

făcut fericit și discut dintr-o perspectivă mai generală tot ce am învățat despre fericire.

Poți citi cartea de la început, pentru a înțelege mai bine ce este stilul de viață minimalist, dar poți la fel de bine să citești capitolele pe sărite. Dacă vei parcurge rapid capitolul 3, să zicem, vei găsi sfaturi despre cum să reduci cantitatea de obiecte pe care le-ai adunat până acum.

În această carte am definit stilul de viață minimalist astfel: (1) reducerea la minimum a numărului de obiecte necesare și (2) renunțarea la lucrurile în plus, astfel încât să ne putem concentra doar pe ceea ce este cu adevărat important pentru noi. Minimaliștii, socotesc eu, sunt acele persoane care trăiesc în acest mod.

FUMIO SASAKI

ADIO, LUCRURI!

Noul minimalism japonez

Traducere din engleză de
IOANA FLANGEA

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Alina Dincă
DTP: Radu Dobreci, Dan Dulgheru

Tipărit la Livco Design

Fumio Sasaki
Bokutachini, mou mono wa hitsuyou nai.
Copyright © 2015 Fumio Sasaki
Romanian translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Gudovitz & Company
Literary Agency

© HUMANITAS, 2019, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Sasaki Fumio
Adio, lucruri!: noul minimalism japonez / Fumio Sasaki;
trad. din engleză de Ioana Flangea. – București: Humanitas, 2019
ISBN 978-973-50-6556-0
I. Flangea, Ioana (trad.)
698
745

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021.311.23.30

Cuprins

INTRODUCERE	7
1. De ce minimalismul?	15
2. Mai întâi: de ce am ajuns să acumulăm atât?	39
3. 55 de sfaturi care te vor ajuta să-ți iei adio de la lucruri	63
Încă 15 sfaturi pentru etapa următoare din drumul tău către minimalism	119
4. Cum m-am schimbat de când am spus „Adio, lucruri!“	135
5. Fericit „ești“, nu „devii“	229
POSTFAȚĂ ȘI MAXIMUM DE MULȚUMIRI	239
RECAPITULARE	245

De ce minimalismul?

Toți ne-am născut minimaliști

Dacă stai să te gândești, nimeni nu s-a născut ținând vreo posesiune materială în mâini.

Cu toții am fost minimaliști la început. Valoarea noastră nu e dată de suma obiectelor pe care le deținem. Posesiunile ne fac fericiți doar pentru scurt timp. Bunurile materiale ne absorb timpul, energia și libertatea. Cred că minimaliștii au început să înțeleagă asta.

Oricine își poate imagina ce tonus bun va avea după ce face ordine și minimizează totul, chiar dacă acum are acasă mormane de lucruri care zac împrăștiate peste tot. Pentru că am trecut cu toții prin asta la un moment dat. Mă gândesc, de pildă, la plecarea într-o călătorie.

Înainte să ieși din casă, îți faci bagajul până-n ultima clipă. Verifici lista punct cu punct, pare că ți-ai luat tot ce aveai nevoie, dar ai totuși senzația că ai uitat ceva. Te dai bătut, te ridici, încui ușa în urma ta și roțile valizei încep să se învârtă pe trotuar – ce senzație stranie de libertate! Îți trece prin minte că, da, ai putea să trăiești o vreme doar cu această valiză. Poate că ai uitat să iei ceva de-acasă, dar ce

contează, știi că poți să cumperi orice ai nevoie, indiferent încotro te îndrepti.

Ai ajuns la destinație și te întinzi pe patul proaspăt făcut (sau pe tatami* dacă din întâmplare ești la un han japonez). Ce bine te simți! Camera e curată și ordonată. Nu ești înconjurat de toate acele obiecte care de regulă îți distrag atât de mult atenția. Iată de ce spațiile de cazare dintr-o călătorie ne dau adesea senzația de confort. Lași valiza și ieși la plimbare prin împrejurimi. Parcă plutești când pășești, ai putea merge pe jos o eternitate. Ești liber să mergi oriunde îți dorești. Ai tot timpul din lume, nu ai de îndeplinit obligațiile casnice obișnuite sau pe cele coplesitoare de la serviciu.

Acesta e un exemplu de stare minimalistă. Majoritatea am resimțit-o din când în când. Totuși și situația opusă este la fel de veridică.

