



Los nuevos estilos de vida

El orden es la clave del método minimalista

En castellano la palabra inglesa *streamline* se puede traducir por racionalizar e incluso optimizar. A partir de estas dos ideas, la escritora y bloguera estadounidense Francine Jay ha creado un método –que cuenta en su libro *Menos es más*–, para empezar a vivir y mantener un estilo de vida minimalista. Es un decálogo para, precisamente, optimizar y racionalizar y mantener bajo control no sólo nuestras cosas, sino también nuestro espacio y nuestra vida. No se trata sólo de vaciar los armarios y las estanterías, sino no acumular trastos innecesarios y liberar espacio para aquello realmente importante: vivir.

Siempre hay que volver a empezar. La clave consiste en sacar todo el contenido, ya sea de un cajón de una habitación entera y después recolocar las cosas una a una para seleccionar lo que de verdad necesitamos o nos gusta y lo que queremos tirar

Traso, tesoro o traspaso. Separar las cosas en estas tres categorías. Los trastos son las cosas que tiraremos seguro. Los tesoros, todas las que queremos conservar. Y los traspasos, aquellas que daremos a otras personas para que puedan aprovecharlas

Razón de ser de cada objeto. Para guardar algo hay que preguntarse si lo que queremos conservar lo usamos a menudo, nos facilita la vida, lo encontramos bonito, es difícil de sustituir, es multifuncional, nos ahorra tiempo o si le tenemos cariño por razones sentimentales

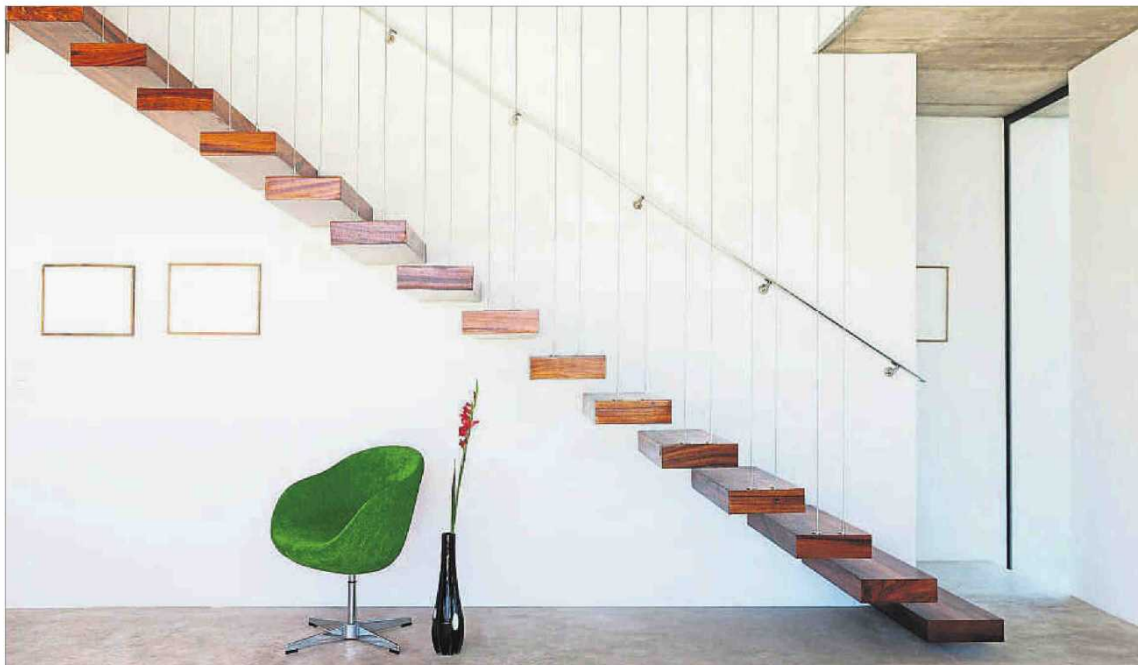
En cada lugar una cosa, y cada cosa en su lugar. Todos los objetos deben tener un lugar específico donde guardarlo en función del uso que tenga. Hay que evitar que haya cosas fuera de lugar para evitar que el desorden se vaya acumulando

