

*The More of Less*

Copyright © 2016 by Becoming Minimalist LLC

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of the Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2018 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BECKER, JOSHUA**

**Bucuria de a trăi cu mai puțin: regăsește-ți viața - dincolo de griji și lucruri!** / Joshua Becker ; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - București:

For You, 2019

ISBN 978-606-639-324-9

l. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Joshua Becker

# Bucuria de a trăi cu mai puțin

*Regăsește-ți viața – dincolo de griji și lucruri!*

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București

De același autor la Editura For You:

## ***Casa minimalistă***

*Ghid pentru o viață mai bine gândită și ordonată*



## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Bucuria de a trăi cu mai puțin</i>	5
Capitolul 1 / <b>Cum devii minimalist</b>	11
Capitolul 2 / <b>Drum bun!</b>	27
Capitolul 3 / <b>Minimalismul potrivit pentru tine</b>	39
Capitolul 4 / <b>Negura consumismului</b>	53
Capitolul 5 / <b>Dorința din interior</b>	73
Capitolul 6 / <b>Ia-o ușor!</b>	89
Capitolul 7 / <b>Identifică problemele</b>	103
Capitolul 8 / <b>Experimentează traiul cu mai puțin</b>	127
Capitolul 9 / <b>Programul de întreținere</b>	149
Capitolul 10 / <b>Familia minimalistă</b>	165
Capitolul 11 / <b>Scurtătura către ce este important în viață</b>	185
Capitolul 12 / <b>Viața trăită cu scop</b>	203
Capitolul 13 / <b>Nu te mulțumi cu mai puțin</b>	219
Cuvinte de mulțumire	233
Note	237
Despre autor	247

## CAPITOLUL 1

### Cum devii minimalist

În 2008, în weekendul în care se sărbătorea Ziua Eroilor, vremea promitea să fie frumoasă – ceea ce nu este întotdeauna cazul în Vermont, în acel moment al anului. Așadar, eu și soția mea, Kim, am decis să petrecem sâmbăta făcând cumpărături, rezolvând anumite treburi și ajungând la zi cu treburile. Curățenia de primăvară era scopul nostru principal în acest sfârșit de săptămână, începând cu garajul.

Sâmbătă dimineața a venit, iar în timp ce Kim și fiica noastră dormeau, l-am scos devreme din pat pe fiul nostru, Salem, pentru un mic dejun cu ouă și șuncă. Credeam că, după un mic dejun plăcut, va avea dispoziția de a-l ajuta pe tatăl său. Privind acum în urmă, nu știu de ce am crezut că un copil de 5 ani ar fi nerăbdător să facă ordine într-un garaj, însă asta speram. După micul dejun, am mers într-acolo.

Garajul nostru de două mașini era, ca întotdeauna, plin de lucruri. Cutii stivuite una peste alta amenințau să cadă de

pe rafturi. Bicicletele erau bătute una în alta, sprijinite de un perete. Un furtun de grădină era încolăcit într-un colț. Greble, lopeți și mături stăteau sprijinite în toate direcțiile. În unele zile, trebuia să ne înghesuim când intram și ieșeam din mașină, pentru a evita dezordinea ce umplea garajul.

– Salem, i-am spus, iată ce trebuie să facem. Acest garaj a devenit murdar și dezordonat în timpul iernii, așa că vom scoate totul pe aleea de acces. Apoi, o să spălăm cu furtunul întregul garaj și, după ce se va usca, vom pune totul înapoi mai organizat. Bine?

Micuțul a dat din cap, prefăcându-se că înțelege tot ceea ce tocmai i-am spus.

I-am arătat o ladă de plastic din colț și i-am cerut să o tragă afară. Din păcate, această ladă era plină de jucăriile de vară ale lui Salem. Așa cum îți poți imagina, imediat ce fiul meu a găsit jucăriile pe care nu le văzuse de luni de zile, ultimul lucru pe care dorea să-l facă era să mă ajute să curăț garajul. Și-a luat mingea și bâta și s-a îndreptat spre curte.

În drumul lui, s-a oprit.

– Te joci cu mine, tati? m-a întrebat, cu o expresie plină de speranță.

– Îmi pare rău, amice. Nu pot, am spus eu. Dar ne putem juca imediat ce termin. Îți promit.

Cu o strângere de inimă, am privit căpșorul castaniu al lui Salem dispărând după colțul garajului.

