

Cum este structurată cartea

Capitolul 1 examinează definiția minimalismului și explică ce înseamnă de fapt să fii minimalist. De asemenea, încearcă să găsească motivele pentru care minimalismul, cred eu, are din ce în ce mai mulți adepți în ultimii ani. Capitolul 2 pune întrebarea: cum de am ajuns să adunăm atâtea lucruri? Se oprește asupra obiceiurilor și dorințelor pe care le avem noi, oamenii, și a semnificațiilor din spatele tuturor obiectelor noastre. Capitolul 3 propune câteva reguli de bază, precum și tehnici utile de a reduce numărul de bunuri materiale pe care le avem. Am adunat la un loc diverse metode prin care poți să te debarasezi de lucruri, liste pentru minimaliștii care doresc să se despartă de și mai multe lucruri, precum și un remediu pentru minimaliștii împătimiți, care devin dependenți de aruncatul lucrurilor. Capitolul 4 vorbește despre schimbările prin care am trecut atunci când am redus numărul posesiunilor mele la strictul necesar. Pe lângă rezultatele psihologice, examinează toate lucrurile bune care mi s-au întâmplat de când practic minimalismul și faptul că am devenit tot mai conștient de o senzație de fericire. În capitolul 5 explorez în profunzime motivul pentru care schimbările prin care am trecut m-au

făcut fericit și discut dintr-o perspectivă mai generală tot ce am învățat despre fericire.

Poți citi cartea de la început, pentru a înțelege mai bine ce este stilul de viață minimalist, dar poți la fel de bine să citești capitolele pe sărite. Dacă vei parcurge rapid capitolul 3, să zicem, vei găsi sfaturi despre cum să reduci cantitatea de obiecte pe care le-ai adunat până acum.

În această carte am definit stilul de viață minimalist astfel: (1) reducerea la minimum a numărului de obiecte necesare și (2) renunțarea la lucrurile în plus, astfel încât să ne putem concentra doar pe ceea ce este cu adevărat important pentru noi. Minimaliștii, socotesc eu, sunt acele persoane care trăiesc în acest mod.

FUMIO SASAKI
ADIO, LUCRURI!
Noul minimalism japonez

Traducere din engleză de
IOANA FLANGEA

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Alina Dincă
DTP: Radu Dobreci, Dan Dulgheru

Tipărit la Livco Design

Fumio Sasaki

Bokutachini, mou mono wa hitsuyou nai.

Copyright © 2015 Fumio Sasaki

Romanian translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Gudovitz & Company
Literary Agency

© HUMANITAS, 2019, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Sasaki Fumio

Adio, lucruri!: noul minimalism japonez / Fumio Sasaki;

trad. din engleză de Ioana Flangea. – București: Humanitas, 2019

ISBN 978-973-50-6556-0

I. Flangea, Ioana (trad.)

698

745

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 021.311.23.30

Cuprins

INTRODUCERE	7
1. De ce minimalismul?	15
2. Mai întâi: de ce am ajuns să acumulăm atât?	39
3. 55 de sfaturi care te vor ajuta să-ți iei adio de la lucruri	63
Încă 15 sfaturi pentru etapa următoare din drumul tău către minimalism	119
4. Cum m-am schimbat de când am spus „Adio, lucruri!“	135
5. Fericit „ești“, nu „devii“	229
POSTFAȚĂ ȘI MAXIMUM DE MULȚUMIRI	239
RECAPITULARE	245

Introducere

A avea mai puțin te face fericit. De aceea cred că e timpul să scăpăm de toate lucrurile în plus.

Iată varianta minimalistă a mesajului pe care vreau să-l transmit prin această carte. Vreau să-ți arăt cât e de minunat să ai mai puțin, în ciuda faptului că am fost învățați exact contrariul. Credem că suntem cu atât mai fericiți cu cât avem mai mult. Nu știm niciodată ce ne rezervă viitorul, așa încât adunăm și economisim tot timpul.

Asta înseamnă că avem nevoie de o mulțime de bani și, treptat, începem să-i judecăm pe ceilalți în funcție de câți bani au. Începem să ne dăm seama că banii ne rezolvă majoritatea problemelor. Poți chiar să-l faci pe un om să-și schimbe convingerile dacă îi oferi prețul corect. Dacă părerea oamenilor pot fi schimbate, atunci cu siguranță se poate cumpăra și fericirea. Iată cum te convingi singur că trebuie să câștigi mulți bani ca să nu ratezi șansa de a avea succes. Pentru ca tu să faci bani, trebuie ca toți ceilalți să-i cheltuiască pe-ai lor. Și tot așa.

Îngăduie-mi să-ți spun câte ceva despre mine. Am 35 de ani. Nu sunt și nu am fost căsătorit. Sunt redactor la o editură. M-am mutat de curând din cartierul Nakameguro din

Tokyo, unde am locuit zece ani, într-un alt cartier, Fudomae, din altă parte a orașului. Chiria mă costă acum 67.000 de yen (aproximativ 650 de dolari) pe lună, cu aproape 20.000 de yen (200 de dolari) mai puțin decât a fostului apartament, dar mutarea m-a cam lăsat fără economii.

