

FRANCINE JAY

MENOS É MAIS

Um guia minimalista para
organizar e simplificar sua vida

Tradução
GUILHERME MIRANDA



FONTANAR

Copyright © 2016 by Francine Jay

Venda proibida em Portugal.

O selo Fontanar foi licenciado para Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL The Joy of Less: A Minimalist Guide to Declutter, Organize, and Simplify

CAPA Jennifer Tolo Pierce

PREPARAÇÃO Rachel Botelho

REVISÃO Renata Lopes Del Nero e Ana Maria Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Jay, Francine

Menos é mais : um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida / Francine Jay ; tradução Guilherme Miranda — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2016.

Título original: The Joy of Less : A Minimalist Guide to Declutter, Organize, and Simplify
ISBN 978-85-63277-77-0

1. Arrumação de casa 2. Limpeza doméstica 3. Ordem
4. Organização doméstica. I. Título.

15-10960

CDD-648.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Arrumação do lar : Organização doméstica 648.5

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

Sumário

<i>Introdução</i>	9
PARTE UM — FILOSOFIA	15
1. Veja suas coisas pelo que elas são	17
2. Você não é aquilo que possui	21
3. Menos coisas = menos estresse	25
4. Menos coisas = mais liberdade	28
5. Desapegue-se das suas coisas	31
6. Seja um bom porteiro	35
7. Um abraço no espaço	38
8. Aproveite sem possuir	41
9. O prazer do suficiente	44
10. Viva com simplicidade	47
PARTE DOIS — OS DEZ PASSOS	51
11. Recomece	53
12. Tralha, Tesouro ou Transferência	56
13. Um motivo para cada objeto	60
14. Cada coisa em seu lugar	63
15. Todas as superfícies vazias	66
16. Módulos	70
17. Limites	74
18. Entra um, sai outro	77

19. Restrinja	80
20. Manutenção diária	84
PARTE TRÊS — CÔMODO POR CÔMODO	89
21. Sala de estar	91
22. Quarto	102
23. Closet	112
24. Escritório	123
25. Cozinha e sala de jantar	134
26. Banheiro	145
27. Espaços de armazenamento	154
28. Presentes, heranças e objetos de valor sentimental	164
PARTE QUATRO — ESTILO DE VIDA	175
29. Família livre de bagunça	177
30. O bem maior	197
<i>Conclusão</i>	210
<i>Agradecimentos</i>	213

PARTE UM

FILOSOFIA



IMAGINE QUE SOMOS GENERAIS A CAMINHO DA BATALHA OU atletas antes de um grande jogo: para obter o melhor desempenho, precisamos nos preparar mentalmente para os desafios que nos esperam. Nas páginas a seguir, vamos revelar nosso segredo para o sucesso: uma mentalidade minimalista.

Esta parte do livro é sobre atitude. Antes de assumirmos o controle sobre as nossas coisas, precisamos mudar a relação que temos com elas. Vamos defini-las, ver o que elas são e o que não são e examinar seus efeitos em nossas vidas. Esses princípios irão facilitar o desapego e impedir que novas coisas entrem pela nossa porta. Mais importante: vamos entender que as coisas existem para nos servir, e não o contrário.

1

Veja suas coisas pelo que elas são



Olhe ao redor: são grandes as chances de que haja pelo menos vinte ou trinta objetos em seu campo de visão. Que coisas são essas? Como chegaram aí? Para que elas servem?

Está na hora de vermos nossas coisas pelo que elas são. Precisamos nomeá-las, defini-las e acabar com o mistério que as cerca. O que são exatamente esses objetos que gastamos tanto tempo e energia para adquirir, manter e armazenar? E como foi que se multiplicaram assim? (Será que se reproduziram enquanto a gente dormia?)

De modo geral, podemos dividir nossas coisas em três categorias: coisas úteis, coisas bonitas e coisas afetivas.

Vamos começar pela categoria mais fácil: as coisas úteis. Nada mais são do que os itens práticos e funcionais que nos auxiliam a realizar tarefas. Alguns são fundamentais para a sobrevivência; outros facilitam um pouco a vida. É tentador pensar que *todas* as nossas coisas são úteis — mas você já leu um livro sobre técnicas de sobrevivência? Seria um exercício e tanto para esclarecer quão pouco realmente precisamos para seguir vivendo: um abrigo simples, roupas para regular a temperatura corporal, água, comida, alguns recipientes e utensílios para cozinhar. (Se isso é tudo que você possui, pode parar de ler agora; se não, venha com a gente e segure-se!)

