

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ
BEST SELLER



Φρανσίν Τζέι

Η

ΧΑΡΑ

ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ

Συμβουλές για μια πιο ξέγνοιαστη
και ανάλαφρη ζωή

Μετάφραση:
Νοέλα Εθιασά



 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ





As φανταστούμε ότι είμαστε στρατηγοί έτοιμοι για μάχη ή αθλητές πριν από τον μεγάλο αγώνα: για να αποδώσουμε στο μέγιστο, πρέπει να προετοιμάσουμε νοερά τον εαυτό μας για τις δυσκολίες που μας περιμένουν. Καιρός να βρούμε το μυστικό που θα μας οδηγήσει στην επιτυχία: έναν μιμητιστικό τρόπο ζωής.

Αυτή η ενότητα αναφέρεται στη συμπεριφορά. Προτού αποκτήσουμε τον έλεγχο των αντικειμένων μας, πρέπει να αλληλέξουμε τη σχέση μας μαζί τους. Θα την ορίσουμε, θα δούμε ακριβώς τι είναι και τι δεν είναι, και θα εξετάσουμε την επίδρασή της στη ζωή μας. Κάποιες βασικές αρχές θα μας διευκολύνουν να αποχωριζόμαστε τα αντικείμενα και θα μας βοηθήσουν να αντιστεκόμαστε όταν άλλα θέλουν να περάσουν την πόρτα μας. Το σημαντικότερο· θα συνειδητοποιήσουμε ότι τα αντικείμενα υπάρχουν για να μας εξυπηρετούν και όχι το αντίστροφο.

Δείτε τα αντικείμενα γι' αυτό που είναι

Κοιτάξτε προσεκτικά γύρω σας· το πιθανότερο είναι να υπάρχουν μπροστά σας τουλάχιστον είκοσι ή τριάντα αντικείμενα. Τι είναι αυτά τα αντικείμενα; Πώς βρέθηκαν εκεί; Σε τι χρησιμεύουν;

Ήρθε η ώρα να δούμε τα αντικείμενα γι' αυτό που είναι. Θέλουμε να τα ονομάσουμε, να τα ορίσουμε, και να διαλύσουμε το μυστήριο που τα τυλίγει. Τι ακριβώς είναι αυτά τα αντικείμενα, για τα οποία ξοδεύουμε τόσο χρόνο και ενέργεια μέχρι να τα αποκτήσουμε, κι ύστερα για να τα συντηρούμε και να τα αποθηκεύουμε; Και πώς κατέληξαν να είναι τόσο πολλή; (Πολλοί απλώς άσκησαν όσο κοιμόμαστε;)

Γενικά μιλώντας, τα αντικείμενά μας χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: στα χρήσιμα αντικείμενα, στα όμορφα αντικείμενα και στα αντικείμενα συναισθηματικής αξίας.

Ας ξεκινήσουμε από την πιο εύκολη κατηγορία: τα χρήσιμα αντικείμενα. Αυτά τα αντικείμενα είναι πρακτικά, λειτουργικά, και μας βοηθούν να κάνουμε πράγματα. Κάποια από αυτά είναι απαραίτητα για την επιβίωσή μας, άλλα διευκολύνουν λίγο παραπάνω τη ζωή μας. Είναι πολύ δελεαστικό να πι-

στεύουμε ότι *όλα* τα αντικείμενα που έχουμε είναι χρήσιμα, έχετε όμως διαβάσει ποτέ κανένα βιβλίο με τεχνικές επιβίωσης; Είναι εντυπωσιακό το πόσο λίγα πράγματα χρειαζόμαστε για να επιβιώνουμε: μια απλή στέγη, ρούχα που να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματός μας, νερό, τροφή, μερικά δοχεία και κάποια μαγειρικά εργαλεία. (Αν έχετε μόνο αυτά, σταματήστε να διαβάζετε τώρα: αν όχι, συνεχίστε μ' εμάς τους υπόλοιπους!)

