

FUMIO SASAKI

Adeus,

coisas

Como encontrar a felicidade  
tendo apenas o essencial

Mais de  
200 mil  
exemplares  
vendidos  
no Japão

nascente

# Índice

Sobre a estrutura deste livro. . . . .	25
Introdução. . . . .	29
<b>1.</b> Porquê o minimalismo? . . . . .	37
<b>2.</b> Porque acumulamos tantas coisas? . . . . .	61
<b>3.</b> 55 dicas para o ajudar a despedir-se das suas coisas . . .	85
Outras 15 dicas para a fase seguinte da sua viagem minimalista . . . . .	143
<b>4.</b> 12 diferenças que senti em mim desde que disse adeus às minhas coisas . . . . .	161
<b>5.</b> «Sentir-se» feliz em vez de se «tornar» feliz . . . . .	249
Posfácio e agradecimentos máximos. . . . .	259



Maximalista



Minimalista

## DE MAXIMALISTA PARA MINIMALISTA

Eu não conseguia deitar nada fora. Como pode ver, as minhas coisas amontoavam-se. Vivi neste apartamento durante dez anos e, durante esse tempo, parecia que a minha vida tinha deixado de avançar. Foi quando me deparei com o conceito de minimalismo — de reduzir os nossos pertences ao mínimo essencial. Passei de um maximalismo confuso para um minimalismo vivo. Disse adeus a quase todas as minhas coisas e, para minha surpresa, acho que eu próprio também mudei, ao longo do processo.

## COMO ME TRANSFORMEI NUM MINIMALISTA



**1.** Pouco a pouco, usando técnicas que abordarei no Capítulo 3, transformei aquele quarto confuso num apartamento bem arrumado e decente, enquanto mantive as minhas coisas preferidas.

**2.** Vi-me livre de todos os meus livros e, até, da cadeira da minha secretária, o que resultou num ambiente agradavelmente limpo para viver. Chamamos a isto modo de vida «simples», em vez de modo de vida minimalista. Não é agradável?

**3.** Por fim, vi-me livre do meu colchão, da minha mesa e, até, da televisão. A minha nova «mesa» é, na realidade, um recipiente para pequenos artigos. Muitas vezes, sinto-me um monge zen em fase de treino.



---

## A VIDA MAXIMALISTA Era aqui que eu vivia.



**1.** Por uma razão qualquer, eu tinha dois sofás na minha sala de 10 m<sup>2</sup>. Costumava deixar a minha roupa espalhada pela sala, o que resultava num ambiente estilo instalação de arte peculiar.

**2.** Bebia cerveja na minha mesa desarrumada, tasquinhava e jogava videojogos. Claro que ganhei peso. O minimalismo também ajudou nisso!

**3.** Gostava de comprar câmaras antigas e candeeiros estranhos em leilões na Internet.

**4.** O meu corredor, anteriormente revestido com prateleiras para livros. Colecionava tantos CD e DVD quanto conseguia, mas, no fundo, não gostava lá muito de nenhum.

## **CASO 1:**

FUMIO SASAKI

### APARTAMENTO-MODELO PARA UM MINIMALISTA



Quando saí do meu antigo apartamento, mudei-me para um vulgar espaço de 20 m<sup>2</sup>: um estúdio com cozinha. Tenho tentado mantê-lo limpo, um apartamento-modelo para um minimalista solteiro viver.

## CASO 1:

FUMIO SASAKI



É isto que a casa parece, quando vou dormir. Uso um «colchão insuflável» da marca *Iris Ohyama*, obrigatório para os minimalistas japoneses. Anseio pelos raios de sol que irradiam pela janela e me obrigam a levantar de manhã.



Apesar de, às vezes, cozinhar as minhas próprias refeições, os meus utensílios de cozinha são restringidos ao mínimo. Só tenho artigos que utilizo frequentemente. Os designs também são minimalistas e a limpeza é rápida, mesmo que tenha de lavar tudo o que tenho.



Aqui está uma imagem do interior do meu armário, desde um blusão a um fato, algumas camisas brancas e alguns pares de calças que condizem com o meu estilo de vida simples. Pretendo vir a criar o meu próprio uniforme, ao meu próprio estilo, como tinha Steve Jobs.



