

RUTH SOUKUP

# *Eliberat*

**SCAPĂ DE DEZORDINEA DIN CASĂ,  
DIN MINTE ȘI DIN SUFLET**

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

 ACT și Politon

2020

# Cuprins

## Partea întâi: CĂMINUL

1. Viața	13
2. Depozitarea	45
3. Copiii	81

## Partea a doua: MINTEA

4. Programul	111
5. Hârțogăria	135
6. Lucrurile celorlalți oameni	161

## Partea a treia: SUFLETUL

7. Prietenii	189
8. Starea de bine	217
9. Spiritul	245

Cu foarte multă dragoste și recunoștință...	261
Resurse	265
Note	267

PARTEA ÎNTÂI

# *Căminul*

unu

# Viata

Creează o viziune  
a căminului

*Ospitalitatea nu înseamnă să-i invităm pe oameni în casa noastră perfectă; înseamnă să îi invităm în inima noastră imperfectă.*

Eddie Wadsworth

Am o relație ambivalentă cu lucrurile.

Îmi place să cumpăr lucruri.

Îmi place să ofer lucruri.

Îmi place ideea de lucruri.

Îmi place să iau lucrurile la un preț bun.

Lucrurile sunt frumoase. Lucrurile mă fac fericită.

Lucrurile îmi fac casa primitoare.

Mai puțin atunci când nu este primitoare.

Pentru că atunci urăsc lucrurile.

Nu îmi place să trăiesc cu ele.

Nu îmi place cum mă face să mă simt numărul prea mare al lucrurilor.

Nu îmi place să fiu nevoită să curăț lucrurile.

Nu îmi place să le mut de colo-colo.

Lucrurile înseamnă dezordine. Lucrurile mă nemulțumesc.

Lucrurile îmi fac casa să pară aglomerată.

Și lupta continuă.

La mine acasă, această luptă cu lucrurile durează de ani de zile, de când eu și soțul meu suntem împreună. Mi-ar plăcea să cred că nu este numai vina noastră. Că suntem doar victimele circumstanțelor.

Vezi tu, în 2004, atunci când eu și Chuck ne-am cunoscut, avea fiecare casa lui, plină cu lucrurile lui personale. Am unit aceste două case într-una singură, dar lucrurile nu s-au potrivit chiar atât de bine, așa că am cumpărat unele noi, încercând să ne contopim cumva stilurile, diferite de altfel, într-unul singur. Ce nu am reușit să integrăm, am înghesuit în garaj.

Și apoi, pe 13 august, uraganul Charley ne-a lovit casa din Punta Gorda, Florida, și dintr-odată ne-am trezit cu un nou fiasco pe cap. Căsuța noastră cu trei dormitoare a fost grav avariata și a avut nevoie de reparații majore: ferestre noi, uși noi, podele noi și un acoperiș nou. Am economisit bani făcând pe constructorii și efectuând noi înșine o mare parte a lucrărilor, dar, pe lângă toate lucrurile pe care le aveam deja, a trebuit să ne ocupăm și de aspectele construcției, reparației și redecorării. Așa că în garajul nostru s-au mai adăugat niște lucruri.

În 2006, ne-am hotărât să ne mutăm în statul Washington și să lăsăm toate lucrurile din Florida în urmă, cel puțin o vreme. Am eliberat un dormitor, îndesând toate lucrurile

în celălalt, și am lăsat o chiriașă să se mute acolo cu toate lucrurile *ei*.

Trei ani mai târziu, ne-am mutat înapoi în Florida, în plus cu doi copii și cu un camion plin cu – ați ghicit – alte lucruri pe care le-am adunat pe parcurs. Chiriașa noastră s-a mutat, dar a lăsat în urmă o grămadă de lucruri. Am hotărât, firește, că soluția problemei noastre cu lucrurile care se tot adunau era să redecorăm aproape fiecare încăpere din casă și să ne terminăm în sfârșit reparațiile în urma uraganului, acumulând și mai multe lucruri în acest proces. Garajul era deja atât de plin, încât renunțasem la orice speranță de a mai parca vreodată mașina acolo.

Apoi, în 2011, soacra mea a murit și am moștenit o *casă întreagă* de lucruri adunate în 85 de ani. Deși nu le-am păstrat pe *toate*, am păstrat destule, așa că singura soluție pentru grămada de lucruri care creștea întruna a fost un depozit. Când cumnata mea a murit în 2013 și noi, cele mai apropiate rude în viață, am moștenit o *altă casă întreagă*, depozitul nostru era deja plin.