Imaginează-ți zborul de întoarcere. Cu toate că ți-ai împachetat lucrurile cu grijă înainte de plecare, tot ce ai în valiză este acum șifonat și vraiste. Suvenirurile pe care le-ai cumpărat nu au încăput în valiză, așa că mai cari și două sacoșe voluminoase de hârtie. Nu-i așa că vei face ordine printre biletele de intrare și bonurile de la diferite obiective turistice mai târziu? De aceea stau încă îndesate prin buzunare. Ești la coada pentru controlul de securitate și acum trebuie să scoți permisul de îmbarcare. Ăăă, oare unde l-ai pus? Cauți peste tot, dar se pare că nu-i de găsit. Ai ajuns

* Un fel de rogojină care se pune pe podea în camerele tradiționale japoneze, având de obicei partea din interior confecționată din paie de orez; în Japonia, suprafața camerelor se măsoară prin numărul de asemenea rogojini (n.tr.).

mai în față la coadă, iar frustrarea crește în tine. Privirile reci ale celor care stau la coada lungă formată în spate te înțepă ca mii de ace ascuțite.

Acesta e un exemplu de stare maximalistă. Situații stresante ca aceasta apar de regulă atunci când cari cu tine mai mult decât poți manevra. Nu mai ești capabil să discerni ce e cu adevărat important.

Din dorința de a avea mai mult, ajungem să cheltuim din ce în ce mai mult timp și energie pentru a gestiona și întreține tot ce avem. Ne străduim atât de tare să facem asta, încât acele lucruri care trebuiau să ne ajute ajung să ne domine.

Cel mai bine a spus-o Tyler Durden în *Fight Club**: „Lucrurile pe care le posezi ajung să te poseze ele pe tine“.

O zi din viața mea de maximalist

Odinioară, când aveam multe posesiuni, o zi tipică din viața mea arăta așa: veneam acasă de la serviciu, îmi scoțeam hainele și le lăsam pe unde se nimerea, indiferent în ce cameră eram. Apoi făceam un duș – și de fiecare dată observam crăpătura din chiuvetă care avea nevoie de reparație. Stăteam la televizor și urmăream fie emisiuni înregistrate, fie vreun film închiriat, în timp ce beam o cutie de bere. Mai târziu seara, beam vin, și mi s-a întâmplat să

* Filmul realizat în 1999 după romanul omonim al lui Chuck Palahniuk e cunoscut la noi sub titlul *Sala de lupte* (n.tr.).

termin prea repede o sticlă, după care să mă duc repede la cel mai apropiat magazin, deja beat, ca să mai cumpăr una.

Am auzit odată un vers: „Băutura nu e fericire, ci doar o amânare temporară a nefericirii“. Exact așa era în cazul meu. Voiam să uit cât sunt de nefericit, chiar și pentru puțină vreme.

A doua zi de dimineață mă trezeam greu, eram prost dispus, n-aveam chef să mă dau jos din pat. Apăsam pe butonul alarmei ceasului la fiecare zece minute, până când soarele ajungea sus pe cer și eu eram deja în mare întârziere la serviciu. Eram frânt de oboseală și mă durea capul pentru că iar băusem prea mult în seara precedentă. Stăteam pe toaletă și mă ciupeam de burta cu depuneri de grăsime. Apoi deschideam uscătorul de rufe și scoteam din el cămașa Uniqlō mototolită, pe care o aruncasem acolo cu o seară înainte, o îmbrăcam, aruncam o privire rapidă către teancul de rufe nespălate și ieșeam pe ușă.

Ajungeam la birou obosit și dezgustat de naveta pe care o făceam zilnic. Intram pe internet și citeam un site de știri oarecare, numai să treacă timpul, fiindcă nu mă puteam concentra pe nimic în primele ore ale dimineții. Verificam obsesiv e-mailurile primite, răspundeam rapid, în ideea că poate așa par și eu grozav la serviciu. Între timp, amânam sarcinile cu adevărat importante. Plecam de la birou seara, dar nu pentru că aș fi terminat tot ce aveam de făcut, ci numai pentru că se terminase programul de lucru.

În acele vremuri preminimaliste, găseam scuze pentru orice. Nu mă puteam trezi dimineața fiindcă lucrasem până

târziu. Sunt gras fiindcă am gene proaste. Aș putea să mă apuc de lucru la prima oră dacă aș fi într-un mediu mai bun. Nu am unde să pun toate lucrurile din casă, deci cum să nu fie dezordine? Nu e casa mea, stau cu chirie, deci n-are sens să fac curățenie. Sigur, aș face curățenie dacă aș avea un apartament spațios proprietate personală, dar cu salariul meu nu mă pot muta în ceva mai mare.