Não tenho nenhuma estante na casa de banho. Utilizo sabão líquido para lavar o corpo e o cabelo e não preciso de amaciador. Depois de sair do banho, seco o corpo todo com uma pequena toalha de rosto japonesa. Não tenho qualquer problema.



Tenho as chaves do apartamento e do cadeado da minha bicicleta numa carteira que comprei ao fabricante abrAsus. Quando saio, para ir onde me apetece, só levo no bolso esta carteira e o iPhone, que usei para tirar esta fotografia.

## CASO 2:

HIJI

### O APARTAMENTO DE UM PIONEIRO

Hiji foi uma das primeiras pessoas que ajudou a disseminar o movimento minimalista no Japão. O seu apartamento simples, estilo Zen, acolhe algumas das engenhocas mais recentes. Muitos minimalistas foram influenciados por este apartamento.



#### Perfil

Hiji trabalha atualmente como corretor da bolsa. É adepto de romances gráficos e da banda *pop* feminina Momoiro Clover Z. Foi um dos primeiros bloggers minimalistas no Japão. Começou a escrever o seu blogue em 2012. Blogue: *Mono o motanai minimarisuto* (Um minimalista que não tem pertences) em [minimarisuto.jp](http://minimarisuto.jp).



Hiji é um minimalista radical que não deixa nada no seu corredor. Não tem um único caixote do lixo e restringe os seus pertences ao estritamente necessário — um frigorífico, uma panela de cozer arroz e um forno micro-ondas.



O colchão insuflável tornou-se uma necessidade para os minimalistas depois de Hiji o ter referido. Dobra-se em camadas, coloca-se a almofada por cima e obtém-se um «sofá-colchão».



Uma vez que não tem nada em casa a ocupar o chão, há muito espaço para Hiji se divertir a jogar jogos de tabuleiro com os amigos. Esta fotografia foi tirada enquanto ele jogava uma partida de *Carcassonne*, um dos seus preferidos.



Será um armário escasso ou o quê? Pega-se no Microsoft Surface Pro que está normalmente guardado e na cadeira dobrável e obtém-se instantaneamente um escritório.



Aqui, vemos Hiji a usar uns óculos da Sony. Apesar de se ter livrado do televisor, ainda consegue ver os seus programas preferidos, usando este dispositivo. Os filmes de terror são especialmente aterradores, quando os vê deste modo.

## CASO 3:

OFUMI E TEE

### UM CASAL MINIMALISTA A VIVER CONFORTAVELMENTE

Ofumi e o seu marido aderiram ao minimalismo enquanto casal. Quando se mudaram de um apartamento de 78 m<sup>2</sup> para outro de 44 m<sup>2</sup>, deitaram fora 130 kg de pertences. Não é por manterem um estilo de vida minimalista que deixam de poder desfrutar dos seus pertences preferidos.



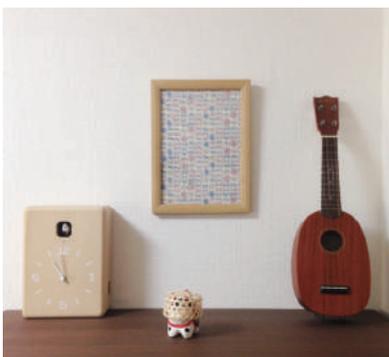
#### Perfil

Um casal em que ambos aderiram ao minimalismo. Dizem que acordaram para o minimalismo quando estavam prestes a construir uma casa. Tanto Ofumi como o marido, Tee, têm os seus próprios blogs: *minimarisuto-biyori* (Um belo dia para um minimalista) em [mount-hayashi.hatenablog.com](http://mount-hayashi.hatenablog.com) e *Okurete kita minimarisuto* (O minimalista tardio) em [minimaltee.hateblo.jp](http://minimaltee.hateblo.jp). Ofumi também se encontra no Instagram em [@ofumi\\_3](https://www.instagram.com/ofumi_3).



Uma tela artesanal de SOU SOU dá um toque especial à sala de aspeto limpo, com o chão forrado a tatami, ao estilo japonês, do casal. Segundo dizem, dá-lhes a sensação de serem donos da sua casa arrendada.