Além do imprescindível, existem objetos que, embora não sejam necessários à sobrevivência, ainda assim são muito úteis: camas, len-

çóis, computadores, chaleiras, pentes, canetas, grampeadores, luminárias, livros, pratos, garfos, sofás, extensões de fio, martelos, chaves de fenda, espanadores — acho que deu para entender. Tudo o que você usa com frequência e que realmente agrega valor à sua vida é bem-vindo em um lar minimalista.

Ah, mas lembre-se: para ser útil, um objeto precisa ser *utilizado*. Essa é a pegadinha: a maioria das pessoas tem muitas coisas *potencialmente úteis* que simplesmente ficam sem uso. Coisas repetidas são um ótimo exemplo: quantos potes de plástico que você tem na despensa são de fato utilizados? Você realmente precisa de uma furadeira reserva? Outras coisas definham porque são muito complicadas ou difíceis de limpar: é o caso dos processadores de alimento, dos aparelhos de fondue e dos umidificadores. Existem também os itens das categorias “por via das dúvidas” e “posso precisar disso mais tarde”, que ficam esquecidos no fundo das gavetas, à espera da estreia. Esses são os objetos com os dias contados.

Misturadas às coisas úteis estão aquelas que não têm função prática, mas que satisfazem um tipo diferente de necessidade: nós gostamos de olhar para elas. Simples assim. Ao longo da história, os seres humanos se sentiram compelidos a embelezar seus ambientes — como evidenciam as pinturas rupestres paleolíticas e os quadros pendurados acima do sofá.

A apreciação estética é parte importante da nossa identidade e não deve ser ignorada. O brilho de um vaso bonito ou as linhas elegantes de uma cadeira moderna podem trazer satisfação profunda a nossas almas; esses objetos, portanto, têm todo o direito de fazer parte da nossa vida. A advertência: eles devem ser respeitados e honrados com um lugar de destaque em nossas casas. Se a sua coleção de cristal de Murano está juntando pó numa prateleira — ou, pior, guardada na despensa —, ela não é nada além de uma bagunça colorida.

Quando estiver fazendo o inventário das suas posses, não dê passe livre a tudo o que for artístico. Só porque alguma coisa chamou sua atenção numa feira de arte, isso não significa que ela merece morar para sempre na estante da sua sala de estar. Por outro lado, se aquilo sempre coloca um sorriso no seu rosto — ou se a harmonia visual da

peça traz à sua alma uma compreensão mais profunda da beleza da vida —, o lugar desse objeto na sua casa é merecido.

Ora, se todas as coisas em nossas casas fossem divididas em bonitas ou úteis seria fácil. Mas, sem sombra de dúvida, você irá encontrar muitos objetos que não são nem um nem outro. Então, de onde eles vieram e por que estão aí? Noventa por cento das vezes, eles representam alguma memória ou ligação afetiva: a antiga porcelana da sua avó, a coleção de cachimbos do seu pai, o sarongue que você comprou na lua de mel. Eles nos recordam pessoas, lugares e acontecimentos que têm certa importância para nós. Muitas vezes, entram em nossa casa na forma de presentes, heranças ou lembrancinhas.

De novo: se o objeto em questão enche seu peito de alegria, exiba-o com orgulho e desfrute da presença dele. Se, por outro lado, você o guarda por um senso de obrigação (como se a sua tia Edna fosse se revirar no túmulo caso você passasse as xícaras de porcelana dela para a frente) ou para comprovar uma experiência (como se ninguém fosse acreditar que você visitou o Grand Canyon caso jogasse fora aquele globo de neve cafona), você precisa de um exame de consciência.

Ao andar pela casa, converse com suas coisas. Pergunte a cada objeto: “O que você é e para que serve?”, “Como você entrou na minha vida?”, “Eu te comprei ou te ganhei de presente?”, “Com que frequência você é usado?”, “Eu te substituiria se te perdesse ou você quebrasse, ou ficaria aliviado por te jogar fora?”, “Eu te queria antes de te possuir?”. Seja sincero nas respostas: você não vai magoar os sentimentos das suas coisas.

