

BLOG

Apresenta novidades e análises em tempo real da equipe de colaboradores do HuffPost Brasil



Renata Arruda Favoritar

Jornalista de cultura, interessada na literatura feita por mulheres e sobre elas

Um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida

Publicado: 28/03/2016 21:06 BRT | Atualizado: 04/04/2016 19:22 BRT



No ano passado, a Nobel de Literatura Toni Morrison escreveu no Huffington Post americano:

"Lembra quando nós costumávamos ser chamados de 'cidadãos'? Certamente havia níveis de cidadania, mas éramos cidadãos apesar de tudo. (...) Depois da Segunda Guerra, vieram as décadas de prosperidade, e nós fomos chamados de 'consumidores'. O consumidor americano quer; o consumidor americano precisa -- e nós consumíamos mesmo. Itens que antes eram luxo se transformaram em necessidade e, diferente de nossos bisavós, nós ficamos envergonhamos de ter apenas um par de sapatos ou um único vestido de domingo. (...) Agora nós somos identificados por uma rótulo novo (...): 'o pagador de impostos'."

O que Morrison defende em seu texto é que se tome de volta a noção de cidadãos e cidadania pelo bem da comunidade, mas é sua observação a respeito do status de *consumidores*, com o qual nos identificamos e ainda somos identificados, que nos leva diretamente ao livro que a americana Francine Jay acaba de lançar no Brasil.



Imagem: Divulgação

Pioneira na divulgação do estilo de vida minimalista, a autora -- que escreveu uma série de textos também para o Huffington Post americano -- defende que o **consumo não nos traz a felicidade e a liberdade prometidas**; na verdade, leva apenas a uma vida mais sobrecarregada de posses, mais sobrecarregada de trabalho para poder adquiri-las e mantê-las e ainda tem o efeito colateral de explorar os recursos naturais do planeta para produzir coisas que no futuro virarão apenas lixo.

"As propagandas nos dizem constantemente que 'mais é melhor'", diz ela, "mas muitos de nós descobrimos que isso não é necessariamente verdadeiro. O consumo de mais coisas frequentemente significa mais estresse e mais dívida."

No livro *Menos é Mais - Um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida*, que virou best-seller nos Estados Unidos e chegou por aqui no mês passado em tradução de Guilherme Miranda, Francine reflete sobre os **contras do consumismo**, os benefícios de viver com menos e ainda oferece um programa de "Dez Passos" com técnicas para eliminar as tralhas de casa e adotar um estilo de vida com menos posses, mas com mais tempo e espaço.

Nesta entrevista ao **Huffington Post Brasil**, a autora explica porque minimalismo não significa privação e como fazer para convencer a família a embarcar nessa jornada.



Renata Arruda: No livro você conta que viveu com seu marido em uma quitinete durante algum tempo e que lá era naturalmente mais fácil ser minimalista, por uma questão de falta de espaço. Em seguida, você também comenta que bastou se mudar para uma casa maior e logo suas posses aumentaram. Então gostaria que você comentasse um pouco sobre essa tendência natural de preencher espaços e como foi que você decidiu se tornar minimalista.

Francine Jay: As pessoas tendem a preencher seus espaços disponíveis com itens que nem mesmo usam, é mais fácil entulhar as coisas num cantinho ou dentro de um armário que decidir se livrar delas. Quando se vive em um apartamento pequeno, é necessário se livrar dos itens antigos quando se compra um novo -- simplesmente não há espaço para mais. Quando nos mudamos para uma casa maior, há muito espaço para manter as coisas velhas "para o caso" de precisarmos no futuro. Para evitar isso, precisamos pensar em nossa casa como um espaço de convivência, não um estoque.

Quando tínhamos vinte e poucos anos, meu marido e eu nos mudávamos uma vez por ano. Na primeira vez, todos os nossos pertences cabiam no porta-malas do nosso carro. Na segunda vez, precisamos alugar uma pequena van de mudança e na terceira, uma maior. Naquele ponto, nós nos demos conta de que estávamos soterrados pelos nossos pertences; eles estavam nos deixando com menos mobilidade e flexibilidade a cada ano que passava.