Ofumi mantém um diário ilustrado na sua agenda Hobonichi Techo e partilha-o no seu blogue. É divertido, mais que não seja, pelas cores e a composição complexa.



Embora mantenham o mínimo possível de presentes oferecidos por amigos, têm alguns cuidadosamente expostos, incluindo um relógio de cuco, um bibelô em forma de cão e uma guitarra havaiana de quatro cordas. Mantém-se um bom equilíbrio entre o ter coisas a mais e coisas a menos.

A parede da sala está decorada com uma toalha de mãos de Mina Perhonen e um relógio de parede simples. É engraçado e, no entanto, cria uma sensação zen de espaço ajardinado.



## CASO 4:

YAMASAN

### VIDA FAMILIAR MINIMALISTA

Praticamente um salão de exposições de um fabricante de mobiliário, a casa de Yamasan é um exemplo de como um casal e os seus dois filhos podem viver uma vida simples. Completamente limpa, é uma casa ideal para relaxar.



#### Perfil

Yamasan é uma supermãe minimalista que vive com o seu marido e os seus dois filhos. Gosta de fazer projetos de *Faça Você Mesmo*, as suas próprias roupas e tenta sempre criar uma atmosfera bela e relaxante em casa. Encontra o seu blogue, *Sukunai mono-de sukkiri kurasu* (Viver uma vida simples com poucas coisas), em [yamasan0521.hatenablog.com](http://yamasan0521.hatenablog.com)



Naturalmente, o pátio das traseiras é simples. Yamasan tem uma linha de plantas mínima que inclui freixos, para ter mais privacidade. Foi a própria Yamasan que construiu a cerca de madeira.



A divisão anteriormente utilizada como «biblioteca» da família foi esvaziada. Uma vez que já não resta lá nada, tornou-se uma sala multifuncional.



Os móveis são muito poucos mas atrativos, e a sala continua a ser o coração da casa de Yamasan, onde a família se reúne. Até as cores foram simplificadas e escolhidas de forma a não ferir a vista.



O roupeiro de verão de Yamasan consiste em oito peças de roupa. O minimalismo prevalece tanto para o número de artigos como para as suas cores, e ela aprecia o tempo que passa a engomá-los cuidadosamente.



A sala de tatami japonesa serve de quarto. Tudo o que se encontra no interior do armário é branco para não haver nenhuma distração, nem quando o abrem. A regra aqui é que marido e mulher não metam o nariz nas coisas um do outro.





#### 1. MACBOOK PRO

É possível criar música onde quer que esteja. Se tiver consigo um *Mac*, Kouta faz música por todo o mundo, com o seu *MacBook Pro*.



#### 2. MINI SAWYER

Um sistema de filtragem de água portátil e de alta qualidade que elimina as bactérias nocivas. Proporciona tranquilidade quando tiver de beber água que possa não ser potável.



#### 3. CARTEIRA PARA CAMINHADAS DA MARCA GRANITE GEAR

Uma carteira para caminhadas da Granite que seja durável e leve e que possa ser usada para guardar valores.



#### 4. SACO-CAMA DA MONTBELL

Um saco-cama modelo *Down Hugger 800 #3* para o clima frio, para quando não for possível dormir numa rede.



#### 5. REDE HENNESSY

Tenda e rede, é um prático dois-em-um que proporciona um lugar para dormir, desde que a possa pendurar.



#### 6. LUZ FRONTAL

Uma luz frontal da Black Diamond Equipment. Não só serve como lanterna no escuro, mas também pode ser usada como candeeiro em qualquer quarto.



#### 7. SPIBELT BÁSICO

Uma bolsa de cintura que se adapta ao nosso corpo. Uma dica importante quando se viaja é manter sempre os valores junto de si.



#### 8. SONY MDR-1ADAC

Para verdadeiros audiófilos, estes auscultadores são compatíveis com áudio de alta definição, proporcionam uma nitidez maravilhosa e permitem que receba sinais de dados digitais.



