

cărticica de biniste

ghidul complet al fericirii acasă



storia.ro
NEMIRA

○ inițiativă

storia.ro

DESPRE AUTORI

Iv cel Naiv – scriitor, coautor și editor pentru Cărticică – deschide universul biniște și experimentează fațetele cuvântului prin exerciții de diversitate stilistică.

Sinziana Pop – designer de interior și fondatoarea Visuell – propune trucuri de amenajare a unei oaze de biniște acasă și documentează două proiecte de transformare inspirate din Cărticică.

Gáspár György – psiholog clinician și psihoterapeut relațional – oferă o perspectivă psihologică asupra stării de bine, de liniște și, într-un cuvânt, de biniște cu sine și cu ceilalți.

Ana Constantinescu – designer biofilic la Cresc Studio – aduce natura acasă prin crearea unui ambient din plante și grădini de interior.

Dan Byron – lider și vocalist al trupei Byron – ghidează ascultătorii în lumea BPM-urilor și a ingredientelor unui *playlist* bun de pus pe *repeat*.

Diana Mihăilă – primul Master Professional Organizer din România – propune principii și metode de organizare pentru armonie în locuință.

Cristina Andrei – pasionată de gastronomie – prepară rețete care amintesc de copilărie, de familie și de bucuria de a mânca, în tihnă, acasă.



cărticica de biniste

ghidul complet al fericirii acasă

storia.ro

NEMIRA

Echipa Storia.ro:

Monica Dudău, Sonia Ardelean, Diana Florea, Claudiu Masă

Coordonare proiect MSL The Practice:

Roxana Stratulat

Echipa Nemira:

Ilustrații: Yanna Zosmer

Redactor: Maria Tănăsescu

Lector: Irina Cerchia

DTP/Pre-press: Alexandru Csukor

Design:

Vlad Ioniță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Cărticica de biniște / coord.: Iv cel Naiv; il. Yanna Zosmer. –

București: Nemira Publishing House, 2021

ISBN 978-606-43-1272-3

I. Iv cel Naiv (coord.)

II. Zosmer, Yanna (il.)

821.135.1

087.5

Orice reproducere, totală sau parțială a acestei lucrări și închirierea acestei cărți fără acordul scris al titularului drepturilor de autor, sunt strict interzise și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

Tiparul executat la tipografia MONITORUL OFICIAL R.A.

ISBN 978-606-43-1272-3

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE DESPRE UN CUVÂNT CARE NU EXISTA ÎNAINTE Iv cel Naiv	6
19 MOTIVE DELOC TRASE DE PĂR PENTRU CARE AM SCRIS O CARTE DESPRE BINIȘTE Iv cel Naiv	8
URMĂRIND O PISICOMETĂ PRIN UNIVERSUL BINIȘTE Iv cel Naiv	11
CUM SĂ ÎȚI FIE BINIȘTE LA TINE ACASĂ Sînziana Pop	17
DACĂ ESTE BINIȘTE ÎN SUFLET, VIAȚA CAPĂȚĂ CULOARE Gáspár György	35
NATURA ÎN SPAȚIUL TĂU DE BINIȘTE Ana Constantinescu	53
5 PAȘI CĂTRE O STARE DE BINIȘTE Dan Byron	69
CUM ÎȚI ORGANIZEZI SPAȚIUL DE BINIȘTE ACASĂ Diana Mihăilă	79
CUM FACI O ÎNCĂPERE MICĂ SĂ PARĂ SPAȚIOASĂ Sînziana Pop	95
BINIȘTE ÎN BUCATE. GHIDUL FERICIRII ÎN FARFURIE Cristina Andrei	107
CUVINTE DE BINIȘTE Iv cel Naiv	127
DRUMUL CĂTRE BINIȘTE Sînziana Pop	153
CREDITE PENTRU FOTOGRAFII	170



CUVÂNT-ÎNAINTE DESPRE UN CUVÂNT CARE NU EXISTA ÎNAINTE | Iv cel Naiv

Niciunul dintre noi nu-și imagina, cu doi ani în urmă, că ne vom îmbogăți vocabularul curent cu atâtea cuvinte și expresii noi: carantină, izolare, distanțare, izoletă, dezinfectant, pandemie. Și nici că vom sta înghesuși împreună cu tot acest vocabular în casele noastre atât de mult timp. Vreme de peste un an, spațiile de locuit au fost sala de întâlniri și sala de clasă, biroul și cinemaul, grădina și grădinița. Era firesc ca toate neajunsurile acestora să iasă la lumină și să fie nevoie de puțină schimbare pentru a ne putea îndrăgosti de casele noastre. Din nou.