Apartarlo todo de las superficies. Las superficies horizontales son como un imán para el desorden y no son un espacio de almacenamiento. Si se ocupan con todo tipo de cosas nos privan de la posibilidad de hacer las cosas para lo que realmente están pensadas

Módulos. Las cosas son sistemas complejos que debemos descomponer en componentes más pequeños y específicos, en módulos. Se trata de agrupar los objetos con funciones similares, eliminar el exceso y asegurarnos de que podemos acceder a ellos y desplazarlos con facilidad cuando los necesitemos

Vivir con lo justo y ser feliz

El minimalismo vital se apoya en el consumo sostenible y el utilitarismo



ASTRONAUT IMAGES / GETTY

El minimalismo no consiste en poseer menos por el puro placer de vivir con poco, sino en una manera de centrarse en lo que es importante

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

Todo el mundo sabe qué es el minimalismo aplicado al arte, por ejemplo. Pero quizás no tantos sepan qué es el minimalismo como estilo de vida, aunque el nombre ya dé muchas pistas. Efectivamente, se trata de vivir con menos, pero no por el puro placer de poseer menos, sino como una

manera de focalizarse en aquello realmente importante y buscar las fuentes de la felicidad y del bienestar. Tampoco es sólo un planteamiento anticonsumista más, aunque cuestiones como el consumo responsable y sostenible están muy presentes.

Cada vez hay más gente que lo practica como un modo de vida consciente, pero tampoco es una novedad. Su origen hay que buscarlo en los principios de la psicología positiva, que elaboró el psicólogo

estadounidense Martin Seligman a finales de los años 90. La psicología positiva establece que el bienestar reside en cinco aspectos. El primero son las emociones positivas, saber disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Después vendrían las actividades mediante las que nos sentimos realizados, como las aficiones e incluso el propio trabajo. En tercer lugar, se trata de ejecutar acciones que doten a nuestra vida de sentido, sentir que contribuimos de alguna manera al bien

común. El cuarto aspecto a tener en cuenta: mantener relaciones positivas, entender que la felicidad depende en gran medida de las relaciones personales y que estas tienen que ser *in vivo* para huir del mundo virtual. Plantearse y conseguir objetivos y no basar nuestra vida sólo en cosas materiales sería la última contribución que podemos hacer a nuestra felicidad.

El minimalismo se convierte así en un manual para llevar a la práctica estos cinco principios. Aquel que

es feliz, necesita pocas cosas más y tener menos, hacer más para ser más, podrían ser los dos lemas del minimalismo.

Una mudanza puede llegar a ser el modo a través del cual la gente llega al minimalismo. Eso fue lo que le sucedió a Valentina Thörner, que se autodefine como experta en minimalismo: "A los 16 años me fui a vivir a Ecuador. Sólo podía llevar una maleta de 32 kilos. Esa fue la primera vez que pensé en las cosas que tenía y cuáles eran las que real-



DATOS SOBRE EL CONSUMO EN ESPAÑA EN EL 2015

Buscar precios bajos
El 61% de los españoles dice visitar entre 2 y 3 tiendas antes de realizar su compra

Información en internet
El 47% dice que antes de comprar, busca información en internet y antes de acudir a la tienda física

Marca blanca
El 45% asegura que ha comprado algún producto de marca blanca en el último año y el 37% algo de segunda mano

Financiación
Dos tercios de los compradores han recurrido a la financiación en alguna de sus compras

Límites. Se trata de poner límites a la cantidad de ejemplares de un mismo objeto que tenemos, no de privarnos de nada. Guardar sólo nuestros libros favoritos y no todos los que leemos o tener un número razonable de bolígrafos serían ejemplos

Intercambio: entra uno, sale uno. El volumen de cosas que tenemos baja si nos deshacemos de lo que no necesitamos, pero es importante que no añadamos. Por cada objeto nuevo que compramos, tenemos que desprendernos de otro

Nada de ser permisivo: restringir. Lo ideal es reducir nuestras posesiones a lo más básico, lo que significa cosas distintas para cada uno. No hay números mágicos. Se trata de reducir las pertenencias a niveles que cada uno encuentre suficiente para sus necesidades