#### 9. IPHONE E LOKSAK

O *iPhone* multifuncional é algo sem o qual não pode viver. Acondicione-o num estojo LOKSAK à prova de água (até 60 m de profundidade) que pode levar consigo, para onde quiser.



#### 10. SONY ALPHA NEX-5N

Uma câmara SLR digital da Sony. Kouta usa-a com uma lente Sigma 30mm/F2.8 DN.



#### 11. AMAZON KINDLE

O *e-reader* de eleição de Kouta para a leitura de viagem.



#### 12. SHEMAGH (LENÇO ÁRABE)

O *Shemagh* é um artigo versátil que pode servir de cachecol, máscara, chapéu, toalha e, até, filtro de água.



### 13. CORDA DA ROUPA

Uma corda conveniente da marca Sea to Summit para pendurar a roupa. Não só é compacta, como também foi concebida para não deixar as roupas saírem do lugar.



### 14. PASSAPORTE

Kouta mantém este artigo da maior importância sempre com ele, no seu LOKSAK, juntamente com o dinheiro para as emergências.



### 15. EMBALAGENS DE

### REFEIÇÕES PRÉ-COZINHADAS

Os *noodles donbei* preferidos de Kouta são do tipo que vem numa bolsa para não se produzir mais lixo. Gosta de manter o lixo no mínimo.



### 16. KIT MULTIFERRAMENTAS DA MARCA LEATHERMAN

Kouta utiliza o modelo *Leatherman Squirt PS4*, com um leque de ferramentas úteis, como tesoura, canivetes e corta-unhas.



### 17. CABOS DE CORRENTE E CARREGADORES DE BATERIA

Kouta utiliza um saco de tecido sintético da marca Eagle Creek para garantir a segurança dos seus artigos de carregamento de energia das suas engenhocas digitais.



### 18. COBERTOR DE EMERGÊNCIA

Um cobertor que pode ser usado numa emergência ou simplesmente quando faz frio. Da SOL, é macio sem ser grosso.



### 19. BOSE SOUNDLINK MINI

Esta coluna *Bluetooth* é indispensável para Kouta, que ganha a vida com a sua música. Oferece melhor qualidade de som do que a maior parte dos sistemas de som de alta-fidelidade.



### 20. ADAPTADOR DE CORRENTE

Uma necessidade quando se viaja para o estrangeiro. Kouta utiliza um adaptador da marca *Muji* pelo seu design minimalista.



### 21. CADERNO MOLESKINE

Kouta utiliza este caderno como diário e para reunir mensagens das várias pessoas que encontra nas suas viagens.



### 22. TAMPÕES PARA OS OUVIDOS MOLDEX

Estes tampões reduzem todo o tipo de ruídos ao mínimo. O modelo *Goin'Green* oferece o melhor nível de proteção.



### 23. SABÃO DE BOLSO

Sabão de bolso da marca Sea to Summit, contém folhas de sabão que podem ser racionadas para cada utilização, tornando mais fácil lavar a roupa em viagem.



### 24. KIT DE VIAGEM

Kouta leva consigo corta-unhas e outros artigos de higiene pessoal, um isqueiro, um rádio FM e outros artigos pequenos, neste pequeno kit de viagem. Também recomenda extrato de ameixas em pickle como petisco ocasional.

## Sobre a estrutura deste livro

O Capítulo 1 analisa a definição de um minimalista e o que significa, exatamente, sê-lo. Também explora algumas das razões por que acredito que a população minimalista tem vindo a crescer nos últimos anos. O Capítulo 2 questiona o porquê de termos acumulado tanto. Tem em conta os hábitos e os desejos que alimentamos, enquanto seres humanos, e os significados por detrás de todos os objetos que possuímos. O Capítulo 3 apresenta algumas regras e técnicas básicas para reduzir os nossos bens materiais. Compilei métodos para deitar várias coisas fora, acompanhados de uma lista para os minimalistas que se queiram separar de mais artigos, bem como um remédio para os minimalistas que se viciam em deitar coisas fora. O Capítulo 4 aborda as mudanças por que passei quando diminuí o número dos meus bens a um mínimo absoluto. Juntamente com os resultados psicológicos, oferece uma ideia das coisas positivas que me aconteceram, quando me tornei minimalista, e a sensação de felicidade de que me tornei mais consciente. O Capítulo 5 oferece uma análise mais profunda do porquê de as alterações por que passei me terem tornado mais feliz

e aborda o que, de um modo mais geral, aprendi acerca da felicidade, ao longo deste percurso.

