



Erin Boyle

SIMPLITATEA CONTEAZĂ

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA





Cuprins

Introducere: Cum să organizăm o casă.....	6
01: Lucrurile inutile din casă	13
02: Simplificarea casei.....	39
03: Organizarea casei.....	71
04: Decorarea casei.....	89
05: Baia și frumusețea	111
06: Cum să vă îmbrăcați	125
07: Gătit și amuzament.....	139
08: Secretele curățeniei	155
09: Cum să trăiți frumos.....	169
Note.....	186
Mulțumiri	187



01: Lucrurile inutile din casă

„Mai puțin,
dar mai bine.”

DIETER RAMS

Ziua de iunie în care James și cu mine ne-am mutat în apartamentul minuscul din Brooklyn era călduroasă. Nu sufocantă, dar suficient cât să ne anunțe că primăvara se sfârșise și sosise vara. Cu o zi înainte, împreună, și cu ajutorul mamei și al tatălui meu, ne împachetaserăm lucrurile din casa din Providence. Vânduserăm ceea ce știam că nu avea să încapă în noul nostru cămin: o saltea japoneză de care oricum voiam să scăpăm, două birouri pe care le făcusem dintr-o scândură groasă de mestecăn, un șifonier care reprezentase una dintre descoperirile noastre preferate de pe site-ul Craigslist, dar pe care știam că nu-l vom putea îndesa în noua noastră casă. Majoritatea pieselor de mobilier au ajuns la prieteni – alți masteranzi care rămâneau în Providence. Au existat și cutii cu cărți pe care le-am împachetat știind că puteam să le depozităm în podul casei părinților mei. Am mai avut o tăblie de pat veche, care urma să fie adăpostită în magazia lor. Era prea înaltă ca să aibă loc sub tavanul mansardei unde aveam să dormim.

Încărcând camioneta care avea să ne transporte lucrurile, eram încrezători. Mai trecusem prin astfel de mutări împreună. Știam cum să aranjăm cutiile în mașină astfel încât să încapă perfect. Aveam să ne oprim acasă la părinții mei, în Connecticut, să descărcăm cărțile și tăblia de pat, după care urma s-o pornim mai departe. Trebuia să fie o mutare ușoară. Însă, pe măsură ce camioneta se umplea, simțeam tot mai mult o strângere de inimă. Îmi era greu să-mi aduc aminte cu exactitate cum arăta apartamentul cu câteva săptămâni mai devreme, când semnaserăm contractul de închiriere. Iar acum, stând în fața ușii deschise a mașinii, eram convinsă că tot păstrasem prea multe lucruri. Conținutul casei noastre, extras din dulapuri, comode și sertare, alcătuia un munte coplesitor de



obiecte, chiar și pentru o persoană judicioasă în privința acumulărilor tangibile.

Când am ajuns în fața clădirii, în acea zi caldă de iunie, am parcat într-un loc interzis și am pus luminile de avarie în funcțiune. Înainte să coborâm orice din mașină, ne-am dus în apartament să-l vedem a doua oară.

Aș vrea să vă pot spune că, atunci când am deschis ușa, am răsuflat ușurați. Adevărul e însă că amândoi am râs și am icnit de groază. Golită de lucrurile chiriei anterioare, în mod surprinzător, camera cât o cutie de pantofi părea încă și mai mică decât atunci când fusese mobilată. Apartamentul arăta ca un hol – un loc care nu putea decât să ducă undeva. Desigur, sunt aproape convinsă că, inițial, *făcuse parte* dintr-un fost hol – un apartament liliput îndesat în ceea ce cândva fusese capătul unui hol de intrare grandios, de vreo trei metri lățime. Era un spațiu ridicol de mic, dar era al nostru și aveam o camionetă de descărcat.

Odată ce am început să despachetăm lucrurile, am respirat ceva mai ușor. Hainele s-au întors în sertarele comodei. Administratorul clădirii, un tip țăfnos, dar amabil, ne-a ajutat să cărăm o comodă în mansarda noastră, acolo unde, deși nu ne așteptam, am izbutit să înghesuiem și patul. Ne-am desfăcut din ziare cănilile, farfuriile și castroanele și le-am aranjat în dulapuri. Exista și o debara – deși tot minusculă – în care puteam să mai ascundem câte ceva. Când am terminat, locul arăta mai aerisit decât înainte. Muntele de cutii dispăruse. Reușisem să aducem cu noi numai lucrurile care ne erau necesare.