Poate crezi că sunt vreun ratat: un bărbat necăsătorit care nu se poate lăuda cu prea mulți bani. Vechiul meu eu ar fi fost mult prea stânjenit să recunoască asta. Eram atât de mândru! Și la ce mi-a folosit? Acum însă, și o spun serios, nu-mi mai pasă deloc de asemenea lucruri. Motivul e foarte simplu: sunt fericit exact așa cum sunt acum.

Cu zece ani în urmă, abia așteptam să intru în lumea editorială. Îmi doream o carieră care să-mi permită accesul la idei mărețe și la valori culturale, nu la bani sau posesiuni materiale. Însă acel entuziasm de început s-a estompat treptat. Industria editorială traversa o perioadă dificilă, iar compania la care lucram avea nevoie, înainte de toate, de cărți vandabile dacă voia să rămână pe piață. Dacă nu publicam cărți comerciale, atunci nu mai puteam să publicăm altele, indiferent cât de valoroase cultural sau intelectual le consideram. M-am maturizat rapid odată ce m-am lovit de realitățile lumii de afaceri. Focul pasiunii care ardea înăuntrul meu atunci când venisem în firmă s-a domolit și, în final, am acceptat că totul se rezumă la bani.

Dar apoi am scăpat de mai toate lucrurile pe care le aveam și am înțeles că de fapt totul e exact invers.

Minimalismul e un stil de viață care presupune să reduci tot ceea ce ai la strictul necesar. Să trăiești minimalist, cu

minimum de obiecte necesare, îți aduce atât beneficii ușor de bănuț, cum ar fi că în casă e o ordine plăcută și e ușor să faci curat, cât și o schimbare mai radicală. Am avut șansa de a mă gândi la ceea ce înseamnă cu adevărat să fii fericit.

Mi-am luat adio de la multe lucruri, și pe unele dintre ele le aveam de ani și ani. Cu toate astea, trăiesc fiecare zi cu o stare de spirit pozitivă. Sunt acum mai fericit ca niciodată.

Cu toții ne dorim să fim fericiți. Cu toții ne dăm silința la serviciu, la școală, la sport, la educarea copiilor, la hobby-uri, pentru că, la urma urmei, toți suntem în căutarea fericirii. În esență, dorința de a fi fericiți este însăși energia care ne împinge înainte.

Nu am fost dintotdeauna minimalist. În trecut îmi cumpăram multe lucruri crezând că ele îmi vor amplifica stima de sine și-mi vor aduce fericirea. După cum poți vedea în fotografiile de la începutul cărții, camera mea dezordonată era plină de prostii inutile pe care le adunam fiindcă nu eram în stare să arunc nimic. Adunam obsesiv tot felul de fleacuri crezând că ele mă fac interesant ca persoană.

Totuși, în același timp, mă comparam cu alte persoane care aveau lucruri mai multe sau de mai bună calitate, motiv pentru care deseori mă simțeam deprimat. Nu știam cum să îndrept lucrurile. Nu mă puteam concentra pe nimic, pierdeam vremea. Începusem chiar să regret că aveam acel loc de muncă pe care mi-l dorisem atât. Mi-am găsit alina-rea în consumul de alcool. Am început să mă port urât cu femeile. Nu încercam să mă schimb; credeam că așa sunt eu și că merit să fiu nefericit.

Iată o încercare de a descrie apartamentul în care locuiam. Camera mea nu era chiar îngrozitor de dezordonată; reușeam să fac destulă ordine și curățenie cât să arate prezentabil dacă venea prietena mea, la sfârșit de săptămână. Am încercat să-i dau un aer interesant aranjând în mod artistic piesele mele de decor preferate, iar lumina indirectă crea o atmosferă ademenitoare. Totuși, în zilele obișnuite aveam teancuri de cărți peste tot, fiindcă nu mai era loc pe rafturi. Majoritatea erau cărți pe care le frunzărisem ocazional, în speranța că voi avea cândva timp să le citesc pe îndelete.

Șifonierul era zonă interzisă pentru vizitatori – era ticsit cu hainele mele preferate de atunci. Câteodată mai scoteam câte una și mă gândeam că aș putea s-o port, dar de fapt n-o mai purtam niciodată. Cam toate hainele fuseseră purtate doar de câteva ori, însă erau scumpe, le păstram cu gândul că, odată spălate și călcate, poate o să le mai îmbrac.

Camera era plină de lucruri pe care le cumpărasem pentru câte unul dintre multele mele hobby-uri și de care mă plictisiseam repede. Aveam o chitară și un amplificator, ambele pentru începători, pline de praf. Manuale de învățat engleza prin conversație, de care plănuiam să mă apuc imediat ce voi avea timp liber. Chiar și un aparat foto grozav, de colecție, în care, evident, nu pusese niciodată film.

Cum îmi pierise interesul pentru aceste activități, practic nu mai aveam ce să fac acasă. Mă mai uitam la televizor, mai jucam un joc pe telefon, coboram la magazin să-mi iau băutură și o dădeam gata până dimineața, deși știam că ar trebui să mă las de alcool.