Pe măsură ce orele dimineții au trecut, un lucru a dus la altul, iar posibilitatea de a mă putea alătura lui Salem în curtea din spate a început să pară tot mai puțin probabilă. Încă lucram în garaj ore mai târziu, când Kim ne-a chemat pe mine și pe Salem la masa de prânz.

Când m-am întors afară pentru a-mi termina treaba, am observat-o pe vecina noastră de alături, June, lucrând

în propria curte, plantând flori și udând grădina. June era o femeie în vârstă, cu păr alb și un zâmbet amabil, care păruse mereu interesată de familia mea. Am salutată-o făcându-i cu mâna și mi-am continuat munca.

În acel moment, încercam să curăț și să organizez toate lucrurile pe care le scosesem din garaj de dimineață. Era greu și dura mult mai mult decât mă așteptasem. În timp ce lucram, m-am gândit la toate momentele din ultima vreme în care m-am simțit nemulțumit ocupându-mă de lucrurile noastre. Iată încă o ocazie! Și mai dificil era că Salem continua să apară din curtea din spate pentru a-mi pune întrebări sau pentru a încerca să mă convingă să mă joc cu el. De fiecare dată, îi spuneam:

– Sunt aproape gata, Salem.

June a remarcat frustrarea din limbajul meu corporal și din tonul vocii. La un moment dat, trecând din întâmplare unul pe lângă celălalt, mi-a zis pe un ton sarcastic:

– Ah, bucuriile proprietarului unei case...

Ea își petrecuse cea mai mare parte a zilei îngrijindu-și propria casă.

– Ei bine, știi ce se spune: cu cât ai mai multe lucruri, cu atât devii mai mult sclavul lor, i-am răspuns.

Următoarele ei cuvinte mi-au schimbat cursul vieții:

– Da, de aceea fiica mea este minimalistă. Continuă să-mi spună că nu e nevoie să avem toate aceste lucruri.

*Nu e nevoie să avem toate aceste lucruri.*

Afirmația îmi răsuna în minte când m-am întors să mă uit la fructele muncii mele de dimineață: o grămadă mare de lucruri murdare și prăfuite, stivuite pe alee. Dintr-odată, cu coada ochiului, l-am văzut pe fiul meu în curtea din spate, jucându-se în continuare singur. Juxtapunerea celor

două scene a pătruns adânc în inima mea și am început să recunosc sursa nemulțumirii mele pentru prima dată. Era îngrămădită pe alee.

Știam deja că posesiunile nu sunt egale cu fericirea. Oare nu știm toți asta? Cel puțin, toți pretindem a ști că lucrurile noastre nu ne vor aduce vreo satisfacție reală. Dar, în acel moment, în timp ce priveam mormanul de lucruri de pe alee, am mai înțeles ceva: *nu doar că posesiunile nu-mi aduc fericire în viață, ci, mai rău, mă distrag, de fapt, de la lucrurile care mă fac fericit!*

Am fugit în casă și am găsit-o pe soția mea sus, frecând la una dintre căzile de baie. Cu respirația întretăiată, i-am spus:

– Kim, nu vei ghici niciodată ce s-a întâmplat! June a spus că nu trebuie să mai avem atâtea lucruri!

Și, în acel moment, s-a născut o familie minimalistă.

## O nouă chemare

În acel sfârșit de săptămână, eu și Kim am început să vorbim despre lucrurile de care ne-am putea debarasa pentru a ne simplifica viața și pentru a ne concentra din nou pe ceea ce are cu adevărat importanță. Am început să vindem, să dăruim și să aruncăm lucrurile de care nu aveam nevoie.

În șase luni, am scăpat de 50% din lucrurile noastre. Am observat curând beneficiile minimalismului și am dezvoltat o filosofie pentru o viață mai simplă și mai plină de sens, de care toată lumea poate beneficia.

Am fost atât de încântat de revelație, încât am creat chiar atunci un blog: *Becoming Minimalist* [Cum să devii minimalist], pentru a ne ține familia extinsă la curent cu călătoria

noastră. A început ca un jurnal online pentru mine. Dar apoi s-a întâmplat ceva uimitor: oameni pe care nu-i cunoșteam au început să citească blogul și să le povestească prietenilor despre el. Numărul cititorilor mei a crescut; mai întâi, au fost sute, apoi mii, apoi zeci de mii... Și numărul lor a continuat să crească.

Mă gândeam mereu: „Ce se întâmplă? Ce înseamnă asta?”