Ao longo das perguntas, é provável que você se depare com duas subcategorias de itens, uma das quais é “coisas de outras coisas”. Você entende o que quero dizer — algumas coisas simplesmente acumulam outras pela própria natureza: acessórios, manuais, limpadores, coisas que fazem parte de outras coisas, que servem para ligar coisas, guardar coisas ou consertar coisas. Existe um grande potencial de organização aqui: livrar-se de uma coisa pode gerar uma série de descartes!

A segunda subcategoria é a de “coisas de outras pessoas”. Essa é complicada. Talvez com exceção de seus filhos (pequenos), sua autoridade sobre as coisas dos outros é bem limitada. Se estivermos falando

daquele caiaque que seu irmão pediu para você guardar no porão — e que não veio buscar há quinze anos —, você tem todo o direito de cuidar do assunto por conta própria (depois, claro, de dar um telefonema solicitando a retirada imediata). No entanto, a pilha de utensílios ligados ao hobby do seu parceiro ou os video games antigos do seu filho adolescente requerem uma atitude mais diplomática. Com sorte, sua arrumação se tornará contagiosa e, como consequência, as outras pessoas cuidarão de suas próprias coisas.

Por enquanto, ande pela casa e examine suas coisas: esse objeto é útil, aquele outro é bonito, aquele lá é de outra pessoa (moleza!). Não se preocupe em arrumar nada ainda; logo iremos para essa parte. Claro, se por acaso você se deparar com algo inútil, feio ou inidentificável — vá em frente, adiante-se e desapegue!

2

Você não é aquilo que possui



Ao contrário do que os publicitários querem que você acredite, *você não é aquilo que possui*. Você é você, e as coisas são as coisas; nenhuma alquimia física ou matemática pode alterar esses limites, mesmo que um anúncio de página inteira na revista ou um comercial inteligente tente convencê-lo do contrário.

No entanto, às vezes caímos nas armadilhas da publicidade. Por isso, precisamos considerar mais uma subcategoria para os objetos que possuímos: “coisas de aspiração”. São coisas que compramos para impressionar os outros ou para agradar nosso “eu de mentirinha” — aquela pessoa, dez quilos mais magra que você, que viaja pelo mundo, vai a festas badaladas ou toca numa banda de rock, se é que você me entende.

Pode ser difícil admitir, mas muitas de nossas posses costumam ser adquiridas para projetar certa imagem. É o caso dos automóveis, por exemplo. É perfeitamente possível satisfazer a necessidade de transporte com um carro simples que nos leve do ponto A ao B. Por que pagaríamos o dobro (ou mesmo o triplo) do preço por um carro de “luxo”? Porque os fabricantes de carro pagam muito caro para que as empresas de publicidade nos convençam de que os carros são projeções de nós mesmos, de nossa personalidade e de nossa posição no mundo corporativo ou na hierarquia social.

E é óbvio que isso não para por aí. A compulsão para que nos identifiquemos com bens de consumo tem um impacto profundo em

nossa vida — atinge desde a escolha da casa até as coisas que colocamos dentro dela. Muita gente concorda que uma casa pequena e simples satisfaz de sobra nossa necessidade de abrigo (ainda mais se comparada às moradias dos países em desenvolvimento). No entanto, o *marketing do desejo* afirma que “precisamos” de uma suíte enorme, um quarto para cada filho, um banheiro para cada um do casal e uma cozinha com utensílios de nível profissional; o contrário é sinal de que não “chegamos lá”. A metragem vira um símbolo de status, e, naturalmente, são necessários mais sofás, cadeiras, mesas, bibelôs e outras coisas para equipar uma casa maior.