Espero que comece pelo início deste livro, para ter melhor noção do minimalismo, mas também pode ler aleatoriamente os capítulos, se preferir. Acho que um olhar rápido ao Capítulo 3 poderá ser útil a todos os que estiverem a pensar em reduzir o número de bens que possuem neste momento.

Neste livro, defini o minimalismo como (1) reduzirmos os objetos necessários a um mínimo e (2) livrarmo-nos do excesso para nos podermos concentrar nas coisas que são verdadeiramente importantes para nós. As pessoas que vivem assim são as que considero minimalistas.

Adeus,  
Coisas

# Introdução

Há felicidade em ter menos. É por isso que é tempo de dizer adeus a todas as coisas que temos a mais.

Esta é a versão minimalista da mensagem que gostaria de transmitir com este livro. Quero mostrar-lhe como é maravilhoso ter menos, pese embora isso seja o oposto de como nos ensinaram a ser felizes. Achamos que quanto mais tivermos, mais felizes seremos. Nunca se sabe o que o amanhã pode trazer, por isso, colecionamos e poupamos tanto quanto possível.

Tal significa que precisamos de imenso dinheiro, pelo que começamos, gradualmente, a julgar as pessoas de acordo com o dinheiro que elas têm. Começamos a achar que o dinheiro resolve a maior parte dos nossos problemas. Pelo preço certo, até a mente das pessoas se pode mudar. E se pode comprar a mente das pessoas, decerto poderá comprar a felicidade. Por isso, acaba por se convencer de que precisa de fazer imenso dinheiro para não deixar que o sucesso lhe passe ao lado. E para fazer dinheiro, precisa que todos os outros gastem dinheiro. E é assim.

Deixe que lhe fale um pouco de mim. Tenho 35 anos, sou do sexo masculino, solteiro e nunca fui casado. Sou editor numa editora. Mudei-me recentemente do bairro de

Nakameguro, em Tóquio, onde vivi durante uma década, para um bairro chamado Fudomae, numa parte diferente da cidade. A renda é de 67 mil ienes (cerca de 560 euros) por mês, menos 20 mil ienes (cerca de 170 euros) do que o meu anterior apartamento, mas a mudança acabou praticamente com as minhas poupanças.

Alguns poderão pensar que sou um falhado: um adulto solteiro, sem dinheiro por aí além. O velho eu ter-se-ia sentido demasiado envergonhado para admitir tudo isso. Estava cheio de um orgulho inútil. Mas, sinceramente, já não me preocupo com essas coisas. A razão é muito simples: sou perfeitamente feliz tal como sou.

Há dez anos, estava ansioso por entrar no mundo da edição. Queria uma carreira na qual pudesse pensar em grandes ideias e valores culturais, em vez de estar sempre concentrado no dinheiro e nos objetos materiais. Mas esse entusiasmo inicial desvaneceu-se. A indústria da edição estava a atravessar um período difícil e, para que a nossa empresa pudesse sobreviver, precisávamos de livros que, antes de mais, vendessem. Se não publicássemos livros comerciais, ser-nos-ia simplesmente impossível publicar o que quer que fosse, por muito valor cultural ou intelectual que lhe atribuíssemos. Confrontado com a realidade do mundo empresarial, cresci rapidamente. A paixão que ardera dentro de mim quando me juntei à empresa começou a arrefecer, e acabei por aderir à forma de pensar segundo a qual, no fim de contas, é tudo uma questão de dinheiro.

Depois, contudo, libertei-me da maior parte dos meus bens materiais, e essa ideia foi virada de pés para o ar.

O minimalismo é um estilo de vida em que reduzimos os nossos bens ao estritamente necessário. Viver como minimalista, apenas com o essencial, não só me ofereceu

benefícios superficiais, como o prazer de um quarto arrumado ou a mera facilidade da limpeza, como conduziu a uma alteração mais fundamental. Deu-me a oportunidade de pensar no que significa realmente ser feliz.

