



melig ønske om at en storm skal komme og blåse rotet vekk fra hjemmet ditt?»

Yes! Mens jeg leser, øver jeg meg på å se tingene for det de er. For jeg er ingen minimalist. Snarere det motsatte. Så nå kjemper jeg freidig mot min egen natur.

«Du er ikke det du eier», skriver Jay. På enkleste vis forklarer hun hvordan jeg kan gjøre meg uavhengig av alle tingene. Så jeg spør en tilfeldig lysestake, en bok, en sko: «Hvordan kom du inn i livet mitt? Hvorfor skal du få bli? Er du vakker, nyttig eller er jeg glad i deg?».

Forfatteren oppfordrer meg til å gå gjennom boligen og lage en liste over alt jeg eier. Hver tallerken, gaffel, skjorte, hvert laken, hver penn, hver eneste gjenstand. «For vanskelig? Prøv bare ett rom. En skuff», sier hun.

Ting forsvinner sjelden for godt av seg selv. Derfor er det viktig å lære seg å gi slipp.

– Hvorfor er dette så vanskelig for noen, psykologspesialist Kristina S. Moberg?

– Det kan handle om nostalgi. At du har knyttet følelser og minner til en ting. Når du kaster en loete genser eller en gammel veske, føler du at du kaster minnene du har rundt tingene. Det er noe sant i det. For dem som vegrer seg, kan det være en idé å oppbevare de spesielle tingene på en fin måte. Lage en minnekasse eller ta bilde av tingene. På den måten har du enkel tilgang på minnene.

Hun mener man bør tenke på fordelene: Bedre plass, mental oversikt og klarhet. Du trenger ikke bruke tid på å lete etter det du trenger, men kommer deg raskere ut for å gjøre det du har lyst til.

– Vi eksisterer ikke uavhengig av rommet vi er i. Mange ting

og mye rot påvirker stressnivået og kan provosere frem en kaosfølelse. Du kan bli utmattet bare av tanken på å rydde. Vi eier utrolig mange ting, og overforbruket påvirker oss mer enn vi tror. Hvis du ser gjennom alt du har av utstyr, får du oversikt. Du ser at du ikke trenger noe nytt. Med en større bevissthet rundt hva du egentlig trenger, kan du spare tid og penger og få en større ro.

– Hva sier det om tiden vi lever i, når folk blir tiltrukket av en idé om å eie mindre?

– At vi ønsker å prioritere annerledes. Mange er lei av å bare konsumere, og ønsker seg mer kontakt med seg selv og planeten. Vi opplever tidspress og flere har symptomer på kronisk stress. Jeg tenker at dette fenomenet er et uttrykk for mistriivsel, sier Kristina S. Moberg.

Nylig ble jeg tvunget til å erfare fordelene ved å omgi seg med få ting, da vi måtte pusse opp badet. Vi flyttet inn i en enda mindre, lånt leilighet. Tok med oss noen sentrale plagg, noen få leker og toalettsaker.

I løpet av de tre ukene vi bodde der, spurte jeg ungene innimellom om jeg skulle hente noe til dem hjemme. Om det var noe spesielt de savnet. De svarte: «Vi savner hagen! Naboene!». Jeg var forbløffet over hvor lite jeg selv savnet. En og annen toalettartikkel. Så befriende det var å ha så lite å holde orden på!

Mer inspirert enn noensinne gyver jeg løs på Leo Babautas «The Simple Guide to a Minimalist Life». Det er mye av det samme, men kan være godt å få det inn med teskje. Som jeg for øvrig har 34 av i kjøkkenskuffen.

KILDE: Årlig nasjonalregnskap, SSB. (Tallene fra 2011 er de nyeste).