Găseam scuze pentru absolut orice, mintea mea era plină doar de gânduri negative. Eram setat să gândesc așa, și din cauza orgoliului meu inutil îmi era prea frică să fac ceva ca să schimb situația.

O zi din viața mea de minimalist

De când mi-am redus posesiunile la minimum, în viața mea s-a produs o schimbare drastică. Vin acasă de la serviciu și fac o baie. Las mereu cada sclipitor de curată. După baie mă îmbrac cu hainele mele de interior preferate. De vreme ce am scăpat și de televizor, citesc o carte sau scriu. Nu mai beau singur. Mă duc la culcare după ce fac câteva exerciții de stretching în spațiul care odinioară era plin ochi cu toate lucrurile mele.

Acum mă trezesc când răsare soarele, fără ceas deșteptător. Pentru că am scăpat de lucruri, razele strălucitoare ale soarelui se reflectă pe tapetul alb și umplu apartamentul cu lumină. Trezitul de dimineață, nu demult un coșmar, a devenit o rutină plăcută. Îmi strâng salteaua pe care dorm.

Mănânc în tihnă micul dejun, savurez un espresso pe care mi-l fac singur la Macchinetta și întotdeauna spăl vasele imediat ce am terminat masa. Stau pe jos și meditez ca să-mi limpezesc mintea. Curăț tot apartamentul cu aspiratorul în fiecare zi. Spăl dacă e vreme bună pentru uscat rufe. Mă îmbrac cu haine care au fost împăturite cu grijă și plec din apartament cu un sentiment plăcut. Acum îmi place să merg zilnic pe același drum către birou – e ceva ce-mi permite să apreciez schimbările care se petrec de la un anotimp la altul.

Nu-mi vine să cred cum mi s-a schimbat viața! M-am debarasat de posesiuni și acum sunt fericit cu adevărat.

Lucrurile la care am renunțat

Dă-mi voie să-ți spun la ce lucruri am renunțat:

- ❖ Toate cărțile mele, cu tot cu rafturi. Cred că mă costaseră cel puțin un milion de yeni (cam 10.000 de dolari), dar le-am vândut pe 20.000 yeni (cam 200 de dolari).
- ❖ Boxa portabilă și toate CD-urile. Trebuie să recunosc, pretindeam că sunt expert în diverse genuri muzicale cu toate că nu mă interesa nici unul.
- ❖ Un dulap încăpător de bucătărie care fusese burdușit cu de toate, în ciuda faptului că locuiam singur.
- ❖ O colecție de obiecte vechi, cumpărate fără chibzuință la mai multe licitații.

- ❖ Articole de îmbrăcăminte scumpe care nu-mi mai veneau, dar pe care mă gândeam că le voi purta din nou atunci când voi pierde în greutate... curând.
- ❖ Un aparat de fotografiat împreună cu toate accesoriile necesare. Îmi amenajasem chiar și o cameră obscură. Ce-o fi fost în mintea mea?
- ❖ Diferite scule pentru reparat și întreținut bicicleta.
- ❖ O chitară electrică și un amplificator, ambele pline de praf. Zăceau nefolosite fiindcă nu voiam să recunosc că încercarea mea de a deveni un muzician extraordinar eșuase.
- ❖ Un birou și o masă de sufragerie, ambele mult prea mari pentru un burlac. Deși nu invitam pe nimeni la masă, totuși îmi doream să împart cu cineva o oală de mâncare proaspăt gătită.
- ❖ O saltea Tempur-Pedic mare – foarte confortabilă, dar și foarte grea.
- ❖ Un televizor cu diagonala de 106 centimetri, care cu siguranță nu avea ce căuta în camera mea de 9 metri pătrați, dar credeam că dovedește că sunt un cinefil serios.
- ❖ Un sistem audio complet și un PS3.
- ❖ Filme pentru adulți pe care le țineam pe hard-disc... Au fost probabil lucrurile pentru care, ca să mă despart de ele, mi-a trebuit maximum de curaj.
- ❖ Rolă după rolă de filme dezvoltate puse teanc și deja lipite între ele.
- ❖ Scrisori pe care le păstrasem cu sfințenie încă de când eram la grădiniță.

Mi-a fost foarte greu să mă despart de lucruri, așa că am fotografiat tot ce am aruncat. Am pozat până și copertele cărților. Cred că am peste trei mii de fotografii stocate pe hard.

Acum, dacă stau să mă gândesc, chiar aveam toate cele necesare: un televizor mare, un *home theater set*, un computer, un iPhone, un pat confortabil și multe altele. Dar chiar dacă aveam toate cele necesare, eu tot mă gândeam neîncetat la ceea ce-mi lipsea în viață.

