

FRANCINE JAY

MENOS ES MÁS

*Cómo ordenar, organizar
y simplificar tu casa y tu vida*

«El minimalismo es hacer espacio
para lo que más importa.»

Más de
100.000
ejemplares
vendidos

zenith

Francine Jay

Menos es más

Cómo ordenar,
organizar y simplificar tu casa y tu vida

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Joy of Less*

Primera edición: marzo de 2016

© Francine Jaskiewicz, 2010, 2016

Publicado por acuerdo con International Editors Co. y The Fielding Agency

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Iconos de interior: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-15199-9

Depósito legal: B. 2785 - 2016

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción.....	9
-------------------	---

Primera parte **Filosofía**

1. Las cosas, como son	17
2. No eres lo que tienes.....	21
3. Menos cosas = menos estrés	25
4. Menos cosas = más libertad	29
5. Desapégate de tus cosas	33
6. Actúa como un buen portero.....	37
7. Haz sitio al espacio	40
8. Disfruta sin poseer	44
9. La alegría de lo suficiente	47
10. Vive una vida sencilla.....	51

Segunda parte **El método STREAMLINE**

11. S iempre hay que volver a empezar	57
12. T rasto, Tesoro o Traspaso	61
13. R azón de ser de cada objeto	65
14. E n cada lugar, una cosa, y cada cosa en su lugar.....	68
15. A partarlo todo de las superficies.....	72
16. M ódulos	76
17. L ímites	80
18. I ntercambio: entra uno, sale uno	84
19. N ada de ser permisivo: restringe.....	87
20. E l mantenimiento diario	91

Tercera parte
Estancias y espacios

21. El salón	97
22. El dormitorio	109
23. Los armarios	119
24. La oficina en casa	131
25. La cocina y el comedor	143
26. El baño	155
27. Los espacios de almacenamiento	165
28. Regalos, recuerdos de familia y objetos con valor sentimental	177

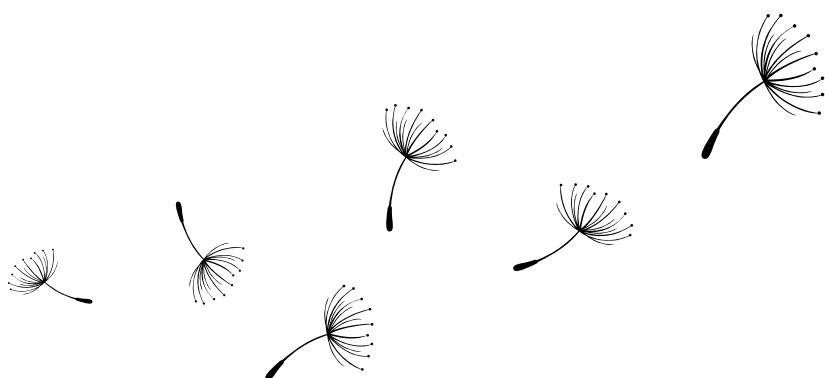
Cuarta parte
Estilo de vida

29. La familia ordenada	191
30. El bien común	212
Conclusión	227
Agradecimientos	231

Primera parte



FILOSOFÍA



Imagina que somos generales que se dirigen a una batalla, o atletas a punto de participar en un gran evento; para dar lo mejor de nosotros mismos, tenemos que prepararnos mentalmente ante los retos que nos esperan. Ha llegado el momento de desarrollar el secreto de nuestro éxito, una actitud minimalista.

Esta sección trata de eso, de la actitud. Antes de tomar el control de nuestras cosas materiales, tenemos que cambiar nuestra relación con ellas. Las definiremos, las veremos tal como son y como no son, y analizaremos sus efectos en nuestras vidas. Estos principios nos facilitarán el paso de deshacernos de nuestras cosas y nos ayudarán a evitar que otras entren en casa. Y, lo más importante, nos daremos cuenta de que las cosas existen para servirnos, no al contrario.

Las cosas, como son

Mira a tu alrededor. Es muy posible que queden al menos veinte o treinta cosas en tu campo directo de visión. ¿Qué es todo eso? ¿Cómo ha llegado hasta ahí? ¿A qué propósito sirve?

Ha llegado el momento de ver las cosas tal como son. Tenemos que nombrarlas, definir las y despojarlas de todo el misterio. ¿Qué son exactamente esas cosas en cuya compra, mantenimiento y almacenamiento invertimos tanto tiempo y energía? Y ¿cómo es que hay tantas? (¿Se reproducen mientras dormimos?)

En términos generales, podemos dividir nuestras pertenencias en tres categorías: útiles, bonitas y con valor sentimental.

Empecemos por la categoría más fácil, la de las cosas útiles. Se trata de aquellos objetos prácticos, funcionales, que nos ayudan en tareas cotidianas. Algunos son fundamentales para la supervivencia; otros nos facilitan la vida. Resulta tentador pensar que absolutamente todas nuestras cosas son útiles, pero ¿has leído algún libro sobre técnicas de supervivencia? Supone toda una revelación descubrir qué poco necesitamos en realidad para seguir con vida: un cobijo sencillo, ropa para regular la temperatura corporal, agua, alimento, algunos recipientes y unos cuantos utensilios de cocina. (Si esto es todo cuanto posees, ya puedes dejar de leer; si no, únete al resto de nosotros y ¡adelante!)

Después de lo esencial están los objetos que no son necesarios para la supervivencia, pero que, aun así, resultan muy útiles: ca-

mas, sábanas, ordenadores, teteras, peines, bolígrafos, grapadoras, lámparas, libros, platos, tenedores, sofás, alargadores, martillos, destornilladores, batidoras, etcétera; te haces una idea. Todo aquello que utilices con frecuencia y que realmente aporte valor a tu vida es bienvenido en una casa minimalista.