Așadar, multe s-au petrecut în aceste vremuri de distanțare socială, dar e clar că s-a întâmplat și acest fapt admirabil: ne-am apropiat de noi înșine și de spațiul în care locuim. Iar asta nu-i deloc puțin. Poate am avut de pierdut în alte relații, dar sigur am câștigat în relația cu propria locuință. Odată cu această redescoperire, am avut o revelație: noi, românii, nu avem un cuvânt pentru starea de bine de acasă. Cum îl au danezii, de exemplu, pe *hygge*.

Așa că, provocat de Storia.ro, am început să caut. Și am căutat. Și, până la urmă, cu ajutorul publicului (felicități, Cristina Andrei!), am găsit cuvântul care traduce în română tot ce înseamnă *hygge* pentru danezi: biniște. Și abia atunci ne-am biniștit cu toții, cei implicați în proiect. Iar în această biniște a caselor noastre, am decis că e nevoie să scriem o carte prin care să îl aducem pe biniște mai aproape de înțelesul tuturor.

Și pentru că e nevoie să înțelegem acest cuvânt nou în toată complexitatea lui, am decis să cerem ajutorul unor oameni remarcabili: Sînziana Pop, Gáspár György, Ana Constantinescu, Dan Byron, Diana Mihăilă și Cristina Andrei. Împreună am scris, capitol cu capitol, cartea despre biniște.

Da, îi spun „carte”, deși e mai degrabă un ghid foarte practic despre cum să îți faci din casă – acasă. Și din acasă – o oază de biniște. O carte în care încercăm să privim acest cuvânt nou din cât mai multe unghiuri, până când devine o idee concretă, pe care o putem primi cu brațele deschise în limba română și în viețile noastre.

Bun venit, biniște!



19 MOTIVE DELOC TRASE DE PĂR PENTRU CARE AM SCRIS O CARTE DESPRE BINIȘTE | Iv cel Naiv

1. Pentru că am căutat o carte despre știința românilor de a fi fericiți acasă și n-am găsit-o.
2. Pentru că cele mai frumoase locuri de pe Pământ sunt cărțile. Și, oricât vei citi, tot pe tine te vei descoperi.
3. Pentru că ceva mai biniștit decât o carte nu există.
4. Pentru că, înaintea acestui cuvânt, exista o stare care avea nevoie să fie definită; o stare atât de complexă, că nu încapă într-o simplă definiție.
5. Pentru că tot săpând am descoperit că biniște nu e doar un cuvânt, ci o întreagă resursă.
6. Pentru că toate cuvintele pe care le folosim au fost noi cândva.
7. Pentru că limba română e o mamă. O mamă cu peste șaizeci și două de mii de copii. Fiecare cuvânt care apare e un nou-născut. Bun venit pe lume, biniște!
8. Pentru că e șansa celor care nu iubesc cuvintele noi să se îndrăgostească de unul. Sau măcar să-l primească în biniștea casei lor.
9. Pentru că acest cuvânt s-a născut chiar în sufletul unui român.
10. Pentru că orice carte este un motiv de biniște.
11. Pentru că oamenilor le place ficțiunea. Mai ales când ea devine reală.

12. Pentru că nu există niciun motiv de a nu scrie o carte care îi bucură pe oameni.
13. Pentru că trăim vremuri în care avem nevoie de un refugiu biniștit, cu multe pagini.
14. Pentru că intimitatea noastră are nevoie de biniște. Iar intimitatea e o cititoare înfocată.
15. Pentru că această carte abia aștepta să fie scrisă.
16. Pentru că parfumul de biniște are și o nuanță discretă de pagină proaspăt tipărită.
17. Pentru că noi, oamenii, învățăm din cărți.
18. Pentru că e un cuvânt atât de complex, încât ai nevoie de un mic ghid; să nu te rătăcești pe coridoarele sale răcoroase.
19. Pentru că „biniște” e un cuvânt atât de bogat, încât e nevoie de o carte întreagă despre el pentru a-l putea explica. Dacă nu crezi, continuă să răsfoiești această carte. Dacă mă crezi, aranjează-ți mai bine pernuța, scoate un picior de sub pătura pufoasă și pune-te pe citit.