**REUȘITE RAPIDE****CINCI PROCEDEE SIMPLE  
DE A SCĂPA DE DEZORDINE CARE  
ÎȚI VOR TRANSFORMA LOCUINȚA**

Deși s-ar putea să-ți pară o sarcină dificilă (sau chiar imposibilă) să te apuci să faci ordine în casă, multe metode rapide și relativ simple de a scăpa de dezordine pot fi abordate cu pași mărunți care nu necesită prea mult timp. Aceste mici reușite pot să îți consolideze încrederea în tine fără să fie prea oboșitoare, căci unul sau două procedee simple pe săptămână pot să ducă la o schimbare substanțială în timp.

**PROCEDEUL 1****Stabilește o zonă de colectare**

Desemnează o zonă, fie că este într-un colț al camerei de zi, în spălătorie, în holul de la intrare, sub scară sau în orice alt loc potrivit familiei, în care să aduni toate obiectele lăsate la întâmplare ce trebuie puse la locul lor: încălțăminte, cărți, jucării etc.

Folosește o cutie drăguță, o ladă sau un coș pentru a strânge toate obiectele pe parcursul zilei și stabilește apoi o anumită oră pentru a goli coșul și a pune lucrurile la locul lor. Un mod minunat de a-ți aminti să faci asta, cel puțin până devine obișnuiță, este să-ți pui alarma pe telefon, ca să sune la aceeași oră în fiecare zi.

Pentru un succes maxim și rezultate de durată, ai grijă să implici toată familia în această activitate. Rezervă-ți zece minute înainte de ora de culcare ca să puneți lucrurile la locul lor și ia în considerare să dai fiecărui membru al familiei un coș de care să fie responsabil.

## PROCEDEUL 2

### Debarasează blatul din bucătărie

Un blat dezordonat poate să facă ca întreaga locuință să ți se pară apăsătoare. Gătitul devine o povară și o sarcină neplăcută, iar o curățenie temeinică pare imposibilă. Dar nu trebuie să fie așa. Crearea unei zone lipsite de harabură în bucătărie poate să facă o diferență uriașă în ceea ce privește atmosfera generală a casei, iar hotărârea fermă de a o păstra astfel va transforma modul în care gătești și faci curățenie.

Începe prin a arunca lucrurile inutile care-ți sar în ochi, fie că sunt hârtii alandala, mâncare veche, vase deteriorate și electrocasnice stricate sau orice nu mai folosești. Apoi, pune la loc lucrurile care ocupă spațiu pe blat, deși au un loc al lor. Dă la o parte tot ce a mai rămas pentru ca blatul să fie în întregime liber, spală-l bine și pune la loc pe blat numai ustensilele pe care le folosești mai mult de o dată pe săptămână. La final, gândește-te să vinzi sau să donezi orice obiect pe care nu îl folosești frecvent și găsește un loc pentru obiectele care nu au încă un loc al lor.

### PROCEDUREL 3

#### Golește suprafețele

Chiar și o casă curată poate să pară ticsită și dezordonată atunci când toate suprafețele orizontale, fie ele mese, polițe sau pervazuri, sunt acoperite cu *lucruri*. Aceasta poate să fie valabil chiar și atunci când lucrurile – cărți, fotografii în ramă, lumânări, bibelouri, vase, boluri și altele asemenea – ar trebui să fie decorative și drăguțe.

Chiar dacă îți plac lucrurile tale, gândește-te să le dai deoparte o lună sau două, doar ca să vezi cum e. Golește fiecare suprafață din camera de zi de toate obiectele. Dă jos toate obiectele, pune-le în cutii, iar cutiile pune-le deoparte cel puțin 4-6 săptămâni. Observă cum te simți. Ți-e dor de lucrurile tale sau poți să respiri mai ușor fără ele? De ce obiect îți este cel mai dor? La sfârșitul experimentului, pune la loc doar acele obiecte de care ți-a fost într-adevăr dor, iar pe restul vinde-le sau donează-le.

### PROCEDUREL 4

#### Aruncă pernele

La fel ca dezordinea de pe mese, polițe sau pervazuri, pernele decorative, păturile și alte țesături care ar trebui să fie decorative nu fac decât să se alătore haosului. Gândește-te la asta: cât de decorative sunt pernele tale dacă sunt tot timpul pe jos?