Ah, pero no olvides que para que un objeto sea útil, debe *usarse*. Ahí está el truco: la mayoría de nosotros tenemos muchas cosas *potencialmente útiles* que no utilizamos. Los objetos repetidos figuran entre los mejores ejemplos: ¿Cuántos de esos recipientes de plástico para guardar comida salen de los armarios para llevarlos al trabajo o guardarlos en el congelador? ¿Realmente necesitas cambiar de taladro inalámbrico? Otras cosas languidecen porque son demasiado complicadas o porque limpiarlas es todo un fastidio; se me ocurren, por ejemplo, los robots de cocina, las *fondues* y los humidificadores. Y luego están los «por si acaso» y los «podría necesitarlo», esperando su momento en el fondo de los cajones y armarios. Esos son los objetos que tienen los días contados.

Podemos dividir nuestras pertenencias en tres categorías: útiles, bonitas y con valor sentimental.

Con las cosas útiles se mezclan aquellas sin una función práctica, pero que satisfacen otro tipo de necesidad; resumiendo, que nos gusta verlas. A lo largo de la historia, los seres humanos nos hemos sentido inclinados a embellecer nuestro entorno, tal como demuestran las pinturas rupestres del Paleolítico y los cuadros que adornan nuestras paredes.

El gusto por lo estético es una parte importante de nuestra identidad, y no debemos negarlo. El brillo reluciente de un jarrón bonito o las elegantes líneas de una silla modernista pueden dar una profunda satisfacción a nuestras almas; por tanto, los objetos

de ese tipo tienen todo el derecho a formar parte de nuestras vidas. Advertencia: deben ser respetados y honrados con un lugar destacado en casa. Si tu colección de cristal de Murano acumula polvo en un estante (o, aún peor, está guardada en el desván), no es más que un trasto bonito.

Durante este proceso de evaluación de tus pertenencias, no des el visto bueno automáticamente a todos los objetos de carácter artístico. Solo porque te gustase aquel día de verano, en aquel mercadillo artesanal, no significa que merezca un lugar de por vida en la repisa de la chimenea. Por otro lado, si algo te hace sonreír cada vez que lo ves (o si su armonía visual te lleva a apreciar más la belleza de la vida), merece el lugar que ocupa en tu casa.

Si todo lo que acumulamos en casa fuese bonito o útil, sería muy fácil. Sin embargo, no me cabe la menor duda de que cada día encontrarás objetos que no lo son. Entonces, ¿de dónde han salido y por qué están ahí? En nueve de cada diez casos se asocian a algún tipo de recuerdo o vínculo emocional: la vieja porcelana de tu abuela, la colección de monedas de tu padre, aquel *sarong* que compraste en tu luna de miel, etcétera. Esas cosas nos traen recuerdos de personas, lugares y hechos especialmente importantes para nosotros. En la mayoría de los casos entran en casa en forma de regalos, herencias y recuerdos.

De nuevo, si el objeto en cuestión te llena de alegría, muéstralo con orgullo y disfruta de su presencia. Si, por el contrario, lo conservas porque te sientes en la obligación (te preocupa la idea de que la tía Edna se revolviera en su tumba si te deshicieses de sus tazas de porcelana) o porque es una prueba de una experiencia (como si nadie fuese a creer que has visitado el Gran Cañón si te deshicieras de esa taza tan *kitsch*), se impone un examen de conciencia.

Recorre tu casa y entabla una conversación con tus cosas. Pregunta a cada objeto: «¿Qué eres y qué haces?», «¿Cómo llegaste a mi vida?», «¿Te compré o fuiste un regalo?», «¿Con qué frecuencia te utilizo?», «¿Te sustituiría si te perdieses o te rompieses, o me sentiría aliviado por haberme librado de ti?», «¿Realmente quería tenerlo?». Sé sincero en tus respuestas; no vas a herir los sentimientos de tus pertenencias.

Mientras formulas esas preguntas, es probable que descubras dos subcategorías de cosas. Una de ellas es la de «cosas de otras cosas». Ya me entiendes, algunas cosas provocan una acumulación natural de más cosas, como, por ejemplo, accesorios, manuales, productos de limpieza, cosas que acompañan a otras cosas, muestran las cosas, contienen las cosas y arreglan las cosas. Aquí existe un enorme potencial para poner orden, porque al deshacerse de una cosa, puedes acabar prescindiendo de muchas.

La segunda subcategoría es la de las «cosas de otros». Esta es complicada. Con la posible excepción de los niños más pequeños, tu autoridad sobre las cosas de los demás es muy limitada. Si guardas en el sótano el kayak de tu hermano porque te pidió el favor (y lleva ahí guardado quince años), tienes derecho a ponerle solución (después de una llamada de teléfono pidiéndole que se lo lleve, por supuesto). Si, en cambio, se trata de los trastos relacionados con las aficiones de tu pareja, o los viejos videojuegos de tu hijo adolescente, se requiere una actitud más diplomática. Con un poco de suerte, la puesta en orden acabará siendo contagiosa y los demás se encargarán de sus propias cosas.

De momento, recorre tu casa y familiarízate con tus cosas: esto es útil, eso es bonito, aquello no es mío, etcétera (¡es facilísimo!). No pretendas empezar a ordenar inmediatamente; llegaremos a ese punto a su debido tiempo. Por supuesto, si encuentras algo inútil, feo o no identificable, no te lo pienses y deshazte de ello.