Ao mesmo tempo, nós começamos a viajar bastante. Eu sempre fazia a mala da forma mais leve possível, e achava emocionante sobreviver apenas com uma bagagem de mão. Eu sentia como se pudesse ir a qualquer parte e fazer qualquer coisa, porque não estava sobrecarregada de coisas. Eu pensava, "uau, se é ótimo viajar carregando menos coisas, quão incrível deve ser viver dessa forma?". Eu queria ter o mesmo sentimento de liberdade no meu dia a dia, então decidi me livrar do que estava sobrando e viver só com o que era essencial. Eu queria investir mais meu tempo e energia nas experiências que nas coisas.

Em países emergentes como o Brasil, é comum que as pessoas que começam a prosperar consumam mais, estimuladas pela sociedade de consumo. O que é compreensível, uma vez que uma pessoa acostumada a não ter muitas posses, veja enfim uma oportunidade de se sentir "integrada" socialmente. Como convencer pessoas que estão prosperando de que o minimalismo não é o mesmo que privação?

É uma questão de entender que espaço e tempo podem ser mais valiosos que o consumo de coisas. As posses nos roubam espaço, e também o nosso tempo -- desde de planejar o modo de adquiri-las, limpar e cuidar delas, a trabalhar para pagar por elas. Quanto menos a gente tem, mais espaço e tempo temos para o que realmente importa (como relaxar com nossa família ou nos dedicarmos ao nosso hobby favorito). Minimalismo significa abrir espaço para o que é mais importante.

Alguns críticos do estilo de vida "menos é mais", afirmam que é mais fácil que pessoas que sempre tiveram acesso a bens de consumo desistirem dele. O que você pensa?

Eles provavelmente estão certos -- é mais fácil porque ultrapassamos o nosso ponto de "suficiente" e descobrimos que consumir mais apetrechos não nos traz uma felicidade maior. As propagandas nos dizem constantemente que "mais é melhor", mas muitos de nós descobrimos que isso não é necessariamente verdadeiro. O consumo de mais coisas frequentemente significa mais estresse e mais dívida.

Que dica você daria para pessoas muito apegadas às próprias coisas, principalmente aquelas de valor sentimental?

Se você se sente perfeitamente feliz com o que tem, não há necessidade de fazer nada. Mas se a pessoa se sente estressada ou sobrecarregada por ter tanta coisa, eliminar o excesso de tralha pode trazer muita serenidade. Avalie cada uma das suas posses e mantenha apenas aquilo que você usa regularmente, que você acha bonito, ou que te traz alegria de verdade.

A gente costuma manter itens sentimentais porque eles nos trazem memórias. Se você quer diminuir a tralha, selecione um único item em homenagem a uma pessoa, evento ou experiência (como guardar uma das xícaras da sua avó em vez de todo o jogo, ou uma única lembrancinha da sua viagem ao exterior). Um item vai evocar as mesmas memórias que uma coleção inteira, e ocupar bem menos espaço.

E o que foi mais difícil para você se desfazer, quando decidiu se tornar minimalista?

Eu achei mais difícil me desfazer de coisas pelas quais eu gastei muito dinheiro. Em alguns casos, eu as vendi e tentei conseguir de volta uma parte desse dinheiro. Em outros, simplesmente doei para a caridade. Me senti melhor em saber que o dinheiro que eu "gastei" podia ajudar uma boa causa.

Convencer a família a se tornar minimalista é um processo muito complicado? Como foi sua experiência pessoal com seu marido e agora, com sua filha?

Depende da família. Algumas podem abraçar a ideia na mesma hora, outras podem ficar mais relutantes. Para essas, eu recomendo uma abordagem mais devagar, firme e sutil.

Para começar, estabeleça um espaço de uso comum da família (como a sala de estar, de jantar, ou a cozinha) como um espaço livre de tralhas, e dê a cada membro da família um espaço pessoal para as coisas deles (como o quarto, o closet, ou outra área de armazenamento). A ideia: cada pessoa mantém suas posses no seu espaço pessoal em vez de deixá-las espalhadas pela casa. Essa estratégia elimina rapidamente as tralhas do espaço familiar, e deixa cada um responsável por suas próprias coisas, por dar ênfase aos benefícios através de técnicas simples. Em *Menos é Mais*, eu explico exatamente como fazer isso através de um programa de cinco passos bem fáceis de compreender.

