

"MISS MINIMALIST"
FRANCINE JAY



ESTRATTO
GRATUITO

IL
MINIMALISTA
MENO COSE = PIÙ FELICITÀ

GUIDA AL RIORDINO
PER TUTTA LA FAMIGLIA





Lascia andare
come fanno i bambini coi soffioni.
Libera in un solo respiro
la gioia incommensurabile della leggerezza.

INTRODUZIONE

Come reagireste se vi dicessi che avere di meno può fare di voi persone più felici? In effetti, non è esattamente quello che siamo abituati a sentire. Ogni giorno, dovunque andiamo, siamo tempestati di messaggi che ci dicono il contrario: compra questo e sarai irresistibile, avrai più successo, non ci saranno più limiti alla tua felicità.

Fantastico; e ora che abbiamo comprato questo e quello dovremmo essere al settimo cielo, giusto? Per quasi tutti, la risposta è “no”. Anzi, molto spesso succede l'opposto: molte delle cose che abbiamo comprato, cariche delle loro vuote promesse, prosciugano lentamente il nostro portafogli, la linfa vitale delle nostre relazioni sociali e persino la nostra gioia di vivere.

Avete mai provato, guardando tutti gli oggetti acquistati, ereditati e avuti in regalo che vi circondano in casa, un senso di sovrappienezza invece che di soddisfazione? Vi è mai capitato di scoprire che la carta di credito è in rosso e ricordare a malapena quali pagamenti avete autorizzato? Avete mai avuto il segreto desiderio che una calamità naturale si porti via con sé tutto quello che c'è in casa e possiate ricominciare tutto da capo? Se è così, forse uno stile di vita minimalista potrebbe essere la vostra salvezza.

Prima di ogni altra cosa, facciamo chiarezza sulla parola “minimalismo”. È un termine che ha acquisito una connotazione un po' snob, un po' elitaria, e viene spesso associato a loft iperlussuosi con tre mobili in croce. Evoca immediatamente spazi vuoti, freddi, pavimenti di cemento e superfici di un bianco abbagliante. Suona così sobria, seria. E sterile. Cosa può avere mai a che fare con la vita vera, fatta di bambini, animali domestici, hobby, bucato e posta intasata di spam?

Molti sentono la parola “minimalismo” e pensano subito “vuoto”. Bisogna ammettere che la parola “vuoto” non è così

attraente: di solito la associamo all'idea di perdita, privazione, carenza di qualcosa. Ma proviamo a guardarla da un'altra prospettiva: "vuoto" si riferisce anche a qualcosa che c'è, e non solo a qualcosa che manca: vuoto può anche significare "spazio". Spazio! Qualcosa di cui tutti abbiamo bisogno! Spazio nei cassetti, spazio in garage, spazio in agenda, spazio per pensare, giocare, creare e divertirci con la nostra famiglia... ecco svelata la vera natura del minimalismo.

Provate a vederla in questo modo: un contenitore vale di più quando è vuoto. Non possiamo goderci il nostro caffè se nella tazza c'è ancora l'avanzo del giorno prima, né possiamo esibire lo splendore del nostro giardino se i vasi sono soffocati dai fiori appassiti. Questo vale anche per la nostra casa, il contenitore della nostra vita; quando è stracolma e in disordine, ogni slancio vitale è soffocato dall'eccesso di oggetti. Non abbiamo più il tempo, le energie e lo spazio per nuove esperienze. Ci sentiamo contratti e inibiti, come se non potessimo mai distendere gambe e braccia o esprimerci liberamente.

Diventare minimalisti ci permette di riprendere il controllo di quanto possediamo. Rivendichiamo i nostri spazi e restituiamo alla nostra casa la sua funzione e il suo potenziale. L'ambiente domestico torna ad essere un insieme di contenitori aperti, ariosi e ricettivi pronti ad accogliere i contenuti essenziali della nostra vita. Dichiariamo l'indipendenza nei confronti della tirannia dell'ingombro. È liberatorio. È sano.

Sembra meraviglioso, d'accordo: e ora? Da dove cominciare? Cosa c'è in questo libro che non sia già stato scritto altrove, in tutti gli altri libri che spiegano come organizzare la nostra vita? A differenza di molti altri libri per organizzare meglio la vita, qui non ci occuperemo di consigliare l'acquisto di accessori o sistemi ingegnosi per tenere in ordine le cose ma prima di tutto di ridurre il volume degli oggetti con cui abbiamo a che fare. Non ci saranno questionari a cui rispondere, né liste da

spuntare o tabelle da compilare; chi ha tempo per queste cose? Non troverete nemmeno noiose casistiche su come altri hanno risolto il problema: qui ci occuperemo esclusivamente di voi.