De ani de zile, eram pastor specializat în programe pentru tineret la diferite biserici. În Vermont, programul nostru pentru tineret era cel mai amplu dintre toate bisericile din New England. Îmi plăcea să-i ajut pe elevii de gimnaziu și liceu să găsească o semnificație spirituală mai înaltă în viața lor. Însă am început să simt că blogul despre minimalism joacă un rol în destinul vieții mele.

Am început să primesc e-mailuri cu întrebări specifice despre minimalism, diferite întrebări din mass-media și solicitări de conferințe. Promovarea minimalismului a devenit o pasiune profundă și durabilă pentru mine. Mi-am dat seama că acesta este un mesaj important – unul care îi ajută pe oamenii din toate categoriile și convingerile spirituale și din întreaga lume să-și îmbunătățească viața. Poate că era nevoie să promovez minimalismul cu normă întreagă, m-am gândit.

Ca o tranziție experimentală, în 2012 am fost de acord să mă mut în Arizona și să petrec doi ani ajutând un prieten să întemeieze o biserică, punând, în același timp, bazele unei noi cariere. La sfârșitul acestor doi ani, am făcut tranziția la promotor cu normă întreagă al beneficiilor minimalismului.

Astăzi, blogul este mai puternic decât oricând, cu peste 1 milion de cititori în fiecare lună. Am publicat și un newsletter și câteva cărți. Din ce în ce mai mult în această perioadă, mi se cere să vorbesc la conferințe despre sustenabilitate, la

întâlniri de organizare profesională, la evenimente antreprenoriale, conferințe creștine și alte reuniuni. Oportunitățile de a împărtăși ideile despre minimalism continuă să crească.

Am învățat multe despre minimalism în anii ce au trecut de la experiența aceea când mi-am făcut curat în garaj. Cele mai bune dintre descoperirile mele apar aici, în cartea *Bucuria de a trăi cu mai puțin*.

Cu toate acestea, punctul la care mă voi întoarce mereu este aceeași revelație pe care am avut-o în acea primă zi: posesiunile în exces nu ne fac fericiți. Chiar mai rău: ne îndepărtează de lucrurile care ne aduc fericirea. Odată ce renunțăm la lucrurile care nu contează, suntem liberi să urmăm toate lucrurile care contează cu adevărat.

Acesta este un mesaj absolut necesar într-o societate puternic motivată de posibilitatea de a deține cantități mari de lucruri. Și cred că este un mesaj care îți va aduce o viață nouă și mai multă bucurie.

## Ce îți spun dulapurile tale

Will Rogers a spus odată: „Prea mulți oameni cheltuiesc bani pe care nu i-au câștigat pentru a cumpăra lucruri pe care nu le doresc, ca să impresioneze oameni pe care nu-i plac.”<sup>1</sup> Analiza lui este mai adevărată astăzi decât atunci când a rostit-o prima oară. E adevărată, bănuiesc, în toate națiunile mai bogate ale lumii. Dar hai să iau ca exemplu propria mea țară, Statele Unite ale Americii.

În America, consumăm de două ori mai multe bunuri materiale decât cu 50 de ani în urmă.<sup>2</sup> În aceeași perioadă, dimensiunea medie a locuințelor americane aproape că s-a

triplat, iar această locuință medie conține în prezent aproximativ 300 000 de articole.<sup>3</sup> În medie, casele noastre conțin mai multe televizoare decât oameni.<sup>4</sup>

Departamentul de Energie al SUA raportează că, din cauza lucrurilor depozitate, 25% dintre persoanele cu garaje pentru două mașini nu au loc să-și parcheze mașina în interior, iar alte 32% au spațiu pentru un singur vehicul.<sup>5</sup> Serviciul de organizare a domiciliului, care încearcă să găsească locuri pentru toate lucrurile noastre, este acum o industrie de 8 miliarde de dolari, ce crește cu o rată de 10% în fiecare an.<sup>6</sup> Totuși, 1 din 10 gospodării americane închiriază spațiu de depozitare extern – segmentul din industria imobiliară comercială cu cea mai rapidă creștere în ultimele patru decenii.<sup>7</sup>

Nu e de mirare că avem o problemă cu datoria personală. Datoria unei gospodării medii pe cardul de credit se ridică la peste 15 000 dolari, în timp ce datoria ipotecară medie este de peste 150 000 de dolari.<sup>8</sup>

Mă voi opri aici cu datele statistice, pentru că nu vreau să te deprim. În plus, nu ai nevoie de statistici și sondaje ca să te ajute să recunoști faptul că posezi, probabil, prea multe lucruri. Vezi asta în timp ce mergi prin casă în fiecare zi. Spațiul în care trăiești s-a umplut de bunuri de orice fel. Podeaua este aglomerată. Dulapurile sunt pline. Sertarele dau pe dinafară. Nici măcar în congelator nu intră toată mâncarea pe care vrei să o pui în el. Și niciodată nu pare să fie destul spațiu în dulapuri.