Um guia minimalista para organizar e simplificar sua vida. | Renata Arruda - <http://www.brasilpost.com.br/renata-arruda/autora-do-brasil-post...>
Por sorte, eu não precisava persuadir meu marido a adotar o estilo de vida minimalista. Nós tomamos a decisão juntos depois de nos mudarmos várias vezes (e cada vez com mais tralha!). Nenhum de nós queria mais ficar arrastando coisas extras pra lá e pra cá. Minha filha tem apenas quatro anos, mas parece perfeitamente contente com nosso estilo de vida minimalista. Ela definitivamente está mais feliz e mais calma em um espaço sem acúmulo de coisas.

Que conselho você daria a uma pessoa não está muito convencida sobre os benefícios de se adotar um estilo de vida minimalista?


Se você quer tentar, tente aos poucos. Elimine as tralhas de um guarda-roupas ou uma gaveta e veja como se sente. As pessoas que mais se beneficiam do estilo de vida minimalista são aquelas que se sentem estressadas ou sobrecarregadas pela desordem. Quando elas começam a varrer os excessos, se sentem mais leves e liberadas, como se um peso tivesse saído de seus ombros. Se eliminar e reorganizar as coisas te deixar feliz, você vai sentir inspiração para fazer mais!

Visite o site da autora: <http://www.missminimalist.com>

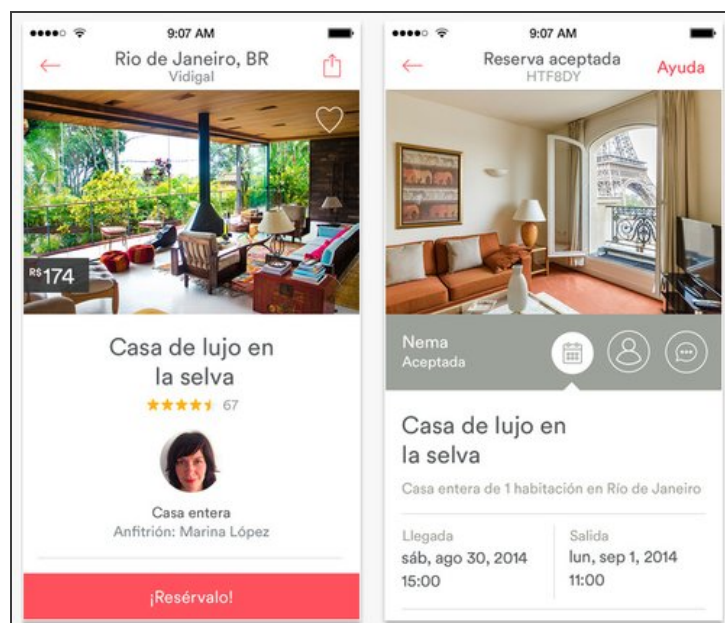
LEIA MAIS:

- [O que eu aprendi sobre feminismo com a quadrinista Ulli Lust](#)
- [Um bom desaniversário: Os 150 anos de 'Alice no País das Maravilhas'](#)

Também no *HuffPost Brasil*:

 *Apps de consumo colaborativo*

1 de 5 < >



APP STORE



Seguir Renata Arruda no Twitter: www.twitter.com/renata_arruda

MAIS: [Francine Jay Minimalista](#) [Entrevista](#) [Comportamento](#) [Entretenimento](#) [Livros E HQs](#) [Diversão](#) [Estilo De Vida](#)

Conversas

[RSS](#) | [Dúvidas comuns](#) | [Contrato do usuário](#) | [Privacidade](#) | [Política de comentário](#) | [Sobre nós](#) [Entre em contato](#) | [Arquivo](#)

©2016 Abril Comunicações S.A. ou seus licenciadores (em especial, o The Huffington Post International). Todos os direitos reservados. | "HuffPost Brasil" é uma marca registrada da TheHuffingtonPost.com, Inc. Todos os direitos reservados. 2016©

Parte de **HPMG News**