

LBRIS

We know
books

francine jay

bucuria de a avea mai puțin,

*Un ghid minimalist pentru
înlăturarea lucrurilor inutile,
organizare și simplificare*

Traducere din limba engleză
ELENA ARHIRE

LITERA
București

CUPRINS

Introducere	8
-------------------	---

Partea I. FILOSOFIE	14
----------------------------------	-----------

1. Vedeți lucrurile exact așa cum sunt	16
2. Nu lucrurile sunt cele care vă definesc	21
3. Mai puține lucruri = mai puțin stres	26
4. Mai puține lucruri = mai multă libertate	30
5. Detașați-vă de lucruri	34
6. Fiți paznici buni	38
7. Acceptați spațiul	42
8. Bucurați-vă fără a deține	46
9. Bucuria de a avea suficient	50
10. Trăiți simplu	54

Partea a II-a. OPTIMIZARE	58
--	-----------

11. De la capăt	60
12. De aruncat, important și de dat	64
13. Un motiv pentru fiecare articol în parte	69

14. Fiecare lucru are locul lui	72
15. Toate suprafețele trebuie să fie libere	76
16. Module	80
17. Limite	84
18. Renunțați la un obiect dacă luați altul	88
19. Restrângeți	92
20. Întreținere zilnică	96

Partea a III-a. ÎNCĂPERE CU ÎNCĂPERE

21. Living sau camera de zi	102
22. Dormitor	116
23. Dulap cu haine	128
24. Biroul de acasă	142
25. Bucătărie și zona în care mâncăm	155
26. Baie	169
27. Spații de depozitare	180
28. Cadouri, obiecte moștenite și lucruri cu valoare sentimentală	193

Partea a IV-a. STIL DE VIAȚĂ

29. Familie fără dezordine	208
30. Bine general	233

Concluzie	251
-----------------	-----

Mulțumiri	255
-----------------	-----

Despre autoare	256
----------------------	-----

1

**VEDEȚI LUCRURILE
EXACT AȘA CUM SUNT**

Aruncați o privire în jur; sunt șanse mari să vedeți cel puțin 20 sau 30 de obiecte. Ce sunt lucrurile astea? Cum au ajuns acolo? Care este scopul lor?

Este timpul să vedem lucrurile exact așa cum sunt. Vrem să le numim, să le definim și să elucidăm misterul din jurul lor. Ce sunt mai exact aceste lucruri pentru care ne petrecem atât timp și energie să le acumulăm, întreținem și depozităm? Și cum de au ajuns să fie atâtea? (S-au înmulțit în timp ce dormeam?)

În general, lucrurile noastre pot fi împărțite în trei categorii: folositoare, frumoase și emoționale.

Să începem cu cea mai ușoară categorie: lucrurile folositoare. Acestea sunt obiecte practice, funcționale, și care ne ajută să facem lucruri. Unele sunt esențiale pentru supraviețuire; altele ne fac viața mai ușoară. Este tentant să ne gândim că *toate* lucrurile noastre sunt folositoare – dar ați citit vreodată o carte despre tehnici de supraviețuire? Este uimitor de cât de puține avem nevoie pentru a supraviețui: adăpost, haine pentru a ne regla temperatura corpului, apă, alimente,

câteva recipiente și instrumente de gătit. (Dacă asta este tot ce aveți, vă puteți opri din citit acum; dacă nu, să continuăm!)

Dincolo de cele esențiale, există lucruri ce nu sunt necesare supraviețuirii, dar care rămân totuși foarte folositoare: paturi, cearșafuri, laptopuri, ceainice, piepteni, stilouri, capsatoare, lămpi, cărți, farfurii, furculițe, canapele, prelungitoare, ciocane, șurubelnițe, teluri - înțelegeți ideea. Orice lucru pe care îl folosiți des (și care aduce cu adevărat un plus de valoare vieții voastre) este binevenit într-o casă minimalistă.

Ah, dar nu uitați: pentru a fi util, un articol trebuie *folosit*. Asta este șmecheria: cei mai mulți dintre noi avem o mulțime de lucruri *posibil utile*, pe care pur și simplu nu le folosim. Dublurile sunt un prim exemplu: de câte recipiente alimentare din plastic aveți nevoie pentru prânzul de la serviciu sau pentru depozitare? Chiar aveți nevoie de două bormașini cu acumulatori? Alte lucruri zac prin casă pentru că sunt prea complicate sau sunt foarte greu de curățat. Îmi vin în minte diverse aparate de gătit, seturi pentru fondue și umidificatoare. Apoi mai există obiectele „nu se știe niciodată” și „s-ar putea să avem nevoie de ele”, care zac în sertare, așteptându-și rostul. Acestea sunt obiectele ale căror zile sunt numărate.