Πέρα από τα απολύτως βασικά, υπάρχουν αντικείμενα που δεν είναι απαραίτητα για την επιβίωσή μας, ωστόσο είναι πολύ χρήσιμα: κρεβάτια, σεντόνια, λάμπες, βραστήρες, βούρτσες, στιλό, λάμπες, πιάτα, πιρούνια, καναπέδες, καλώδια, σφυριά, κατσαβίδια, αναδευτήρες – καταλάβατε φαντάζομαι... Οτιδήποτε χρησιμοποιείτε συχνά και δίνει πραγματικά αξία στη ζωή σας είναι ευπρόσδεκτο σε ένα μινιμαλιστικό σπιτικό.

Όμως, μην ξεχνάτε: για να είναι χρήσιμο, ένα αντικείμενο πρέπει να *χρησιμοποιείται*. Αυτή είναι η παγίδα: οι περισσότεροι έχουμε πολλή *πιθανώς χρήσιμα* αντικείμενα, τα οποία απλά δεν χρησιμοποιούμε. Τα διπλά και τα τριπλά ίδια αντικείμενα είναι ένα τρανό παράδειγμα. Πόσα από τα τάπερ που έχετε χρησιμοποιείτε; Χρειάζεστε πραγματικά δύο τρυπάνια; Υπάρχουν πράγματα που κρατάμε επειδή δυσκολευόμαστε να τα ξεφορτωθούμε – μπλέντερ, σκεύη για φοντί και υγραντήρες, είναι μερικά απ' αυτά που έρχονται στο μυαλό. Ύστερα είναι τα αντικείμενα «για παν ενδεχόμενο» και αυτά που «μπορεί να χρειαστούν» τα οποία ροκανίζουν τον χρόνο στο βάθος των συρταριών μας, περιμένοντας να χρησιμοποιηθούν έστω και μια φορά. Οι μέρες αυτών των αντικειμένων είναι μετρημένες.

Στα χρήσιμα αντικείμενα συγκαταλέγονται επίσης αυτά που δεν έχουν καμία πρακτική αξία, αλλήλ ικανοποιούν ένα διαφο-

ρετικό είδος ανάγκης: για να το θέσω απλά, μας αρέσει να τα κοιτάμε. Από τις απαρχές του κόσμου, οι άνθρωποι νιώθουμε την ανάγκη να ομορφαίνουμε το περιβάλλον μας, κι αυτό αποδεικνύεται τόσο από τις τοιχογραφίες στα παλαιολιθικά σπήλαια όσο και από τους πίνακες που κρεμάμε πάνω από τους καναπέδες μας.

Η αισθητική αποτελεί σημαντικό μέρος της ταυτότητάς μας και δεν πρέπει να την υποτιμάμε. Η γυαλιστερή επιφάνεια ενός όμορφου βάζου ή οι καθαρές γραμμές μιας μοντέρνας καρέκλας μπορεί να μας φέρνουν χαρά και ικανοποίηση· επομένως, αυτά τα αντικείμενα έχουν κάθε δικαίωμα να βρίσκονται στη ζωή μας. Προϋπόθεση: πρέπει να τα σεβόμαστε και να τα τιμάμε, τοποθετώντας τα σε μια περίοπτη θέση στο σπίτι μας. Αν η συλλογή των Μουράνο μαζεύει σκόνη στο ράφι –ή, ακόμα χειρότερα, βρίσκεται σε μια κούτα στη σοφίτα– δεν αποτελεί τίποτα περισσότερο από μια πολύχρωμη σαβούρα.

Τα αντικείμενα που έχουμε χωρίζονται
σε τρεις κατηγορίες: στα χρήσιμα
αντικείμενα, στα όμορφα αντικείμενα
και στα αντικείμενα συναισθηματικής αξίας.

Όση ώρα αξιολογείτε τα υπάρχοντά σας, σταθείτε και σε σιδήποτε μοιάζει, ας πούμε, κάπως καλλιτεχνικό. Το ότι κάτι σας τράβηξε το μάτι σ' ένα πανηγύρι δεν σημαίνει ότι αξίζει παντοινή θέση πάνω από το τζάκι σας. Από την άλλη, αν αυτό το αντικείμενο σας κάνει να χαμογελάτε –αν η αρμονία

του σας κάνει να εκτιμάτε την ομορφιά της ζωής– τότε αξίζει να βρίσκεται σπίτι σας.