În tot timpul acesta, mă comparam cu alții. Un prieten din liceu locuia într-un apartament ultraeleganț dintr-o zonă nouă din Tokyo. Avea o intrare spectaculoasă și o sufragerie cu masă, scaune și veselă scandinavă. Când am fost în vizită, mi-am dat seama că, în timp ce gazda mă poftea să mă fac comod, eu calculam în gând cât îl costă chiria. Lucra pentru o companie mare, câștiga un salariu bun, se căsătorise cu prietena lui superbă, aveau un bebeluș frumos, îmbrăcat din cap până-n picioare în hăinuțe la modă. În liceu aveam totuși cam aceeași condiție materială. Ce se întâmplase? Cum de o luaseră viețile noastre în direcții atât de diferite?

Într-o zi am văzut mergând cu mare viteză, ca să fie remarcat, un Ferrari decaapotabil alb imaculat. Probabil mașina aceea costa de vreo două ori cât apartamentul meu. M-am uitat ca prostul cum dispărea în depărtare, cu un picior pe pedala bicicletei pe care o cumpărasem de la un prieten cu 5.000 de yeni (cam 50 de dolari).

Am jucat la loto, sperând că așa pot să mă îmbogățesc rapid. M-am despărțit de prietena mea; i-am spus că nu văd cum am putea avea un viitor împreună, dată fiind situația mea financiară deplorabilă. Aveam mereu grijă să-mi ascund complexe de inferioritate și mă prefăceam că nu e nimic în neregulă cu viața mea. Dar eram nefericit și îi făceam și pe ceilalți nefericiți.

Mă bucur că am aruncat o mulțime din lucrurile care-mi aparțineau. Am început să mă transform într-o altă persoană.

Poate ți se pare că exagerez. Cineva mi-a spus odată: „Nu ai făcut nimic decât să arunci niște lucruri“. Adevărat. Nu am realizat încă ceva major și nu există nimic cu care să mă mândresc, cel puțin nu în acest punct al vieții mele. Dar sunt sigur de ceva: de când am mai puține lucruri în jur, mă simt tot mai fericit zi după zi. Încet, încet, încep și eu să înțeleg ce este fericirea.

Dacă ești și tu nefericit, așa cum eram eu, dacă te compari mereu cu alții sau dacă te gândești că viața ta e o porcărie, pesemne că a venit vremea să mai arunci din lucruri. Știu, există și persoane care nu se atașează de obiecte, sau mai sunt acele genii, o raritate, care se descurcă prin noianul de posesiuni. Eu mă gândesc însă la modul în care oamenii obișnuiți, ca tine și ca mine, pot descoperi adevăratele plăceri ale vieții. Cu toții vrem să fim fericiți. Atunci când plătim pentru fericire, o obținem doar pentru scurt timp. Adevărata fericire e teribil de greu de găsit.

După toate experiențele pe care le-am avut, acum sunt de părere că să te desparți de lucrurile tale înseamnă mult mai mult decât să te apuci să faci ordine prin casă. Cred că înseamnă să te gândești la ce anume îți aduce cu adevărat fericirea.

Poate că sună bombastic. Dar eu cred cu tărie că este adevărat.

Suntem mai interesați să-i facem pe ceilalți să creadă că suntem fericiți decât să încercăm să fim noi înșine fericiți

— FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

Nu ești serviciul pe care-l ai. Nu ești banii pe care-i deții în bancă. Nu ești mașina pe care-o conduci. Nici conținutul portofelului tău. Nici pantalonii ăia militari pe care-i porți.

— TYLER DURDEN, *FIGHT CLUB*

Fericirea nu înseamnă să ai ceea ce-ți dorești, ci să-ți dorești ceea ce ai.

— RABINUL HYMAN SCHACHTEL

1

De ce minimalismul?

Toți ne-am născut minimaliști

Dacă stai să te gândești, nimeni nu s-a născut ținând vreo posesiune materială în mâini.

Cu toții am fost minimaliști la început. Valoarea noastră nu e dată de suma obiectelor pe care le deținem. Posesiunile ne fac fericiți doar pentru scurt timp. Bunurile materiale ne absorb timpul, energia și libertatea. Cred că minimaliștii au început să înțeleagă asta.

Oricine își poate imagina ce tonus bun va avea după ce face ordine și minimizează totul, chiar dacă acum are acasă mormane de lucruri care zac împrăștiate peste tot. Pentru că am trecut cu toții prin asta la un moment dat. Mă gândesc, de pildă, la plecarea într-o călătorie.

Înainte să ieși din casă, îți faci bagajul până-n ultima clipă. Verifici lista punct cu punct, pare că ți-ai luat tot ce aveai nevoie, dar ai totuși senzația că ai uitat ceva. Te dai bătut, te ridici, încui ușa în urma ta și roțile valizei încep să se învârtă pe trotuar – ce senzație stranie de libertate! Îți trece prin minte că, da, ai putea să trăiești o vreme doar cu această valiză. Poate că ai uitat să iei ceva de-acasă, dar ce