Printre lucrurile utile sunt și cele care nu au nici o funcție practică, dar satisfac alt tip de nevoie: pe scurt, ne place să le privim. De-a lungul istoriei, noi, oamenii, ne-am simțit obligați să înfrumusețăm mediul înconjurător și se poate vedea clar acest lucru peste tot, de la picturile rupestre din Paleolitic până la tablourile atârinate deasupra canapelelor noastre.

Aprecierea estetică este o parte importantă a identității noastre și nu ar trebui negată. Smălțul strălucitor de pe o vază frumoasă

sau liniile elegante ale unui scaun modern pot aduce satisfacție profundă și bucurie sufletelor noastre; prin urmare, astfel de articole au tot dreptul să facă parte din viața noastră. Avertisment: trebuie respectate și onorate cu un loc vizibil în casele noastre. În cazul în care colecția voastră de sticlă de Murano se umple de praf pe un raft (sau, mai rău, este pusă bine în mansardă), nu este altceva decât o dezordine colorată.

**Lucrurile noastre pot fi împărțite
în trei categorii: folositoare,
frumoase și emoționale.**

În timp ce analizați situația bunurilor voastre, nu păstrați orice obiect care pare cât de cât artistic. Doar pentru că v-a atras într-o zi de vară la un târg de meșteșuguri, nu înseamnă că trebuie să-l păstrați toată viața pe raftul din living. Pe de altă parte, dacă vă face să zâmbiți, sau dacă armonia sa vizuală vă determină să apreciați și mai mult frumusețea vieții, locul lui în casa voastră este bine meritat.

Dacă toate lucrurile din casă ar fi frumoase sau folositoare, totul ar fi foarte simplu. Dar mai mult ca sigur, veți da peste o mulțime de obiecte care nu sunt nici utile, nici frumoase. De unde au apărut și de ce sunt acolo? În nouă din zece cazuri, ele reprezintă un fel de amintire sau legătură emoțională: serviciul de porțelan al bunicii, colecția de monede a tatei, sarongul cumpărat în luna de miere... Ele ne amintesc de oameni, locuri și evenimente deosebit de importante

pentru noi. Cel mai adesea, intră în casele noastre sub formă de cadouri, amintiri de familie și suvenir.

Din nou, dacă obiectul acela vă umple inima de bucurie, afișați-l cu mândrie și bucurați-vă de el. Pe de altă parte, dacă îl păstrați dintr-un sentiment de obligație (și vă faceți griji că mătușa Edna s-ar răsuci în mormânt dacă ați renunța la setul de ceai din porțelan) sau ca dovadă a unei experiențe (ca și cum nimeni nu v-ar crede că ați fost la Marele Canion dacă ați scăpa de cana aceea kitschoasă), atunci ați putea să-i mai analizați puțin utilitatea.

În timp ce vă plimbați prin casă, vorbiți cu lucrurile voastre. Întrebați-le pe rând: „Ce ești și ce faci?“, „Cum ai intrat în viața mea?“, „Te-am cumpărat sau mi-ai fost oferit?“, „Cât de des te folosesc?“, „Te-aș înlocui dacă te-aș pierde, sau te-aș strica, ori aș fi liniștit că scap de tine?“, „Chiar te-am vrut?“. Fiți sinceri când răspundeți... Nu veți răni sentimentele lucrurilor pe care le dețineți.

În timpul acestei sesiuni de întrebări, veți da probabil peste două subcategorii de obiecte, una dintre ele fiind „lucruri legate de alte lucruri“. Știți ce vreau să spun... Unele lucruri acumulează pur și simplu, în mod natural, alte lucruri: accesorii, manuale, produse de curățat, lucruri care vin cu lucrurile, expun lucrurile, conțin lucrurile și repară lucrurile. Aici putem scăpa de numeroase obiecte de care nu avem nevoie: dacă arunci unul s-ar putea să mai găsești și altele de aruncat!