Inizieremo costruendo un atteggiamento mentale minimalista. Niente di complicato, non c'è da spaventarsi. Ciò che faremo è semplicemente riflettere sui risvolti positivi che uno stile di vita minimalista può offrire; questo farà crescere in noi la motivazione necessaria ad affrontare il distacco dagli oggetti inutili, anche quando ci troveremo davanti al vaso antico della nonna. Impareremo a vedere gli oggetti per ciò che sono, a togliere loro il potere hanno su di noi e a scoprire il senso di libertà che può dare vivere con “quanto basta”. Faremo anche una piccola incursione nella filosofia, per avere un quadro più chiaro di quanto il minimalismo che ci apprestiamo ad adottare possa arricchire la nostra vita e avere effetti positivi sul pianeta.

Il *decluttering* è come una dieta. Se partiamo in quarta, iniziamo a calcolare le nostre cose come si calcolano le calorie e soffriamo la fame per ottenere più velocemente i risultati, finiremo quasi sicuramente per accusare le privazioni, tornando ad abbuffarci e lasciando perdere tutto prima ancora di aver iniziato. Come per ogni dieta, c'è un modo migliore: modificare l'atteggiamento e le abitudini, un po' come passare da un menu a base di carne e patate alla dieta mediterranea. Sviluppare un approccio minimalista trasformerà il modo in cui prendiamo le nostre decisioni su quanto abbiamo già e su quanto occorre davvero alla nostra vita. Il nostro non è un obiettivo a breve termine, ma un impegno permanente a seguire un nuovo, meraviglioso stile di vita.

Dopo aver trovato l'atteggiamento mentale adatto, impareremo il metodo STREAMLINE, le dieci tecniche più efficaci per ottenere e mantenere l'essenzialità in casa. E qui inizia il divertimento! Daremo nuova vita a ogni cassetto, ogni armadio e ogni stanza, nella consapevolezza che ogni singolo oggetto sia lì per dare un effettivo contributo alla nostra abitazione. As-

segneremo a ogni oggetto il suo posto e stabiliremo dei limiti per mantenerne il controllo. Ridurremo in modo sostanziale il volume di oggetti presenti in casa e adotteremo sistemi in grado di scongiurare gli accumuli inutili in futuro. Ben equipaggiati con queste tecniche, avremo finalmente la meglio sul disordine!

Ogni zona della casa ci pone davanti a una sfida diversa. Procederemo quindi di stanza in stanza, sperimentando per ciascuna metodi specifici per affrontare il problema. Inizieremo dagli spazi di condivisione della famiglia, che per molti è il soggiorno, creando un ambiente flessibile e dinamico da dedicare al tempo libero. Discuteremo della funzione di ogni elemento di arredo, cercheremo di capire cosa fare di tutti quei libri, giochi e soprammobili che ci circondano. Poi ci sposteremo nella stanza da letto, dove elimineremo ogni eccesso perché diventi un'oasi di pace per le nostre anime stanche. Il nostro obiettivo: uno spazio libero da ogni ingombro che infonde calma rigenerante.

E, visto che molti di noi hanno il problema degli armadi stracolmi, dedicheremo un intero capitolo ad affrontarlo (meno indumenti non vuol dire un look meno favoloso, lo prometto!). Una volta entrati nel gioco, affronteremo a viso aperto le pile di scartoffie nel nostro studio, trasformando il fiume in piena dei documenti in un pacifico ruscelletto. La nostra opera di ristrutturazione minimalista domerà anche il più caotico degli spazi di lavoro.

Sarà, a questo punto, la volta della cucina. Daremo un bel taglio a pentole, tegami e set da tavola e ci renderemo conto di come un piano di lavoro o di cottura liberi da ingombri possano migliorare la nostra abilità in cucina. A seguire, ci prenderemo una pausa nella stanza da bagno, che libereremo del superfluo e renderemo accogliente e raffinata come una Spa. Ci dedicheremo persino a razionalizzare le pratiche di igiene quotidiana, con l'obiettivo di garantirci igiene e bellezza con il minimo necessario. Non possiamo dimenticare, naturalmente, cantina, man-

sarda, ripostigli e garage. Tutto il superfluo che è ammassato in questi spazi si nasconde alla vista ma non significa che non esista. Dopo che avremo rivoluzionato questi ambienti sporchi e polverosi, il disordine non avrà più posti dove nascondersi.