*
Biniste e un cuvânt ales de
români ca echivalent pentru
hygge. *

Surprinde starea de fericire de
acasă, lipsită de zbucium și de
frământări. Compus din „bine”
și „liniste”.



Universul biniste



URMĂRIND O PISICOMETĂ PRIN UNIVERSUL BINIȘTE | Iv cel Naiv

Unul dintre cele mai frumoase paradoxuri ale acestei lumi în care trăim este că infinitul se poate ascunde în spații limitate. Păi, nu suntem noi, oamenii, cu adevărat nelimitați în ceea ce simțim și gândim? E de-ajuns să cereți mai multor oameni o definiție a iubirii și veți vedea. Nu sunt locuințele noastre spații ale infinitelor posibilități? Pandemia ne-a demonstrat din plin acest fapt. Și, mai mult decât atât, nu sunt unele cuvinte atât de bogate, atât de complexe, încât conțin un întreg univers? Hai să vorbim despre biniște.

Hmmm. Un univers într-un cuvânt. Sau un cuvânt cât un univers. Biniște. Mă aflu în fața lui ca o pisică în fața unui ghem și abia aștept să mă joc cu el, să îl întorc pe toate părțile, să îl las să mă surprindă și să se rostogolească prin toate camerele sufletului meu. Așadar, în cele ce urmează, vă propun să fim cu toții pisici care merg pe urmele acestui ghem infinit, necăutând nimic, în buna tradiție pisicească, dar reușind să găsim tot felul de lucruri interesante, surprinzătoare. În buna tradiție omenească. Primul lucru pe care îl observ mergând pe urmele acestui fascinant fir este că, de fapt, avem nevoie de foarte puține lucruri pentru a fi fericiți. Câteodată, ne ajunge unul singur. Mă uit la mine, acum, înarmat cu chef, apucându-mă să scriu despre fericire. Care a fost primul lucru pe care l-am făcut? Să caut un loc liniștit în casă. Liniștea pare a fi una dintre condițiile necesare pentru a putea atinge, fie și cu gândul, această stare de grație.

Așadar, pare că fericirea trebuie căutată în liniște. E ușor de observat acest lucru în spațiile comune de locuit, unde întâlnim adesea mesajul: **„Vă rugăm, păstrați liniștea!”**. Ca și cum ar fi ceva prețios. Adevărul e că trăim într-o lume tare zgomotoasă, iar agitația ei e departe de a ne putea oferi fericire. Iar pisica din mine e cât se poate de convinsă de acest lucru. Avem nevoie de liniște ca de aer și vom afla, într-unul dintre capitolele următoare, de la renumitul psiholog și psihoterapeut **Gáspár György**, multe sfaturi practice despre felul în care să respirăm, să ne echilibrăm și, în general, despre cum să aducem liniștea în suflet și în relații.



Mergem mai departe pe firul liniștii și observăm că pentru noi, românii, aceasta pare un lucru atât de important, încât și-a făcut loc și într-o urare: „**Liniște și pace!**”. Spunem aceste cuvinte și ne gândim nu doar la acea stare de tihnă, de acalmie, ci și la un alt lucru care ține de buna înțelegere. Asta trebuie să însemne pacea din urare – nevoia de a fi în relații bune cu ceilalți și, neapărat, cu noi înșine. Și ce mod mai bun de a obține pacea avem noi, în afara muzicii? Atunci când sufletele ne sunt mări agitate, când corăbiile sunt gata să ni se înece, muzica ne ajută, asemenea unui far, să revenim la noi înșine. Un audio-far care ne ghidează către casă, către acasă. Asta e muzica și e paradoxal de frumos că, deși ea nu este liniște, poate aduce liniște.



Despre această armonie a sunetelor ei și despre felul magic în care melodiiile ne aduc liniște ne va povesti în cele ce urmează **Dan Byron**, liderul și vocalistul trupei Byron, un pasionat al muzicii.

Dar este oare liniștea suficientă pentru a ne crea o stare de fericire? Hmm. Tot limba română ne spune că liniștea poate fi adâncă, apăsătoare sau chiar stânjenitoare, deci probabil că nu. Mai e nevoie de ceva în afară de liniște și, pentru că suntem atât de diverși, un cuvânt potrivit nu poate fi decât foarte vag, foarte general. Cred că mai e nevoie să ne fie pur și simplu bine. O liniște bună, un bine liniștit. Și uite-așa s-a născut biniște.