A doua subcategorie – una înșelătoare – este cea cu „lucrurile altor persoane“. Cu excepția copiilor voștri (mici), autoritatea voastră asupra lucrurilor altor persoane este destul de limitată. Dacă este vorba despre caiacul fratelui vostru care v-a rugat să-l țineți la sub-sol – și nu a mai venit să-l ia de 15 ani – aveți dreptul să luați o decizie

(după un telefon prin care îi cereți să vină să îl ia, desigur). Cu toate acestea, dacă este vorba despre materiale ce țin de hobby-ul partenerului sau despre jocurile video ale copilului vostru din adolescență, se impune o atitudine mai diplomatică. Cu puțin noroc, procesul vostru de înlăturare a lucrurilor inutile va deveni contagios și va atrage după sine acțiuni similare din partea celor din jur.

Deocamdată, plimbați-vă pur și simplu prin casă și cunoașteți-vă lucrurile: acest lucru este util, acesta este frumos, acesta îi aparține altcuiva (simplu ca bună ziua!). Nu e momentul să vă faceți griji pentru procesul de curățare; vom ajunge și acolo destul de curând. Desigur, dacă se întâmplă să dați peste ceva inutil, neplăcut sau imposibil de identificat, puteți să-l aruncați!

2

**NU LUCRURILE
SUNT CELE
CARE VĂ DEFINESC**

Orice v-ar spune comercianții, *nu lucrurile sunt cele care vă reprezintă*. Voi sunteți voi, iar lucrurile sunt lucruri; nici o alchimie fizică sau matematică nu poate modifica aceste granițe, oricât ar încerca să vă transmită un anunț dintr-o revistă sau o reclamă ingenioasă.

Cu toate acestea, din când în când picăm în plasa agentului de publicitate. Prin urmare, trebuie să ținem seama de o altă subcategorie de obiecte pe care le deținem: „lucrurile râvnite”. Acestea sunt lucruri pe care le cumpărați ca să îi impresionați pe ceilalți sau ca să vă satisfaceți „sinele spre care tindeți” – știți voi, cel care este cu zece kilograme mai slab, care călătorește prin lumea întreagă, merge la petreceri sau cântă într-o trupă rock.

Ne e greu să recunoaștem, însă, foarte probabil, am dobândit multe bunuri doar pentru a proiecta o anumită imagine. Să ne gândim la mașini, de exemplu. Ne putem satisface cu ușurință nevoia de transport cu ajutorul unei mașini modeste, care ne duce din punctul A în punctul B. Atunci de ce am plăti dublu (sau chiar triplu) pentru un model de lux? Deoarece producătorii de mașini virează sume

importante către firmele de publicitate pentru a ne convinge că mașinile sunt proiecții ale sinelui nostru, ale personalității și ale poziției noastre în lumea corporatistă sau în societate.

Firește, lucrurile nu se opresc aici. Impulsul de identificare cu produsele de consum are rădăcini adânci în viețile noastre – de la alegerea locuințelor până la ceea ce punem în ele. Majoritatea oamenilor ar fi de acord că o casă mică, simplă, satisface mai mult decât suficient nevoia noastră de adăpost (mai ales dacă ne gândim la locuințele din țările în curs de dezvoltare). Totuși, marketingul aspirațional decreteează că „avem nevoie” de o cameră de zi, spații de dormit pentru fiecare copil, băi pentru fiecare copil și de bucătării cu aparate electrocasnice profesionale – altfel, nu prea „am reușit în viață”. Suprafața în metri pătrați devine un simbol al statutului social și, în mod firesc, este nevoie de mai multe canapele, scaune, mese, decorațiuni și alte lucruri ca să umplem o casă mai mare.

De asemenea, reclamele ne încurajează să ne definim prin intermediul hainelor noastre – în mod ideal, cu haine de designer. Etichetele creatorilor de modă nu ne fac hainele mai groase, gențile mai rezistente sau viețile mai strălucitoare. Ba, mai mult, astfel de articole la modă par să se demodeze la doar câteva minute după cumpărarea lor, lăsându-ne cu dulapuri pline cu ținute învechite și cu speranța că vor reveni la modă într-o bună zi. De fapt, cei mai mulți dintre noi nu avem nevoie de garderobe precum celebritățile, din moment ce hainele și accesoriile noastre nu vor atrage niciodată comentarii sau atenție pe scară largă. Cu toate acestea, specialiștii în marketing încearcă să ne convingă că suntem în centrul atenției și am face bine să ne îmbrăcăm corespunzător.