Disse adeus a muitas coisas, algumas das quais tinha há anos. E, no entanto, agora, vivo cada dia com um espírito mais feliz. Sinto-me mais satisfeito agora do que alguma vez me senti no passado.

Todos queremos ser felizes. Todos trabalhamos com afinco nos nossos empregos, estudos, desportos, passatempos ou como progenitores, porque, analisando bem as coisas, todos estamos simplesmente à procura da felicidade. A energia mais pura que nos move é o desejo de sermos felizes.

Eu nem sempre fui minimalista. Costumava comprar imensas coisas, acreditando que todos esses bens aumentariam a minha autoestima e me conduziriam a uma vida mais feliz. Como pode constatar pelas fotografias do meu quarto caótico, no início deste livro, adorava colecionar uma série de coisas inúteis e não conseguia deitar nada fora. Era um acumulador natural de todas aquelas bugigangas que — achava eu — faziam de mim uma pessoa interessante.

Ao mesmo tempo, contudo, estava sempre a comparar-me às outras pessoas que tinham mais e melhores coisas, o que, muitas vezes, me deixava infelicíssimo. Não sabia como tornar as coisas melhores. Não me conseguia concentrar em nada, e estava sempre a perder tempo. Até começava a arrepender-me de ter aceitado aquele trabalho que eu tanto queria. O álcool tornou-se a minha escapatória, e não tratava bem as mulheres. Não tentava mudar; achava que tudo aquilo fazia parte de quem eu era e que merecia ser infeliz.

Eis uma descrição da aparência do meu apartamento. O meu quarto não estava pavorosamente desarrumado; poderia arrumá-lo bastante bem e torná-lo apresentável, quando a minha namorada ia passar o fim de semana comigo. Tentava transmitir uma onda «cool», organizando expositores com as minhas peças decorativas preferidas e optando pela iluminação indireta para criar uma atmosfera convidativa. Num dia normal, contudo, havia livros empilhados por todo o lado, porque as prateleiras não tinham espaço suficiente. Tratava-se, na sua maioria, de livros que folheei uma ou duas vezes, pensando que, um destes dias, quando tivesse tempo, me iria sentar a lê-los.

O roupeiro era de acesso proibido a visitas — estava atulhado do que tinham sido, outrora, as minhas roupas preferidas. De quando em vez, tirava qualquer coisa do seu interior e pensava em usar essa peça de roupa, mas nunca o chegava a fazer. Quase todos esses fatos tinham sido usados poucas vezes, mas eram caros, pelo que os guardava pensando que, se os lavasse e engomasse, talvez os voltasse a usar.

A sala estava repleta de todas as coisas que eu tinha adquirido para passatempos dos quais me tinha cansado. Havia uma guitarra e um amplificador para principiantes cobertos de pó. Manuais de conversação de inglês que planeava estudar a partir do momento em que tivesse mais tempo livre nas mãos. Até uma câmara antiga fabulosa, na qual, claro, nunca pusera sequer um rolo de filme.

Como tinha perdido o interesse em todos estes passatempos, não havia nada que quisesse fazer em casa. Via televisão, jogava qualquer coisa no meu smartphone ou comprava umas garrafas numa loja de conveniência e bebia toda a noite, embora soubesse que devia parar de o fazer.

Entretanto, continuava a comparar-me aos outros. Um amigo da faculdade vivia num condomínio da moda, numa parte de Tóquio recentemente urbanizada. Tinha uma entrada opulenta e, na sala de jantar, elegantes peças de mobiliário e conjuntos de mesa escandinavos. Quando o visitei, dei por mim a calcular mentalmente a sua renda, enquanto ele me convidava, graciosamente, a entrar. Ele trabalhava para uma grande empresa, tinha um bom ordenado, casara com a lindíssima namorada e tinha um lindo bebé, vestido com roupas de marca. Tínhamos sido bastante parecidos, quando estávamos na faculdade. O que é que tinha acontecido? Como poderiam as nossas vidas ter-se distanciado tanto?