Φυσικά, αν όλα τα αντικείμενα στο σπίτι σας ήταν είτε όμορφα είτε χρήσιμα, όλα θα ήταν πανεύκολα. Σίγουρα όμως θα βρείτε αντικείμενα που δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο. Από πού ήρθαν λοιπόν και γιατί βρίσκονται εκεί; Ενδιά στις δέκα φορές, αντιπροσωπεύουν κάποια ανάμνηση ή συναισθηματικό δεσμό: το πορσελάνινο σερβίτσιο της γιαγιάς σας, η συλλογή νομισμάτων του μπαμπά σας, εκείνο το σάρι που αγοράσατε στο γαμήλιο ταξίδι σας. Μας θυμίζουν ανθρώπους, μέρη και γεγονότα σημαντικά για μας. Τις περισσότερες φορές, έρχονται στο σπίτι μας σαν δώρα, κειμήλια και ενθύμια.

Και πάλι, αν το εν λόγω αντικείμενο σας γεμίζει χαρά, αναδείξτε το με περηφάνια και απολαύστε την παρουσία του. Από την άλλη, αν το κρατάτε από υποχρέωση (φοβάστε ότι η θεία Μαρία θα στριφογυρνούσε στον τάφο της αν χαρίζατε τα πορσελάνινα φλιτζάνια της) ή επειδή αποδεικνύει μια εμπειρία που είχατε (ήες και κανείς δεν θα πίστευε ότι πήγατε στο Γκραν Κάνιον αν πετούσατε αυτή την κακόγουστη κούπα), τότε ήρθε η ώρα για μια ενδοσκόπηση.

Κυκλοφορήστε λίγο στο σπίτι και πιάστε συζήτηση με τα αντικείμενά σας. Ρωτήστε κάθε αντικείμενο: «Τι είσαι εσύ και τι κάνεις;»· «Πώς ήρθες στη ζωή μου;»· «Σε αγόρασα ή σε χάρισαν σ' εμένα;»· «Πόσο συχνά σε χρησιμοποιώ;»· «Θα σε αντικαθιστούσα αν χανόσουν ή έσπαγες, ή θα χαιρόμουν που θα σε ξεφορτωνόμουν;»· «Σε ήθελα ποτέ;». Απαντήστε ειλικρινά – δεν θα πηλωθεί.

Όσο κάνετε αυτές τις ερωτήσεις, το πιθανότερο είναι να πέσετε πάνω σε δύο υποκατηγορίες αντικειμένων, μία εκ των οποίων είναι τα «αντικείμενα άλλων αντικειμένων». Ξέρετε

τι εννοώ – κάποια αντικείμενα συνοδεύονται από άλλα αντικείμενα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα αξεσουάρ, τα εγχειρίδια, τα καθαριστικά, τα αντικείμενα που πάνε με άλλα αντικείμενα, που αναδεικνύουν αυτά τα αντικείμενα, που περιέχουν αυτά τα αντικείμενα, που επιδιορθώνουν αυτά τα αντικείμενα. Εδώ μπορείτε να πετάξετε πολλή: με ένα αντικείμενο ξεφορτώνεστε πολλά περισσότερα!

Η δεύτερη υποκατηγορία είναι τα «αντικείμενα των άλλων». Αυτή είναι λίγο δύσκολη περίπτωση. Αν εξαιρέσουμε τα (μικρά) παιδιά, η εξουσία που έχετε στα αντικείμενα άλλων ανθρώπων είναι λίγο περιορισμένη. Αν πρόκειται για το καγιάκ που σας ζήτησε ο αδερφός σας να αποθηκεύσετε στο υπόγειό σας –και δεν το έχει πάρει εδώ και δεκαπέντε χρόνια–, έχετε το δικαίωμα να πάρετε την κατάσταση στα χέρια σας (αφού του ζητήσετε να έρθει να το πάρει, φυσικά). Όμως, αν πρόκειται για τα άπειρα σύνεργα ενός χόμπι του συζύγου σας ή τα παλιά βιντεοπαιχνίδια του έφηβου γιου σας, απαιτείται μια πιο διπλωματική συμπεριφορά. Με λίγη τύχη, η απόφασή σας για εκκαθάριση θα είναι μεταδοτική και θα κάνει και τα άλλα μέλη της οικογένειας να ξεσκατάρουν τα δικά τους πράγματα.

