

Joshua Becker

CASA MINIMALISTĂ

Ghid pentru o viață bine gândită și ordonată

Traducere din limba engleză
de Răzvan Năstase

Editura For You
București

*Pentru cei din familia mea,
care fac ca locul meu favorit să fie acasă.*



PARTEA I



TU



CAPITOLUL 1

Reamenajarea minimalistă

*Bucură-te din plin de cel mai important loc
de pe fața pământului: casa ta!*

Am crescut în Aberdeen, în Dakota de Sud, localitate în care a trăit o vreme, la maturitate, autorul L. Frank Baum. Fiindcă am locuit acolo, am ajuns să cunosc de la o vârstă fragedă cea mai faimoasă carte a lui Baum, *Vrăjitorul din Oz*. M-ar mira să nu știi și tu povestea. Cartea a fost un bestseller încă din momentul publicării primei ediții, la începutul secolului XX. Ecranizarea din 1939, cu Judy Garland în rolul principal, este al treilea cel mai vizionat film din lume (după *Titanic* și *E.T.*).¹ Și care e cea mai cunoscută replică a acestui film? Pocnește din călcâie și spune după mine: „Nicăieri nu-i ca acasă!”

¹ „Most Watched Movies of All Time“, IMDb, www.imdb.com/list/ls053826112/. Asemenea filmului *Vrăjitorul din Oz*, și *E.T.* are ca temă principală întoarcerea acasă.

Știu că nu toată lumea face asocieri pozitive cu propriul cămin. Pentru unii, acasă este un spațiu în care nu se simt în siguranță sau care-i ține blocați, în loc să-i încurajeze să crească. Unii sunt rușinați de casa lor sau resimt un soi de ostilitate. Mai trist: unii nici măcar nu au o casă.

În ciuda tuturor acestor cazuri, majoritatea oamenilor rezonază cu ideea de acasă, concept prin care se înțelege un ideal de confort și siguranță, de acceptare, un loc care-ți furnizează sentimentul de apartenență. Ne produce dorința de a fi acolo, indiferent cât de aproape sau departe ni s-ar afla căminul propriu-zis de acel ideal. Ne dorim cu ardoare să facem din casa noastră un loc mai bun decât a fost înainte, atât pentru noi, cât și pentru alți membri ai gospodăriei. Într-adevăr, nicăieri nu-i ca acasă! Este locul cel mai important de pe fața pământului, cartierul general al vieții noastre.

Desigur, cea mai importantă parte a căminului o reprezintă oamenii care locuiesc acolo, inclusiv relațiile dintre ei, felul în care-și petrec timpul acasă, visurile pe care le nutresc. Dar este adevărat și că o casă, cu tot ce conține, poate să afecteze calitatea vieții familiei, fie pozitiv, fie negativ. Și, astfel, transformând locul, îi poți transforma și pe oamenii care locuiesc acolo.

Regândește conceptul de reamenajare a casei

Mereu clatin din cap când văd la televizor câte o emisiune despre reamenajarea locuințelor. Cunoști tiparul: doi parteneri, nemulțumiți de casa lor, invită un expert în design să evalueze situația. Cu o strângere de inimă, partenerii de cuplu se învoiesc să extindă cât pot de mult cheltuielile,

pentru a face cât mai multe schimbări. După aceea, o echipă de specialiști în renovări preia proiectul, duce la bun sfârșit reparațiile și îmbunătățirile din casă (întotdeauna se ivește un obstacol, menit să sporească suspansul).

Apoi, un designer utilizează casa cu mobilă nouă, decorațiuni cumpărate de-a gata, pe baza schemei de culori care se află la modă în anul respectiv. În cele din urmă, proprietarii se întorc acasă pentru marea inaugurare și ochii li se umplu de lacrimi văzând noul stil al casei lor.