Nu trebuie să fi dus o viață plină de excese în materie de cumpărături sau să te fi mutat într-un apartament liliput ca să-ți dai seama că ai mai multe lucruri decât îți sunt necesare. Dar să pui capăt șuvoiului de *chestii* care-ți intră în casă poate să reprezinte o provocare chiar și pentru un auto-proclamat minimalist.

Vestea cea bună: să scapi de obiectele care nu-ți sunt necesare nu înseamnă să arunci totul și s-o iei de la capăt. Poți să te muți într-un apartament minuscul, dar poți să și rămâi unde ești și să te hotărăști să trăiești cu mai puțin.

Primul pas? Renunță la „grăsimea” acumulată.



Mai mult cere mai mult. E ceva evident: când avem prea multe obiecte e foarte probabil că vom strânge încă și mai multe. Uităm ce avem. Începem să căutăm soluții ca să ținem în frâu obiectele agonisite, dar, pe parcursul acestui proces, îngropăm achizițiile inițiale și adăugăm altele la grămada în continuă creștere. Și sfârșim prin a fi copleșiți.

A avea o relație cu obiectele nu e ceva neapărat rău. Însă casa noastră este adesea cotropită de lucruri de care nu aveam realmente nevoie – sau, mai rău, de lucruri care nici măcar nu ne plac. Într-o lume în care, prin apăsarea câtorva butoane, putem avea la ușă orice obiect ne dorim, cumpărăm prea mult, păstrăm prea mult, punem semnul egal între fericire și obiecte și undeva, pe parcurs, ajungem să ne pierdem pe noi înșine. Iar această relație dezechilibrată ne poate induce un sentiment foarte neplăcut.

La începutul anilor 2000, o echipă de cercetători de la UCLA a demarat un studiu cum nu mai fusese făcut niciodată. A operat o cercetare antropologică asupra a treizeci și două de familii din Los Angeles, cu scopul de a înțelege cum funcționează familia americană modernă. Studiul a luat în considerare faptul că, la momentul la care a fost realizat, Statele Unite erau „cea mai bogată societate, din punct de vedere material, din toată istoria lumii”¹. Rezultatul îl reprezintă o casă umplută până la refuz cu posesiuni materiale. Ca parte a studiului, au fost numărate obiectele aflate în casele subiecților. În prima, a fost găsit un număr incredibil de 2 260 de obiecte *vizibile* doar în sufragerie și în două dormitoare. Asta fără a lua în calcul ceea ce zăcea ascuns în șifoniere și comode sau în spațele altor obiecte². Nu doar că încăperile erau pline de lucruri, dar cercetătorii au raportat că „aglomerația vizuală generată de mulțimea de obiecte poate afecta bucuria proprietarului de a locui în acel spațiu”. Participanții la studiu care și-au etichetat casa ca fiind dezordonată și mult prea aglomerată aveau o rată mai ridicată de stări depresive în perioada serii – constatare bazată pe măsurarea nivelului cortizolului pe parcursul mai multor zile³.

Apoi: o familie americană de condiție medie deține un spațiu de viață de 241 de metri pătrați⁴. În acest spațiu este



îndesată o cantitate enormă de bunuri de consum. În 2009, Biroul American de Statistică a Muncii a raportat că, la nivel colectiv, cetățenii americani au cheltuit 1,13 trilioane de dolari numai pe achiziții discreționare. Ceea ce nu le mai încape în casă, trimit în boxe închiriate. Conform propriei organizații de lobby (firește, Asociația Unităților de Depozitare Publice), industria aceasta a generat, în 2013, mai bine de 24 de miliarde de dolari, traduși în taxe plătite administrației americane, și se laudă cu peste 213 milioane de metri pătrați de spațiu de depozitare închirial.

Desigur, viața este dezordonată. Dar *213 milioane de metri pătrați*? Dacă mă întrebați pe mine, cred că asta denotă o dezordine scăpată de sub control. Și există un element al dezordinii pe care mi se pare că îl putem controla, înainte să ne controleze el pe noi.