Dacă aș fi avut o canapea de piele cu două locuri, aș fi putut să vizionez filme, în mare stil, cu iubita mea (mi-aș fi pus brațul pe după umerii ei în timpul filmului). Dacă aș fi avut o bibliotecă până-n tavan, aș fi părut cult. Dacă aș fi avut o terasă imensă pe acoperișul blocului, aș fi putut să dau acolo petreceri pentru prieteni. Toate apartamentele care apăreau în reviste aveau așa ceva, numai al meu nu. De-aș fi avut eu toate astea, oamenii ar fi început să mă bage în seamă!

În calea fericirii mele stăteau toate lucrurile pe care *nu* le aveam. Așa funcționa mintea mea pe atunci.

De ce am devenit minimalist

Oamenii adoptă minimalismul din diverse motive. Unii au prea multe lucruri și simt că le scapă viața de sub control. Alții sunt putred de bogați, dar rămân nefericiți indiferent câte lucruri ar acumula. Unii mai aruncă ușor-ușor câte ceva de fiecare dată când se mută. Alții se despart de lucruri ca să încerce să iasă din depresie. Și mai sunt unii care își schimbă

modul de gândire după ce au trecut printr-un dezastru natural de mari proporții.

Eu fac parte din prima categorie, sunt un caz clasic. Am adoptat minimalismul pentru a scăpa din cocina de porci în care trăiam. Nu eram niciodată în stare să arunc ceva. Eram îndrăgostit de toate acele lucruri pe care le adunam.

Să zicem că-mi lăsase cineva un bilet la birou – „Te-a căutat X“. Nu eram capabil să arunc bucata de hârtie pentru că mă gândeam că cineva a consumat timp și efort ca să-mi lase mie acel bilet!

Demult, când m-am mutat în Tokyo din orașelul meu natal din prefectura Kagawa, aveam doar strictul necesar în apartament. Însă fiindcă nu eram în stare să arunc nimic, apartamentul s-a transformat treptat într-un templu al dezordinii. Și puteam găsi toate motivele ca să nu arunc nimic.

Îmi plăcea să fac fotografii. Voiam să surprind momente unice care să fie astfel ale mele. Voiam să mă agăț de orice lucru care cândva urma să devină o amintire dragă.

Cărțile pe care le-am citit erau și ele o parte din mine, deci era firesc să nu mă pot despărți nici de ele. Voiam să împărtășesc muzica și filmele mele preferate cu alții. Aveam întotdeauna hobby-uri de care urma să mă apuc când voi fi avut timp.

Nu puteam să arunc nimic scump. Ar fi fost o risipă. Iar simplul fapt că nu foloseam atunci un lucru nu însemna că n-o să-l folosesc altă dată.

Acestea sunt doar câteva dintre raționamentele care îmi treceau prin minte pe măsură ce adunam obiecte.

Mă simțeam complet pe dos de cum mă simt acum. Eram maximalist, eram hotărât să economisesc fiecare bănuț, să cumpăr cele mai tari, cele mai mari, cele mai grele obiecte pe care mi le puteam permite.

Dar pe măsură ce catrafusele au început să ocupe din ce în ce mai mult spațiu, am început să mă simt copleșit de ele: îmi consumam toată energia pe bunurile mele și în același timp mă disprețuiam fiindcă nu eram în stare să le folosesc pe toate așa cum trebuia. Cu toate astea, oricât de multe lucruri aș fi acumulat, eu mă concentram tot asupra celor pe care încă nu le aveam. Am devenit gelos pe alții. Chiar și atunci, nu eram în stare să arunc nimic, și uite așa am ajuns să mă învârt continuu într-un cerc vicios al urii de sine.

Doar debarasându-mă de lucruri am reușit, în cele din urmă, să ies din acea situație. Dacă ești măcar un pic așa cum eram eu – nemulțumit de viață, nesigur, nefericit –, încearcă să reduci din posesiuni. Vei începe să te schimbi.

Nefericirea nu este cauzată doar de gene, de traume din trecut sau de probleme la serviciu. Cred că o parte din nefericirea noastră e cauzată pur și simplu de faptul că ducem în spinare această povară a lucrurilor noastre.

Japonezii au tradiția minimalismului

Toți am venit pe lume ca minimaliști, numai că noi, japonezii, mai și duceam vieți minimaliste odinioară. Străinii care vizitau Japonia înainte de industrializare erau șocați.