As propagandas também nos estimulam para que nos definamos por meio de nossas roupas — e, de preferência, roupas de marca. O nome do estilista estampado na etiqueta não torna os tecidos mais quentes, as bolsas mais duráveis ou as vidas mais glamorosas. Além disso, tudo o que é tendência costuma sair de moda poucos minutos depois da compra — deixando o guarda-roupa abarrotado de peças datadas que torcemos para que um dia voltem à moda. Na verdade, a maioria das pessoas não precisa ter um guarda-roupa de celebridade, já que nossas roupas e acessórios nunca serão alvo de comentários ou de atenção generalizada. Mesmo assim, os publicitários tentam nos convencer de que vivemos sob os holofotes — e de que devemos, portanto, nos vestir de acordo.

Não é fácil ser minimalista num mundo de mídia de massa. Os profissionais de marketing vivem nos bombardeando com a mensagem de que o acúmulo material é a medida do sucesso. Eles exploram o fato de que é muito mais fácil *comprar* status do que atingir status. Quantas vezes você ouviu que “quanto mais, melhor” ou “a roupa faz o homem”? A publicidade quer que acreditemos que mais coisas significam mais felicidade, quando, na verdade, mais coisas significam mais dor de cabeça e dívidas. O comércio de todas essas coisas é certamente vantajoso para alguém... mas não para nós.

Verdade seja dita: os produtos nunca vão nos transformar em quem não somos. Maquiagens caras não nos tornam supermodelos, jardins sofisticados não nos transformam em ativistas ecológicos e câmeras de última geração não nos fazem ganhar prêmios em con-

cursos de fotografia. Mesmo assim, nos sentimos compelidos a comprar e a acumular coisas que contêm promessas: de nos fazer mais felizes, bonitos, inteligentes, amados, organizados, capazes, melhores pais ou maridos.

Mas pense assim: se essas coisas ainda não cumpriram suas promessas, talvez seja hora de se livrar delas.

Da mesma forma, bens de consumo não substituem a experiência. Não precisamos de uma garagem cheia de equipamentos de camping, artigos esportivos ou brinquedos de piscina se o que de fato buscamos é passar férias agradáveis com a família. Renas infláveis e montanhas de presentes não tornam um Natal feliz; mas juntar nossos entes queridos, sim. Acumular pilhas de romances de lã, livros de receita e material de artesanato não nos torna tricoteiras prendadas, chefs requintados ou gênios criativos. As atividades propriamente ditas — e não os seus materiais — são essenciais para nosso prazer e desenvolvimento pessoal.

Também somos compelidos a nos identificar com coisas que pertencem ao nosso passado, numa tentativa de provar quem fomos ou o que realizamos. Quantos de nós ainda guardam uniformes escolares, blusões de moletom, troféus de natação ou anotações da época da faculdade que jamais serão úteis de novo? Justificamos o ato de guardar essas coisas como evidência de nossas realizações (como se tivéssemos de vasculhar as antigas provas de cálculo para provar que passamos na disciplina). No entanto, esses objetos costumam estar enfiados em caixas em algum lugar, sem provar nada a ninguém. Se é esse o caso, pode ser a hora de se libertar dessas relíquias do seu antigo eu.

Ao examinarmos as coisas com um olhar crítico, pode ser surpreendente perceber quantas delas celebram nosso passado, representam nossas esperanças para o futuro ou pertencem a eus imaginários. Infelizmente, dedicar tanto espaço, tempo e energia a elas nos impede de viver no presente.

Às vezes temos receio de que nos livrar de determinados itens equivaleria a nos livrar de parte de nós mesmos. Não importa se raramente tocamos violino ou se aquele vestido de festa nunca tenha sido usado — no momento em que os abandonamos, perdemos a chance

de nos tornar membros de uma orquestra ou socialites. E Deus nos livre de jogar fora o chapéu de formatura do ensino médio — será como se nunca tivéssemos conseguido o diploma.

Precisamos lembrar que nossas memórias, sonhos e ambições não estão guardados nos objetos, mas sim dentro de nós. Não somos aquilo que temos; somos o que fazemos, o que pensamos e as pessoas que amamos. Eliminando resquícios de passatempos que não nos deram prazer, de empreitadas incompletas e de fantasias não realizadas, abriremos espaço para novas (e *reais*) possibilidades. “Coisas de aspiração” são as bases de uma versão falsa de nossas vidas. Precisamos nos livrar do acúmulo para termos tempo, energia e espaço a fim de trazer nosso verdadeiro eu à tona e concretizar todo o nosso potencial.