El mantenimiento diario. Convertirse en minimalista no es como seguir una dieta de choque. Es necesario desarrollar y mantener hábitos diarios que cambien nuestra actitud de fondo, no como una actividad puntual, sino como un cambio completo de vida

mente necesitaba. Al regresar, cambiaba de continente cada dos años y sólo me quería llevar lo que era realmente importante. Así que cada dos años, sacaba de mi vida todo lo que no lo era". Los primeros minimalistas eran personas que presumían de vivir con menos de cien cosas. Ahora la idea ha evolucionado: según Thörner, no se trata de reducir a la nada lo que tenemos ni de tirar por tirar, ya que eso "sólo suele ser una excusa para comprar cosas nuevas". "Cuando decides vivir con menos, te vuelves más exigente, buscas primar la calidad de lo que compras y te ves buscando mucha información, lo que también puede resultar muy estresante", explica la experta.

PSICOLOGÍA POSITIVA
Este movimiento bebe de una corriente que pensó Martin Seligman en los años noventa

ANTICONSUMISMO Y ECOLOGÍA
Sus defensores creen en el consumo responsable también por razones medioambientales

EL ORDEN
Es el método por el cual se logra mantener la acumulación innecesaria bajo control

Vivir cuantas más experiencias mejor es la alternativa que ofrece el minimalismo a la acumulación material. Según la psicóloga y coach Montserrat Ribot se fijan en este estilo de vida aquellas personas que "toman conciencia de su propia insatisfacción, que quieren hacer un cambio en su vida y pasan de invertir en cosas a invertir en vivir experiencias y en las relaciones personales". Además -según los minimalistas- tener muchas cosas resulta estresante: hay más cosas que limpiar, ordenar, mantener y reparar. En consecuencia, el consumismo al que, en su opinión, nos aboca principalmente la publicidad es también medioambientalmente insostenible.

Valentina Thörner cree que las experiencias, a diferencia de los objetos, son historias enriquecedoras que contribuyen al crecimiento personal y que siempre dejan un recuerdo. "Seguramente, nunca recordarás el día que te compraste unos pantalones, pero sí un día en el campo con tu familia", dice Thörner. Y es que, como dice la propia Ribot, a menudo compramos "sólo porque hacerlo nos genera emociones positivas". El minimalismo trata de buscar esas emociones en otros lugares vitalmente más significativas.

Pasar de acumular posesiones materiales para llevar una vida frenética de actividades sociales y hobbies puede ser sólo cambiar lo uno por lo otro. "Todo lo que se vive en exceso es malo, pero los minimalistas suelen ser personas que gestionan más que personas que controlan. El exceso de control lleva, paradójicamente, a la pérdida de control, y esta a la infelicidad", dice Ribot. Pero para Thörner la cuestión es que "no existe un minimalismo, sino que cada cual hace su propia versión, en función de sus propias necesidades que serán distintas para cada persona".

Por eso, los minimalistas poseen sólo aquello que necesitan para vivir, aquello imprescindible para el día a día y procuran tener una actitud de desapego hacia todo lo material, incluso aquellas cosas con las que pueden llegar a tener un vínculo sentimental y, sobre todo, rehúyen la identificación entre posesiones materiales y estatus. Por ejemplo: poca ropa y dos pares de zapatos y en colores que permitan combinaciones adecuadas para cualquier ocasión. Más: son grandes defensores de todos los soportes digitales para libros, música y películas. O cocinas con el utillaje imprescindible: nada de tener una cocina repleta de cachivaches electrónicos especializados que se usan muy de vez en cuando.

Vivir en una casa y en un espacio ordenados es de gran importancia para los que apuestan por el minimalismo. Pero es un orden entendido de un modo algo distinto a cómo se entiende normalmente. Una casa abarrotada puede ser un hogar perfectamente ordenado. Para los minimalistas ordenar es una oportunidad para, sobre todo, vaciar, deshacerse de cosas que ya no son significativas.●

"La felicidad viene de lo que hacemos, no de lo que tenemos"

Francine Jay, escritora y experta en estilo de vida minimalista

A. MOLINS Barcelona

Francine Jay, también conocida como Miss Minimalist, escribe, en su web, sobre el arte de vivir con menos. En el 2009, ella y su marido vendieron su casa y todas sus posesiones y decidieron viajar por el mundo con una única maleta cada uno. Después de vivir varios años como una nómada, regresó a Estados Unidos, donde comenzó a aplicar su filosofía minimalista a su vida y a compartirla. Acaba de publicar en España el libro *Menos es más* (Zenith, 2016).