Προς το παρόν, κάντε απλώς μια βόλτα και γνωρίστε τα πράγματά σας: αυτό το αντικείμενο είναι χρήσιμο, αυτό είναι όμορφο, αυτό ανήκει σε κάποιον άλλον (ευκολιάκι!). Μην ανησυχείτε για την ώρα για το ξεσκατάρισμα· σύντομα θα φτάσουμε και σ' αυτό. Φυσικά, αν τύχει να πέσετε πάνω σε κάτι άχρηστο, άσχημο ή αγνώστου προελεύσεως, μη διστάσετε καθόλου· πετάξτε το!

Τα αντικείμενα δεν σας χαρακτηρίζουν

Σε αντίθεση με αυτό που θέλουν να σας κάνουν να πιστέψετε οι διαφημιστές, *τα αντικείμενα δεν σας χαρακτηρίζουν*. Εσείς είστε εσείς, και τα αντικείμενα είναι αντικείμενα· καμία φυσική ή μαθηματική αληθεία δεν μπορεί να το αλλιάξει αυτό, παρά τα όσα σας λήξει η ολοσέλιδη διαφήμιση στο περιοδικό ή στην τηλεόραση.

Παρ' όλη αυτά, μερικές φορές πέφτουμε στην παγίδα των διαφημιστών. Επομένως, πρέπει να θυμόμαστε ότι υπάρχει μια άλλη κατηγορία για τα αντικείμενα που έχουμε: «τα αντικείμενα της φιλοδοξίας». Αυτά είναι τα αντικείμενα που αγοράζουμε για να εντυπωσιάσουμε τους άλλους ή για να ικανοποιούμε τον «φανταστικό μας εαυτό» – ξέρετε, αυτόν που είναι δέκα κιλά πιο αδύνατος, ταξιδεύει συνέχεια στον κόσμο και πηγαίνει σε πάρτι ή παίζει σε ροκ συγκρότημα.

Μπορεί να μη θέλουμε να το παραδεχτούμε, αλλά το πιθανότερο είναι να αποκτήσαμε πολλά από τα αντικείμενά μας για να υποστηρίξουμε μια συγκεκριμένη εικόνα. Πάρτε τα αυτοκίνητα, για παράδειγμα. Εύκολα καλύπτουμε την ανάγκη μετακίνησης με ένα απλό αυτοκίνητο που μας πηγαίνει από το

σημείο Α στο σημείο Β. Γιατί λοιπόν πληρώνουμε τα διπλάσια (ή ακόμα και τα τριπλάσια) για ένα πολυτελές μοντέλο; Διότι οι αυτοκινητοβιομηχανίες πληρώνουν πολλή λεφτά τις διαφημιστικές εταιρείες για να μας πείθουν ότι το αμάξι μας είναι προέκταση του εαυτού μας, της προσωπικότητάς μας και της θέσης μας στον κόσμο των επιχειρήσεων ή στην κοινωνική ιεραρχία.

Και αυτό δεν σταματάει εκεί, φυσικά. Ο ψυχαναγκασμός να ταυτιζόμαστε με τα καταναλωτικά προϊόντα πλήττει ακόμα πιο καίριους τομείς της ζωής μας – από την επιλογή του σπιτιού μας μέχρι το τι βάζουμε μέσα σ' αυτό. Οι περισσότεροι θα συμφωνούσαν ότι ένα μικρό, βολικό σπίτι ικανοποιεί και με το παραπάνω την ανάγκη μας για στέγη (ειδικά σε σύγκριση με τα σπίτια στις αναπτυσσόμενες χώρες). Ωστόσο, οι υπερφίαλες διαφημίσεις αποφασίζουν ότι «χρειαζόμαστε» τεράστια κρεβατοκάμαρα, ξεχωριστό δωμάτιο για κάθε παιδί, ο καθένας το δικό του μπάνιο, και κουζίνες με πολυτελείς ηλεκτρικές συσκευές – διαφορετικά, απλώς δεν τα έχουμε «καταφέρει». Τα τετραγωνικά ενός σπιτιού δείχνουν επίσης το κοινωνικό μας στάτους, και, φυσικά, χρειάζονται πολλούς περισσότερους καναπέδες, καρέκλες, τραπέζια, μπιχλιμπίδια και άλλα αντικείμενα για να γεμίσουν, αν είναι πολλή.