Ci occuperemo anche dei regali, dei cimeli e dei souvenir. Vedremo come questi soprammobili s'insinuano nella nostra vita e pianificheremo strategie creative per gestirli.

E gli altri componenti della famiglia? Difficilmente non hanno parte nel disordine e nell'accumulo di oggetti superflui. Esploreremo i modi migliori per gestire anche i loro oggetti e fare in modo che partecipino attivamente alle operazioni di *de-cluttering*. Poco importa se a sommergervi sono accessori per neonati, giocattoli o cianfrusaglie da adolescenti: troverete consigli utili per ogni età. Persino su come convincere un partner particolarmente riluttante a unirsi a voi sulla strada del minimalismo.

In conclusione, vedremo in che modo essere minimalisti fa di noi degli abitanti del mondo migliori e può contribuire a preservare le risorse del pianeta per le generazioni future. Vedremo qual è l'impatto concreto delle scelte che facciamo come consumatori, esaminandone il prezzo in termini sia umani che ambientali per comprendere i vantaggi a lungo termine di una vita all'insegna della leggerezza e del rispetto per la madre terra. La parte migliore: scopriremo perché risparmiare spazio nei nostri armadi può aiutarci a salvare il mondo.

Credete di poter iniziare a fare ordine una volta per tutte? Voltate pagina e iniziate il vostro viaggio nella filosofia minimalista: pochi minuti, e il vostro percorso individuale verso una vita più semplice, razionale e serena sarà iniziato.

INDICE

Introduzione	7
--------------------	---

PRIMA PARTE :
FILOSOFIA

1. Nient'altro che oggetti.....	14
2. Essere non è avere.....	19
3. Meno cose = meno stress	24
4. Meno cose = più libertà.....	28
5. Separarsi dalle cose	32
6. Essere buoni guardiani.....	37
7. Riscoprire lo spazio	41
8. Fruttori, non proprietari.....	45
9. La gioia dell'abbastanza	49
10. Vivere con semplicità	54

SECONDA PARTE :
STREAMLINE

11. Start over (Ricominciare da zero).....	60
12. Trash, treasure, or transfer (Ciarpame, tesoro o oggetto trasferibile).....	64
13. Reason for each item (Una ragione per ogni oggetto)	69
14. Everything in its place (Ogni cosa al suo posto).....	72
15. All surfaces clear (Superfici completamente libere) ...	76

16. Modules (Moduli).....	80
17. Limits (Limiti)	85
18. If one comes in, one goes out (Uno dentro, uno fuori) .	89
19. Narrow down (Ridurre)	93
20. Everyday maintenance (Manutenzione quotidiana) ...	97

T E R Z A P A R T E :
S T A N Z A P E R S T A N Z A

21. Salotto, living, spazio condiviso.....	104
22. Stanza da letto.....	119
23. Guardaroba.....	131
24. Studio	147
25. Cucina e sala da pranzo	163
26. Stanza da bagno	178
27. Ripostigli	190
28. Regali, cimeli e oggetti che hanno valore affettivo ...	204

Q U A R T A P A R T E :
S T I L E D I V I T A

29. La famiglia essenziale.....	220
30. Il bene più grande	249
Conclusioni.....	269
Ringraziamenti.....	275
L'Autrice.....	277

"MISS MINIMALIST"

FRANCINE JAY

IL MINIMALISTA

MENO COSE = PIÙ FELICITÀ

FAI SPAZIO NEI CASSETTI,
IN GARAGE, IN AGENDA.

FARAI ANCHE SPAZIO PER PENSARE,
GIOCARRE, CREARE E DIVERTIRTI
CON LE PERSONE CHE AMI.

Lo stile di vita minimalista ti permetterà di dare vita a piccoli ma positivi cambiamenti nel mondo che ti circonda: è la forma di attivismo più facile che si possa immaginare, eppure ha il potere di **trasformare la tua vita, la società e il nostro pianeta.**



FRANCINE JAY, conosciuta anche come "Miss Minimalist", scrive di come è possibile vivere con poco su www.missminimalist.com. Attraverso il suo sito offre consigli, condivide la sua esperienza e le gioie della vita minimalista con una vivace community di spiriti affini. I suoi consigli sono apparsi sui principali media internazionali, tra cui CNN, BBC, The Guardian, The Financial Times e molti altri. Vive a Portland, in Oregon (U.S.A.).

ISBN: 978-8828504214



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com