¿El minimalismo es una actitud o un estilo de vida?

Ambas cosas. Se trata de ser consciente de lo que poseemos, las cosas que compramos y de a qué dedicamos nuestro tiempo. Es un estilo de vida que valora más las experiencias que las pertenencias.

¿Cuáles son las ventajas clave del minimalismo?

Menos estrés. A menor número de pertenencias menos tareas y preocupaciones. Hay menos que limpiar, mantener, reparar, asegurar, proteger, y pagar. Más libertad. Las posesiones pueden ser como anclas que nos mantiene atados a ellas. Cuando la persona no tiene una cantidad excesiva de cosas, es más móvil y más capaz de aprovechar las oportunidades que se presentan. Más alegría. Creo que la verdadera felicidad proviene de lo que hacemos, no de lo que tenemos. Y si tenemos menos cosas que manejar, tenemos más tiempo para los amigos, la familia y las maravillosas experiencias de la vida.

¿Por qué estamos tan atados a nuestras pertenencias?

La publicidad nos anima a expresarnos a través de ellas, por lo que tenemos tendencia a verlas como una extensión de nosotros mismos. En realidad, no somos lo que poseemos y cuando logramos entenderlo es mucho más fácil que nos desprendamos de los artículos excesivos en nuestras vidas.

¿De qué modo comprar y poseer están vinculados al ego, la propia imagen y la autoestima?
La publicidad nos dice que tenemos que poseer ciertas cosas como símbolos de nuestro estatus para demostrar que tenemos

éxito. Debemos darnos cuenta de que las cosas que poseemos no son una medida de nuestro éxito, y que no tienen nada que ver con nuestra autoestima.

Entonces, ¿de dónde proviene de la idea que un bienestar con posesiones?

A menudo, recibimos el mensaje de que podemos resolver nuestros problemas mediante la compra de bienes de consumo. Sin embargo, el bienestar viene de

nuestro interior y podemos lograr una mayor sensación de serenidad y bienestar una vez que eliminamos el exceso de cosas de nuestra vida.

¿El minimalismo trata más sobre vivir sólo con aquello que es estrictamente necesario que de vivir de una forma ascética?

Sí, se trata de determinar lo que es suficiente y eliminar el exceso. Se trata de tener la cantidad correcta de cosas para satisfacer nuestras necesidades y ser feliz sin nada extra.

Pero tal vez lo suficiente no es lo mismo para todo el mundo...

No, no lo es. Todos tenemos que encontrar nuestro propio punto de suficiente: aquel en el que hemos tenido en cuenta nuestras necesidades y estamos satisfechos con lo que tenemos, y en el que las posesiones adicionales no añaden nada a nuestra felicidad o a nuestro bienestar.

¿Por qué vivir con menos está tan relacionado con el orden?

El desorden aumenta nuestros niveles de estrés, pues nos hace sentir distraídos, abrumados y fuera de control. El desorden convierte nuestras vidas en caóticas y discordantes. Restablecer el orden devuelve la armonía a nuestros hogares y a nuestras vidas. Un espacio sereno conduce a una mente serena. Cuantas menos cosas tengamos más fácil será mantener un hogar ordenado.

¿Es más fácil adoptar un estilo de vida minimalista cuando se vive solo que cuando se tiene una familia?

Es más fácil cuando se vive solo, ya que únicamente tienes tus propios objetos para administrar. Sin embargo, es también factible cuando se tiene una familia, ya que sólo se trata de poner ciertas expectativas y rutinas en funcionamiento.

¿Cómo podemos educar a nuestros hijos en el minimalismo? ¿Están sobreexpuestos al consumo compulsivo?

Tenemos que limitar los anuncios que ven nuestros hijos, y dar un buen ejemplo. Mostrarles que la vida y la felicidad no giran alrededor de las posesiones, y que la de ellos tampoco lo hará. Hacer hincapié en las experiencias más que en las cosas, y más en el tiempo en familia, la naturaleza y la comunidad que en el consumo.●



Francine Jay



Portada del libro

¿CUÁL ES EL LÍMITE?
"Es suficiente cuando hemos atendido nuestras necesidades ya no precisamos más"