Οι διαφημίσεις μάς προτρέπουν επίσης να ορίζουμε τον εαυτό μας με βάση τα ρούχα – κατά προτίμηση, ακριβά ρούχα σχεδιαστών. Οι επώνυμες ετικέτες δεν κάνουν τα ρούχα μας πιο ζεστά, τις τσάντες μας πιο ανθεκτικές ή τη ζωή μας πιο χλιδατή. Επίσης, αυτά τα μοντέρνα αντικείμενα βγαίνουν εκτός μόδας λίγα λεπτά αφότου τα αγοράσουμε – με αποτέλεσμα να γεμίζουν οι ντουλάπες μας με παλιομοδίτικα ρούχα, που ελπίζουμε κάποια μέρα να ξαναγυρίσουν στη μόδα. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι δεν έχουμε ανάγκη μια γκαρνταρό-

μπα με επώνυμα ρούχα, γιατί τα ρούχα και τα αξεσουάρ μας δεν θα τα δουν τόσο πολλοί, ώστε να τα εκτιμήσουν ή να τα προσέξουν. Παρ' όλη αυτά, οι διαφημιστές προσπαθούν να μας πείσουν ότι είμαστε διαρκώς στα φώτα των προβολέων και θα πρέπει να ντυνόμαστε ανάλογα.

Δεν είναι εύκολο να είσαι μινιμαλιστής σ' έναν κόσμο που ελέγχεται από τα μέσα ενημέρωσης. Οι διαφημιστές διαρκώς μας βομβαρδίζουν με το μήνυμα ότι η συσσώρευση υλικών αγαθών είναι μέτρο της επιτυχίας μας. Εκμεταλλεύονται το γεγονός ότι είναι πολύ πιο εύκολο να *αγοράσουμε* κύρος παρά να το κερδίσουμε. Πόσες φορές έχετε ακούσει φράσεις όπως «όσο πιο πολλή τόσο καλύτερα», «τα ράσα κάνουν τον παπά», ή «τα ρούχα κάνουν τον άνθρωπο»; Μας λένε συνεχώς ότι τα περισσότερα πράγματα σημαίνουν περισσότερη ευτυχία, όταν, στην πραγματικότητα, τα περισσότερα πράγματα συχνά σημαίνουν περισσότερο πονοκέφαλο και περισσότερα χρέη. Η αγορά όλων αυτών των πραγμάτων σίγουρα ωφελεί κάποιους, αλλά όχι εμάς.

Δεν είναι εύκολο να είσαι μινιμαλιστής
σ' έναν κόσμο που ελέγχεται
από τα μέσα ενημέρωσης.





Η ΧΑΡΑ

ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ

Έχετε νιώσει ποτέ ότι τα αντικείμενα που έχετε στο σπίτι σας προκαλούν άγχος αντί για χαρά;

Μήπως ενδόμυχα εύχεστε να εξαφανιζόταν η ακαταστασία από τον χώρο σας ως διά μαγείας;

Ήρθε η ώρα να απλοποιήσετε την καθημερινότητά σας! Ανακαλύψτε το πώς μέσα από αυτόν τον διασκεδαστικό οδηγό απλότητας.

-  Δέκα εύκολα βήματα για να ξεφορτωθείτε τα περιττά πράγματα.
-  Πλήρης οδηγός για τακτοποίηση ανά δωμάτιο.
-  Πρακτικές συμβουλές για όλα τα μέλη της οικογένειας για μια πιο ξέγνοιαστη ζωή.
-  Εύκολοι τρόποι για να περιορίσετε το οικολογικό σας αποτύπωμα, να γίνετε υπεύθυνοι καταναλωτές και να συμβάλλετε στη διάσωση του πλανήτη.

*Η ανάγνωση αυτού του βιβλίου
θα σηματοδοτήσει την πορεία σας προς μια πιο απλή,
πιο οργανωμένη και πιο ήρεμη ζωή.*

ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ ΣΕ 22 ΓΛΩΣΣΕΣ