Pot să-ți înțeleg perfect reticența de a renunța la ele: și eu am fost exact la fel. De fapt, până când nu am pierdut un pariu cu soțul meu, care avea drept miză să arunce

toate pernele noastre decorative, nu mi-am dat seama cât de aerisită era camera de zi fără ele. Dacă nici nu îți trece prin cap să scapi definitiv de ele, încearcă să le dai la o parte o lună și să vezi cum e.

## PROCEDEUL 5

### Organizează zona media

Cărțile, revistele, DVD-urile și jocurile video pot să se transforme rapid într-o harababură de nedescris, dacă nu te ocupi regulat de ele. Dacă biblioteca media ți-a scăpat de sub control, este momentul să o readuci pe linia de plutire și să o reduci la acele articole pe care le mai citești, pe care le mai vizionezi, la care te mai joci. Restul trebuie să dispară.

Alege un teanc de care să te ocupi, fie că e vorba de cărți, DVD-uri, reviste sau jocuri video. Adună-le pe toate într-un loc și întreabă-te sincer: O să mai citesc, o să mă mai uit sau o să mă mai joc vreodată chestia asta? Dacă răspunsul este nu, scoate lucrul respectiv din casă. Vinde-l, donează-l sau aruncă-l, dar dă-l afară! Repetă procedeul cu restul lucrurilor media rămase, până când le vei fi verificat pe toate.

Ne înecam.

Ne înecăm.

Și mă uit în jur la toate aceste lucruri – unele dintre ele sunt lucruri frumoase, unele au valoare sentimentală, unele sunt folositoare, unele drăguțe, unele scumpe, unele moștenite, dar aproape toate *inutile* – și mă întreb, sincer:

*Ne vom elibera vreodată?*

## Ne înecăm împreună

Sunt destul de sigură că nu sunt singura care are impresia că lucrurile au pus stăpânire pe viața mea. În casa mea, catalizatorul haosului a fost un dezastru natural *concret*, dar în cele din urmă responsabilizarea pentru dezordine o poartă alegerile pe care le-am făcut în timp. Și lucrul e valabil pentru oricare dintre noi. Fiecare om are propriile uragane. Atât că unele sunt doar ceva mai metaforice decât altele.

Cu puțin timp în urmă, am inițiat pe blogul meu, Living-WellSpendingLess.com, o campanie numită „Te provoc la o viață fără harababură în 31 de zile”. Cititorii au fost invitați să se înscrie pentru a li se trimite zilnic provocări direct în căsuța de email, urmând ca în fiecare zi să abordăm o anumită zonă a casei. Eu am inițiat această provocare mai mult pentru a mă ocupa de propria problemă cu haosul lucrurilor, dar m-am gândit că ar fi distractiv să îi fac pe oameni să mi se alătore câteva săptămâni, pentru sprijin moral în mediul online. N-ar fi excelent să am câteva zeci de prieteni care să mă susțină în timp ce îi susțin și eu pe ei?

Imaginează-ți ce surpriză am avut atunci când peste *cincizeci de mii* de cititori s-au alăturat provocării fără harababură în acea lună! Cincizeci de mii de oameni care doreau să găsească un mod de a scăpa de harababura din viața lor. Cincizeci de mii de oameni care aveau prea multe lucruri. Cincizeci de mii de oameni care doreau să pună capăt haosului definitiv.

De atunci, mii de alți cititori au acceptat această provocare, care este disponibilă acum sub formă de carte. Mulți m-au contactat personal pentru a-și povesti despre lupta lor cu lucrurile. Unii îmi povestesc că ani întregi de

dependență față de cumpărături le-au umplut casa cu un morman de lucruri de care par să nu mai poată scăpa – o luptă în care mă regăsesc din plin. Unii îmi spun că copilăria lor marcată de lipsuri i-a făcut să se îndrepte spre exces ca adulții. Au crescut fără să își permită nimic și au compensat excesiv, dorindu-și *total*. Unii argumentează că mormanul de lucruri nu este problema lor, ci a partenerului de viață, care nu vrea să renunțe la nimic, sau a părinților care îi copleșesc pe ei sau pe copiii lor cu lucruri din ce în ce mai multe de care nu au nevoie și pe care nu și le doresc, dar simt că nu se pot debarasa de ele pentru că, ei bine, le-au primit cadou. Unii nu pot să reziste unei oferte bune, unui chilipir sau unei descoperiri făcute într-un magazin second-hand. Și-au umplut ochi casa cu oferte prea bune ca să le refuze. Alții încearcă să umple un gol care pare de neumplut, convingându-se mereu că următorul lucru va fi cel care îi va întregi. Dar asta nu se întâmplă niciodată.