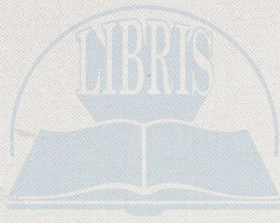
Să scapi de dezordine înseamnă să te uiți cu atenție la ceea ce ai, să te hotărăști ce ar trebui să păstrezi și apoi să intri în acțiune pentru a elimina restul. Rezultatul îl reprezintă nu doar o casă care se simte curată și proaspătă, dar și o casă care-ți induce o stare de confort și un sentiment de pace.

Când hotărâm să ne folosim puterea de cumpărare cu înțelepciune, determinăm o reacție în lanț care va influența pozitiv oameni pe care nu i-am cunoscut niciodată și locuri unde nu am fost niciodată. În sfârșit, să scapi de dezordine nu înseamnă doar să readuci ordinea într-o viață dominată de harababură. Ci și o schimbare majoră a vieții.

Pentru început

Iată de unde se începe: scăpați de orice lucru care nu are o utilitate. Obiectele din casă trebuie „să-și câștige pâinea”. Trebuie să aibă un rost: să fie frumoase, să ne aducă bucurie sau să ne ajute în existența cotidiană. Orice nu îndeplinește aceste criterii ocupă spațiul de pomană. Iar în casa mea – și bănuiesc că și în ale voastre – spațiul e sacru.

Să scapi de ceva nu înseamnă să ascunzi acel ceva sub proverbialul preș, să-l muți într-o unitate de depozitare sau să pui pe altcineva să-i suporte povara până când vei lua o





O masă de bucătărie aerisită este un spațiu pregătit pentru a fi folosit, indiferent dacă asta înseamnă că servești cina, ori bei o cană de ceai cu un prieten sau îți lași bebelușul să se joace cu creioanele colorate pe ea.

hotărâre pe termen lung. E vorba de a aborda întrebările dure pe loc. E vorba de a fi neclintit în fața argumentelor sentimentale; e vorba de a nu mai privi în urmă odată ce ai decis că un obiect trebuie să dispară. Asta e partea dificilă, dar, în același timp, și partea ușoară.

Prima dată când am înțeles ce înseamnă să scapi de obiectele inutile eram în școala generală. În dormitor, aveam un birou la care rareori mă așezam, dar pe care, plină de osândie, îl umplusem cu comori. Aveam în el o colecție haotică de mingiuțe. Tot felul de pietre adunate de pe plajă. Agrafe de hârtie pe care le considerasem *șic* și numai bune de ascuns. Și așa mai departe. Știți păpușelele acelea cu părul ridicat pe creștet și cu nestemate în buric? Aveam câteva. Dar suporturile triumphiulare menite să te învețe cum să ții corect stiloul? Strânsesem trei sau patru. Elastice de păr? Oho, da!

Într-o dimineață, în timpul unui week-end, mama mi-a dat o cutie mare de plastic și mi-a zis să-mi fac curățenie în birou. Să umplu cutia doar cu lucrurile pe care consideram că mi le voi dori și la șaizeci de ani. Având în față multe sertare cu suvenire și o singură cutie, mi-a fost limpede că trebuia să reconsider valoarea agrafelor de hârtie și a acelor pietre banale. Pietrele le-am plasat pe aleea din grădina mamei. Apoi am strâns o grămadă uriașă de nimicuri din plastic pe care să le donez. Rezultatul acțiunii a fost o colecție de suvenire prețioase, sertare care puteau să se deschidă și să se închidă și sentimentul euforic al unui nou început.

Ca să vă puteți hotărî la ce obiecte sunteți dispuși să renunțați, cred că v-ar fi de ajutor să așezați lucrurile inutile în trei categorii: gunoi, lucruri redundante și lucruri inutile.

Gunoii

Să începem cu gunoiul. Deși avem tendința să-l lăsăm să se adune, atunci când decidem să scăpăm de el, ne e foarte simplu să-l identificăm și rareori ne doare sufletul când aruncăm un munte de cataloage vechi sau plicuri cu corespondență nesolicitată.

Pentru multă lume, păstrarea ordinii prin aruncarea gunoiului e o chestiune de obișnuință. Gândiți-vă la momentul când deschideți cutia poștală. De obicei, eu îmi verific