Pisica din mine cascadează zdravăn, aparent nepăsătoare, așa cum fac pisicile când ascultă o muzică bună. Continuă să se întindă după fir, prin casă, urmărindu-l pas cu pas, jucându-se cu razele de lumină, privind în treacăt către tablourile de pe pereți, răspunzând cu mirare foșnetului plantelor care se unduiesc ușor, trăgând ocheade spre acele leagăne uriașe, care coboară din tavan, din care izvorăște lumina pe timp de noapte, până când, ău!, descoperă micul divan în care e colțul de citit, loc pe care pisicile îl iubesc câteodată chiar mai mult decât oamenii.

Ei bine, despre toate aceste părți ale casei noastre și despre felul în care ele compun, piesă cu piesă, starea de bine, esențială pentru ideea de biniște, vom afla în următoarele pagini de la **Sînziana Pop**, fondatoarea Visuell.ro. Specialistă în design interior, decoruri de evenimente, scenografie și *styling*, Sînziana are să ne spună atât de multe aspecte practice despre cum putem aduce biniștea în casa noastră, încât o veți regăsi în trei dintre cele unsprezece capitole ale acestei cărți. Am vorbit cam mult și pisicii i s-a făcut foame.



De parcă pisicile s-ar sătura vreodată! Așa că hai să o urmărim către capitolul despre biniște în bucate, cel care este scris chiar de creatoarea cuvântului biniște, **Cristina Andrei**, o pasionată de dulciuri și bunătăți care se fac ușor de tot, fără a petrece prea mult timp în bucătărie. Trebuie să recunoaștem cu toții că sunt puține lucruri care ne fac să fim mai fericiți acasă decât aromele care ne atrag în acest epicentru olfactiv al lui biniște – bucătăria. Dar are oare biniște miros de pâine proaspăt scoasă din cuptor sau de supă cu găluște? De tartă cu lămâie sau de vinete coapte? Răbdare. Câteva capitole mai târziu vom afla.



E biniște acolo unde oamenii se pisicesc puțin după-masă, iar pisicile dorm netulburate în cel mai confortabil loc din casă. Dacă vi se pare că lucrurile sunt pe dos înseamnă că e timpul pentru organizare. Chiar dacă pisicile n-o prețuiesc, noi, oamenii, avem mare nevoie de ea. Ne e vitală, chiar. Nu ne poate fi biniște în mijlocul unui haos, nu? **Diana Mihăilă**, primul Master Professional Organizer din România, ne va ghida pe toți în această minunată lume a organizării, unde vom descoperi principii simple și metode practice care să ne aducă armonie în spațiul nostru intim. Și cum să scăpăm de dezordine, fără s-o ascundem sub preș.



Miau, protestează pisica. Mi-au ocupat oamenii locul cel mai bun din casă. Dar nu-i nimic, pot ieși la o plimboare. Ei bine, în cazul în care nu știți ce-i aia o *plimboare*, e acea scurtă ieșire pe care o fac pisicile pe balcon pentru a lăsa vânticelul să se joace prin blana lor, adulmecând ca niște foști vânători de elită ceea ce boarea le aduce pe sub mustăți. Dar ce pisică grozavă! Ne-a adus exact în locul de care nu am vorbit până acum: balconul, această anticameră a naturii, locul în care cei mai mulți dintre noi (suficient de norocoși să aibă un balcon) se reconectează cu natura. Rododendroni, cactuși, mușcate sau curmali, pe balcon sau în casă, toate plantele sunt binevenite în viața noastră.

Dar cum să primim mai bine natura în casele noastre, cum să ne purtăm cu colegele noastre lipsite de conștiință, dar vii, la fel ca noi, și, mai ales, cum ne poate întreține starea de biniște pe termen lung? **Ana Constantinescu**, fondatoarea studioului de design CRESC, ne va explica în curând, pe îndelete, tot felul de aspecte practice ale delicatei relații pe care o avem cu plantele, dragile de ele.



Și uite cum am traversat acest univers al lui biniște, curioși ca niște pisici, grăbiți ca niște comete, și am ajuns chiar în mijlocul lui, acolo unde timpul se dilată ușor și e nevoie să coborâm de pe pisicometă pe care am fost și să o luăm ușor, la pas, prin fiecare capitol al acestei minunate lumi noi.

Biniștea lecturii să fie cu voi!