Cu toții se îneacă.

Într-un fel sau altul, cred că *toți* ne îneacă. Ne îneacă în marea unei harababuri necruțătoare – *lucruri peste lucruri* – care amenință să ne ucidă dacă nu învățăm cumva să înotăm.

Din păcate, nu doar lucrurile fizice ne-au acaparat locuința. Suntem copleșiți adesea de o harababură mentală și spirituală. Avem un program încărcat, teancurile de hârții ce trebuie rezolvate se tot înalță, iar pauza de care avem nevoie ca să respirăm pare inexistentă. Muncim atât de mult, în atâtea feluri, dorindu-ne mereu ceva, sperând și tânjind să fie suficient. Fiecare centimetru pătrat este plin, dar cu ce? Când suficient va fi suficient? De ce nu este niciodată loc pentru lucrurile care contează cu adevărat?

Dar și mai important, *cum ne schimbăm tiparul comportamental?*

Cum ajungem să ne eliberăm de lucruri?

Am să te avertizez de acum că această carte *nu este* un manual pas cu pas despre cum să scapi de dezordinea din casă. N-am să te îndrum, încăpere cu încăpere, prin procesul înlăturării fizice a harababurii din locuință și nici nu îți voi furniza liste pe care să le bifezi în fiecare zonă. Am scris deja provocarea aceasta.

Ah, să nu mă înțelegi greșit, cartea aceasta va include multe sfaturi practice pe parcurs. Fiecare capitol îți va oferi, în chenare centrale, idei concrete pe care poți să le adopți imediat pentru a înlătura haosul și pentru a crea zone calme, fără harababură în casă. Dar să ajungi eliberat de lucruri înseamnă mult mai mult decât să scapi de lucrurile pe care nu le mai vrei. Înseamnă mai mult decât să te organizezi sau să dai gata în sfârșit teancul de hârtii care te-a sâcâit.

Să ajungi eliberat de lucruri, *cu adevărat* eliberat, înseamnă mult mai mult de atât.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești casa și lucrurile cu care trăiești.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești programul și lucrurile care îți umplu timpul.

Înseamnă să schimbi modul în care îți privești relațiile și lucrurile care le alcătuiesc.

Înseamnă să devii conștient de lucrurile cărora le permiți accesul, fiindcă realitatea este că natura urăște vidul și, dacă vrei să ajungi eliberat de lucruri, ai face bine să petreci un timp gândindu-te la ce înseamnă asta de fapt, înainte ca „de-ticsirea să fie iar ticsită cu lucruri ticsite” de

care nu ai nevoie și pe care nici nu le dorești. (Ia spune asta de cinci ori! Și repede!) Oricât de amuzant ar suna, realitatea este treabă serioasă. Trebuie să ne alegem bine lucrurile sau s-ar putea să ne îngroape de vii.

În cazul locuinței, asta înseamnă să petrecem ceva timp gândindu-ne la ce ne dorim de fapt să fie ea, în loc să ne gândim doar la obiectele pe care nu le mai vrem sau nu le mai folosim. Înseamnă să ne gândim cum ne folosim casa, cum vrem să o folosim, cu cine o împărțim și în final cum vrem să ne simțim în ea.

Îmi place celebrul citat al lui William Morris: „Nu păstra nimic în casă, în afară de ceea ce știi că este folositor sau crezi că este frumos”<sup>1</sup>. Sunt cuvinte după care să îți trăiești viața și, atunci când te gândești la ceea ce înseamnă să ajungi eliberat de lucruri, sper să fii influențat de ele și să le pui în aplicare în locuința ta cât se poate de practic. Dar cred, de asemenea, că schimbarea, adevărata schimbare, trebuie să vină dintr-o zonă mai profundă. Trebuie să vină din zona în care ne analizăm motivele și în care înțelegem cum am ajuns în această situație dificilă. La urma urmei, dacă nu putem să oprim fluxul lucrurilor noi care ne intră în casă, nici toate cărțile din lume despre cum să ne organizăm și să scăpăm de dezordine nu ne vor ajuta.