tym fantem zrobić?”. Nie chcemy przecież nikogo urazić. To są

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

tylko rzeczy, więc może lepiej przemilczeć sytuację po raz dwudziesty i upchnąć niechcianą rzecz na dnie szafy, żebyśmy szybko o niej zapomnieli. Tylko co będzie z nami, gdy podczas sezonowych porządków natkniemy się na ten prezent? Czy z łatwością się go pozbędziemy? Oddamy komuś, sprzedamy? Czy ta rzecz wywoła u nas wyrzut sumienia, a może inne negatywne emocje? Być może zaczniemy myśleć wtedy o tej osobie źle i tak naprawdę niechciany prezent wywoła niepotrzebny stres? Odpowiedzi na te pytania potrafią wskazać kierunek, w którym możemy podążać. Jeżeli nieudane prezenty przyjmujemy ze spokojem i potrafimy pozbywać się tego typu nadmiaru z domu, to faktycznie jest to kwestia osobistych preferencji i indywidualnej sytuacji, czy wybrać szczerość, czy nie. Chociaż osobiście jestem zwolenniczką zdrowej, życzliwej szczerości w relacjach, to każdy zna swoją historię najlepiej. Niestety jest to optymistyczna wersja wydarzeń. Zazwyczaj nieudany prezent przyjmujemy z wymuszonym uśmiechem. Później denerwujemy się, bo chociaż nie mamy miejsca w domu, boimy się daną rzecz oddać lub sprzedać – a nuż ciocia o tym się dowie i będzie „kwas".

Rzeczy materialne nigdy nie powinny nam zasłaniać drugiego człowieka. Zarazem mamy prawo stawiać zdrowe granice. Nie raz słyszałam historie o tym, jak nadmiar przedmiotów czy bałagan w domu burzył jedność w rodzinie, powodował sprzeczki i kłótnie. Nie możemy być odpowiedzialni za wszystkich. Każdy z nas otrzymuje w darze ludzi, którzy są