Obişnuiesc să clatin din cap deoarece și în cazul în care casa lor poate să arate mai frumos, proprietarii sfârșesc de regulă prin a avea cel puțin la fel de multe lucruri ca înainte, dacă nu chiar mai multe. Iar multe dintre acele obiecte stau în calea felului în care ei vor să-și petreacă zilele și nu contribuie la atingerea scopurilor pe care și le-au propus. Mă întreb dacă, după ce se consumă imboldul inițial de dopamină, viața lor este cu adevărat diferită. Căminul lor e mai personalizat, mai aproape de viață sau e doar ceva mai plăcut ochiului? Sau, mai rău, nu cumva casa lor proaspăt renovată va necesita pentru întreținere mai mult timp, mai mulți bani și mai multă energie decât înainte?

Foarte puțini dintre noi sunt aleși pentru a lua parte la asemenea emisiuni, însă mai toți trecem printr-un proces similar cu apartamentul ori casa în care locuim. Suntem nemulțumiți de spațiul de locuit. Am cheltuit o grămadă de bani ca să cumpărăm lucruri pentru locuința noastră și am irosit multă vreme cu organizatul, curățenia și păstrarea în ordine a acelor lucruri. Iar în rarele momente când ar trebui doar să ne bucurăm de căminul nostru, simțim că nu e locul în care ne dorim cu adevărat să trăim. Ce facem atunci?

Dacă nu renunțăm pur și simplu, deznădăjduiți, cel mai probabil vom merge și mai avântat în aceeași direcție, continuând să căutăm ajutor în toate locurile nepotrivite. Ne uităm cu mai multă atenție la reclame, vizităm depozite de mobilă sau studiem magazine online, după care ajungem la concluzia că avem nevoie de mai multe lucruri sau de mai bună calitate, organizate diferit. Sau poate că ne trebuie un plan de decorațiuni interioare. Iar când, în cele din urmă, facem tot ce putem pentru ca spațiul nostru de locuit să devină mai bun, ei bine... Într-un fel e mai bun, dar tot nu ne oferă mulțumirea deplină a unei schimbări care să ducă la o viață.

Și dacă problema nu e că nu avem îndeajuns de multe lucruri sau că nu le organizăm cum trebuie? Și dacă problema e că trăim în casele pe care vânzătorii și producătorii de reclame își doresc să le avem, în loc să viețuim în căminul pe care ni-l dorim în adâncul sufletului și de care avem cu adevărat nevoie?

Doresc să avansez ideea că majoritatea concetățenilor mei (trăiesc în SUA) și a locuitorilor din alte țări au nevoie de ceea ce eu numesc „renovare minimalistă” – pentru a fi mulțumiți de casa lor și a trăi o viață mai împlinită. Ești dispus să mi te alături și să explorăm împreună conceptul casei *tale* și ideea că obții mai multă bucurie când ai mai puțin decât atunci când acumulezi mai multe obiecte?

Sper că vei vrea asta, fiindcă știu din mulți ani de experiență că a scăpa de lucrurile inutile din fiecare cameră îți va transforma casa, te va elibera de mult stres legat de calabalâcul în jur și îți va edifica o viață concentrată asupra lucrurilor pe care vrei să le faci în anii pe care-i mai ai de petrecut pe fața pământului.

Ia în calcul aceste beneficii ale renovării minimaliste pentru casa ta:

- Nu ai nevoie de un designer de interior pentru a reuși acest lucru.

- Nu ai nevoie de o echipă de profesioniști, nici de un agent imobiliar.

- Nu ai nevoie de un buget generos (de fapt, nu ai nevoie de niciun buget), iar investiția de timp ți se va întoarce de mult mai multe ori în anii ce vor veni.

- Ai nevoie doar de voință – și de niște sfaturi după care să te călăuzești pe parcurs!

- Îi poți ajuta și pe alții, distribuind pe canale de *social media* sfaturi utile din cartea de față, scriind postări, inclusiv pe Twitter, cu eticheta #minimalisthome, pe care le vei găsi pe parcursul cărții de față.



7 fapte surprinzătoare care arată cât de multe lucruri avem de fapt

1. În cele mai bogate 35 de țări din lume, consumul total de lucruri se ridică la aproximativ 100 de kilograme pe zi de persoană.¹

2. Americanii cheltuie anual 1,2 miliarde de dolari pe bunuri care nu sunt neapărat de folos.²

¹ Frank Trentmann, *Empire of Things: How We Became a World of Consumers, from the Fifteenth Century to the Twenty-First*, Harper-Collins, New York, 2016, p. 683.