Nu este ușor să fii minimalist într-o lume dominată de mass-media. Agenții de publicitate ne bombardează constant cu mesaje că mai multe bunuri înseamnă succes. Ei exploatează faptul că este mult mai ușor să-ți cumperi un statut decât să îl meriți. De câte ori nu ați auzit „mai mult este mai bine“, „prefă-te până reușești“, sau „haina îl face pe om“? Ne spun că mai multe lucruri înseamnă mai multă fericire când, de fapt, înseamnă adesea mai multe dureri de cap și mai multe datorii. Cumpărarea tuturor acestor lucruri este cu siguranță în beneficiul cuiva..., dar aceia nu suntem noi.

Nu este ușor să fii minimalist într-o lume dominată de mass-media.

La drept vorbind, produsele nu ne vor transforma niciodată în ceva ce nu suntem. Produsele cosmetice scumpe nu ne vor face supermodele, uneltele sofisticate pentru grădină nu ne vor face mai buni la grădinărit și camere foto performante nu ne vor transforma în fotografi premiați la nivel internațional. Totuși, noi ne simțim obligați să cumpărăm și să păstrăm lucruri care promit să ne facă mai fericiți, mai frumoși, mai deștepți, părinți sau parteneri de viață mai buni, mai iubiți, mai organizați sau mai capabili.

Dar gândiți-vă la un lucru: dacă aceste obiecte nu și-au îndeplinit promisiunile până acum, cred că e momentul să renunțați la ele.

La fel și în cazul produselor de consum, nu sunt substituenți pentru experiență. Nu avem nevoie de un garaj plin cu echipamente de camping, echipamente sportive și jucării pentru piscină atunci când

ceea ce căutăm cu adevărat este timp de calitate petrecut cu familia noastră. Bucuria unei sărbători nu vine de la renii gonflabili și mormanele de cadouri, ci din întâlnirea cu cei dragi. Munți întregi de fire pentru tricotat, stivele de cărți de bucate și cutiile cu materiale artistice nu ne vor transforma în mod automat în persoane care se pricepe de minune la tricotat, maeștri bucătari sau genii creative. Activitățile în sine – și nu materialele – sunt elementul esențial pentru bucuria și dezvoltarea noastră personală.

Ne identificăm și cu lucrurile din trecutul nostru și ne agățăm de anumite obiecte pentru a demonstra cine am fost sau ce am realizat. Câți dintre noi nu mai au încă uniforme de majoretă, puloverele de lână din anii de liceu, premiile de la concursurile de înot sau caietele de la cursurile din facultate? Ne gândim că păstrarea lor este o dovadă a realizărilor noastre (de parcă am avea nevoie să scoatem testul la matematică pentru a demonstra că am luat examenul). În orice caz, aceste obiecte sunt, de obicei, îndesate într-o cutie pe undeva, fără a dovedi nimic nimănui. Dacă sunteți în această situație, poate a venit timpul să vă eliberați de rămășițele personalității voastre de odinioară.

Pe măsură ce analizăm lucrurile cu un ochi critic, vom fi surprinși cât de multe dintre ele evocă trecutul, reprezintă speranțele sau aparțin sinelui nostru imaginar. Din păcate, dacă dedicăm prea mult din spațiul, timpul și energia noastră acestor lucruri, ne împiedică să trăim în prezent.

Uneori ne temem că, renunțând la anumite obiecte, renunțăm la o parte din noi înșine. Nu contează că rareori mai cântăm la vioara respectivă și nu am purtat niciodată acea rochie de seară, în momentul în care vom renunța la ele, ne vom elimina șansa de a deveni

virtuozi sau persoane importante. Și Doamne ferește să aruncăm toca de absolvire din liceu – va fi ca și cum nu am absolvit niciodată.

Nu trebuie să uităm că amintirile, visurile și ambițiile noastre nu rezidă în obiecte, ci în noi înșine. Nu lucrurile sunt cele care ne definesc; suntem ceea ce facem, ce gândim și pe cine iubim. Prin eliminarea rămășițelor unor pasiuni deja vechi, unor căutări ori fantezii neîmplinite, facem loc pentru noi (și reale) posibilități. Obiectele aspiraționale sunt lucruri false ale unei pretinse viziuni a vieții noastre; trebuie să eliminăm această dezordine pentru a avea timp, energie și spațiu să ne dăm seama cine suntem cu adevărat și ce potențial avem.