Am dreptate?

Chiar dacă, probabil, îți plac majoritatea lucrurilor pe care le deții, bănuiesc că ai, totuși, sentimentul că sunt prea multe și că vrei să faci ceva în legătură cu asta. Dar cum știi ce să păstrezi și ce să elimini? Cum să înlături lucrurile

inutile din viața ta? Când vei ști că ai ajuns la nivelul corect de acumulare?

Poate că ai luat această carte cu speranța de a găsi idei despre eliberarea casei tale. Le vei primi, îți promit! Și mult mai multe! Am să îți arăt cum să găsești viața pe care o dorești, ascunsă sub toate lucrurile pe care le deții. Mesajul meu pentru tine este că obții *mai mult* trăind cu mai puțin.

Răsplata nu este doar o casă curată, ci și o viață mai fericită și mai plină de sens. Minimalismul este cheia indispensabilă pentru viața mai bună pe care ai căutat-o mereu.

Voi fi sincer cu tine: visul meu mareț legat de această carte este să-i fac lumii cunoștință cu minimalismul. În medie, cel puțin în țara mea, vedem în fiecare zi 5000 de anunțuri ca să cumpărăm mai mult.<sup>9</sup> Vreau să fiu o voce care să ne îndemne să cumpărăm mai puțin, pentru că beneficiile potențiale pentru lumea noastră sunt incalculabile atunci când sute, mii, milioane de vieți sunt transformate prin minimalism.

## Beneficiile universale ale minimalismului

Există mai multă bucurie în a poseda mai puține lucruri decât poate fi găsită vreodată în acumularea de mai multe. Într-o lume care ne spune constant să cumpărăm mai mult și mai mult, adeseori pierdem din vedere acest lucru. Dar gândește-te la beneficiile pentru viața ta! Așteaptă-te la o răsplată în fiecare dintre următoarele domenii – dacă practici principiile minimalismului prezentate în cartea de față:

- **Mai mult timp și energie** – Fie că facem bani pentru a le cumpăra, a le căuta și a le achiziționa, a le curăța și

organiza, a le repara, înlocui sau vinde, posesiunile noastre ne consumă timpul și energia. Prin urmare, cu cât avem mai puține lucruri, cu atât ne rămâne mai mult timp și energie pentru a le dedica altor activități care contează mai mult pentru noi.

- **Mai mulți bani** – Este destul de simplu: cumpărând mai puține lucruri, cheltuim mai puțini bani. Nu mă refer doar la achiziționarea lucrurilor, ci și la gestionarea și întreținerea lor. Calea spre libertatea financiară nu vine din a câștiga mai mult, ci din a deține mai puține lucruri.

- **Mai multă generozitate** – Un stil de viață în care achiziționăm și cheltuim mai puțin ne oferă posibilitatea de a susține financiar cauze de care ne pasă. Banii noștri au valoarea lucrului pe care alegem să-i cheltuim și există nenumărate oportunități care merită mult mai mult decât acumularea de lucruri materiale.

- **Mai multă libertate** – Posesiunile în exces au puterea de a ne înrobi fizic, psihologic și financiar. Lucrurile sunt grele și dificil de transportat. Sunt o povară pentru spirit și ne fac să ne simțim greoi. Pe de altă parte, când eliminăm un lucru inutil, ne recăpătăm o parte din libertate.

- **Mai puțin stres** – Fiecare posesiune adăugată mărește numărul de griji din viața noastră. Imaginează-ți două camere: una care este aglomerată și murdară și o alta care este ordonată și aerisită. Care îți provoacă neliniște? Care îți dă o senzație de liniște? Dezordine + exces = stres.

- **Mai puține motive de distragere a atenției** – Totul în jur concurează pentru atenția noastră. Aceste mici distrajeri se adună și ne împiedică să le acordăm atenție lucrurilor care ne interesează. Cine are nevoie de și mai multă distragere a atenției?