² Mark Whitehouse, „Number of the Week: Americans Buy More Stuff They Don't Need“, *The Wall Street Journal*, 23 aprilie 2011, <https://blogs.wsj.com/economics/2011/04/23/number-of-the-week-americans-buy-more-stuff-they-dont-need/>.

3. Pe teritoriul Statelor Unite se află peste 50 000 de depozite personale, mai multe decât restaurantele Starbucks, McDonald's și Subway la un loc.¹ În prezent, fiecărui cetățean îi revin 0,7 metri pătrați de spațiu de depozitare, așadar este posibil, cel puțin teoretic, ca „fiecare american să poată sta în picioare – toți în același timp – sub același acoperiș al unui spațiu de depozitare al propriilor bunuri”².

4. Aproape jumătate din gospodăriile americane cheltuie atât de mult, încât nu reușesc să pună deoparte nici măcar 1 dolar.³

5. În prezent, „12% din populația lumii, oameni care trăiesc în America de Nord și Europa de Vest, reprezintă 60% din totalul cheltuielilor private, în vreme ce 1/3 din oamenii de pe Glob, aflați în Asia de Sud și Africa Subsahariană, cheltuie doar 3,2%”⁴.

6. Industria decorațiunilor interioare – cei care câștigă de pe urma disperării noastre de a ne ocupa de propriile bunuri – au înregistrat vânzări în piața de retail de 16 miliarde de dolari în 2016, consemnându-se o creștere anuală de 4%.⁵

7. De-a lungul vieții (luând în calcul speranța medie de viață), din pricina dezordinii în care trăim, vom petrece 3 680

¹ Marni Jameson, „Do You Really Need to Rent That Self-Storage Space?“, *Orlando Sentinel*, 4 februarie 2016, www.orlandosentinel.com/features/home/os-marni-jameson-self-storage-units20160204-column.html.

² Self Storage Association, fișă informativă, 1 iulie, 2015, www.selfstorage.org/LinkClick.aspx?fileticket=fJYAow6_AU0%3D&portalid=0.

³ Shane Ferro, „47% of American Households Save Nothing“, *Business Insider*, 24 martie 2015, www.businessinsider.com/half-of-america-doesnt-save-any-money-2015-3#ixzz3Zv4X3MUR.

⁴ Worldwatch Institute, „The State of Consumption Today“, www.worldwatch.org/node/810.

⁵ Research and Markets, „Home Organization in the U.S.: General Purpose, Closets, Garages, and Storage Sheds“, ediția a IV-a, martie 2017, www.researchandmarkets.com/research/qf6j2p/home_organization.

de ore (153 de zile) în căutarea unor lucruri sau obiecte puse într-un loc nepotrivit. În fruntea listei se află telefoanele, cheile, ochelarii de soare și diverse hârtii.¹

Revoluția interioară

În primii zece ani care au trecut de la căsătoria lor, Shannan și soțul ei s-au mutat de câteva ori. Doar că exista o anumită constanță: oriunde s-ar fi dus, strângeau tot mai multe lucruri, dar nu dura mult până când noua locuință începea să pară la fel de aglomerată și dezordonată precum cea anterioară.

Lui Shannan nu-i plăcea această situație; se simțea vinovată, dar nu știa ce e de făcut. Simțea nemulțumirea crescândă a soțului ei cu privire la aglomerația tot mai mare din casă. Când venea mașina trimisă de compania de mutări, ea obișnuia să mai mute câte ceva dintr-un loc în altul, pentru a da impresia de ordine, dar firește că asemenea manevre nu vizau rădăcina problemei: pur și simplu, aveau prea multe lucruri! Și tot așa – până când Shannan și soțul ei au făcut o excursie în Tennessee, unde s-au cazat într-o căbănuță de lemn. „Având la noi doar ce împachetaserăm pentru o săptămână, căbănuța ni s-a părut chiar spațioasă și confortabilă, chiar dacă nu prea era mare“, avea să recunoască ea. „După ce ne-am întors din excursie, mi-am dorit asta și pentru casa

¹ „Lost Something Already Today? Misplaced Items Cost Us Ten Minutes a Day“, *Daily Mail* (UK), 20 martie 2012, www.dailymail.co.uk/news/article-2117987/Lost-today-Misplaced-items-cost-minutes-day.html.

noastră: să am loc să respir și să ne bucurăm de viață fără să ne stea în cale tot felul de lucruri.”

Acesta a fost momentul revelator pentru Shannan. Elementul declanșator. Punctul dincolo de care a simțit că i se umple paharul.

Am observat acest lucru la cei mai mulți oameni: există un moment care îi determină să aleagă o renovare minimalistă. În cartea mea *The More of Less* [*Bucuria de a trăi cu mai puțin*¹] scriu despre propriul meu moment decisiv, petrecut în 2008: într-o zi de sâmbătă, eram frustrat tot făcând curățenie prin garaj. Un vecin mi-a spus că nu am de fapt nevoie de toate acele lucruri.

Ai avut și tu parte de o astfel de revelație minimalistă, o clipă în care să spui „Aha!“? Ceva care să-ți deschidă ochii cu privire la debandada de acasă și să te determine să faci ceva în privința ei? Dacă nu, nădăjduiesc că această carte îți va da un astfel de ghiont prietenesc.

Revelația pe care a avut-o în căbănuța din lemn a făcut-o pe Shannan să ia atitudine cu privire la ceea ce eu aș numi „problema cu lucrurile“. De îndată ce a revenit acasă, s-a înregistrat pentru cursul meu online numit *Uncluttered* [*Debarasat*] și, în scurt timp, a început să facă progrese cu propria casă. A ajuns să elimine 10–12 cutii cu lucruri pe săptămână. Soțul ei s-a prins și el în joc, făcând curățenie prin uneltele și instrumentele din atelier și garaj. Renovarea minimalistă a casei lor începuse!

În cele din urmă, cei doi soți au ajuns la decizii mult mai greu de adoptat în privința a ceea ce merită păstrat și ce nu. Acestea sunt genul de hotărâri care le determină pe unele cupluri să întrerupă procesul de debarasare înainte de a culege din plin roadele lui. (Cu adoptarea unor astfel de decizii te voi

¹ Apărută tot la Editura For You. (n.red.)

ajuta eu prin sfaturile cuprinse în cartea de față.) Progresul pe care-l făceau a încetinit o vreme, dar au continuat pe același drum și, în cele din urmă, au ajuns să-și transforme fiecare părticică din casă pornind de la aceste idei minimaliste.

**Minimalismul nu înseamnă să renunți
la lucrurile pe care le iubești, ci să te desprinzi
de lucrurile care îți distrag atenția
de la ceea ce iubești. #minimalisthome**

Shannan afirmă următoarele: „Casa noastră este acum un loc în care soțul meu se întoarce de la muncă pentru a-și cultiva pasiunile, iar noi putem redeveni cuplul care știu că am fost cândva, fără teamă, fără resentimente, fără stres din afară. Un soi de sanctuar.“

Remarcabil nu e doar felul în care renunțarea la lucruri le-a schimbat percepția asupra propriei case, ci și cât de diferit se simt față de ei înșiși. (Deși nu mă surprinde câtuși de puțin asta...) „Pentru mine, nu mai e vorba despre lucruri“, a declarat Shannan. „Și soțul meu s-a schimbat. Acum, mergem cu bicicletele și petrecem mai mult timp împreună.“

Schimbarea e chiar mai profundă. „Pe lângă faptul că relația cu soțul meu a devenit una mai plină de iubire“, a adăugat Shannan, „m-am schimbat și eu, dintr-o femeie retrasă (mă temeam de oameni și de ceea ce ar putea gândi despre mine) în cineva care își dorește să fie în centrul acțiunii și să ia parte la treabă. Fac eforturi conștiente pentru a mă integra într-un grup de oameni care discută sau oferă ajutor. Mi-e mai ușor acum să-i privesc în ochi pe cei pe lângă care trec și