Outro exemplo: via um *Ferrari* descapotável branco, imaculado, a acelerar pela rua, exibindo-se. O carro valia, provavelmente, o dobro do meu apartamento. Ficava a olhar atordoado para o *Ferrari*, enquanto este desaparecia ao longe, um pé no pedal da bicicleta em segunda mão que comprara a um amigo por 5000 ienes (cerca de 40 euros).

Comprava bilhetes de lotaria, na esperança de poder alcançar a riqueza num golpe de sorte. Rompi com a minha namorada, dizendo-lhe que não via um futuro para nós, dado o meu triste estado financeiro. Durante todo esse tempo, escondia cuidadosamente o meu complexo de inferioridade e agia como se não houvesse nada de errado com a minha vida. Mas era infelicíssimo e tornava as outras pessoas igualmente infelizes.

Fico feliz por ter deitado fora muitos dos meus pertences. Comecei a transformar-me numa pessoa nova.

Pode parecer que estou a exagerar. Certa vez, uma pessoa disse-me, «a única coisa que fizeste foi deitar coisas fora», o que é verdade. Ainda não alcancei grande coisa e não há muito de que me possa orgulhar realmente, pelo menos

nesta fase da minha vida. Mas, de uma coisa tenho a certeza: ao ter menos coisas por perto, comecei a sentir-me mais feliz a cada dia. Começo lentamente a compreender o que é a felicidade.

Se o leitor for minimamente parecido com o que eu costumava ser — infeliz, sempre a comparar-se com os outros, ou, simplesmente, alguém que acredita que a sua vida é uma porcaria —, acho que devia experimentar dizer adeus a algumas das suas coisas. Sim, existem sem dúvida pessoas que nunca foram muito ligadas a objetos materiais, bem como raros génios que são capazes de prosperar no meio do caos dos seus bens. Mas eu quero pensar numa maneira de as pessoas normais, como eu e o leitor, poderem encontrar os verdadeiros prazeres da vida. Todos querem ser felizes, mas tentar comprar a felicidade só nos torna felizes durante um curto período de tempo. No que toca à verdadeira felicidade, estamos perdidos.

Depois daquilo por que passei, acho que dizer adeus às suas coisas é mais do que um exercício de arrumação — é um exercício de reflexão acerca da verdadeira felicidade.

Por mais que isso soe grandioso, acho, sinceramente, que é verdade.

*«Estamos mais interessados em convencer  
os outros de que somos felizes,  
do que em tentarmos ser felizes.»*

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

*«Não és o teu emprego. Não és o dinheiro que  
tens no banco. Não és o carro que conduzes.  
Não és o conteúdo da tua carteira.  
Não és a merda das tuas calças caquis.»*

TYLER DURDEN, *CLUBE DE COMBATE*

*«A felicidade não é ter-se o que se quer,  
mas querer-se o que se tem.»*

RABI HYMAN SCHACHTEL

1

Porquê  
o minimalismo?

## Todos nascemos minimalistas

Se pensarmos nisso, não há uma única pessoa que tenha nascido neste mundo com bens materiais nas mãos.

Todos nascemos minimalistas. O nosso valor não é a soma dos nossos pertences. Os bens podem tornar-nos felizes durante breves períodos. Os objetos desnecessários consomem o nosso tempo, a nossa energia e a nossa liberdade. Acho que os minimalistas começam a compreender isso mesmo.

Todos conseguem imaginar a sensação revigorante que acompanha o *destralhar* e o minimizar, ainda que, neste momento, tenha pilhas de coisas espalhadas pela casa. Tal deve-se ao facto de já todos termos passado por algo assim, num ou noutro momento. Pense, por exemplo, na preparação de uma viagem.

Antes de partir, é muito possível que se atarefe a fazer as malas à última hora. Percorre a sua lista de objetos que tem de levar consigo e, embora tudo pareça bem, não consegue afastar a sensação de que se esqueceu de alguma coisa. O relógio não para, e são horas de sair. Desiste, levanta-se, tranca a porta atrás de si e começa a arrastar a sua mala pelo

passeio — com uma estranha sensação de liberdade. Nessa altura, pensa que sim, que conseguirá viver durante uns tempos só com aquela mala. Talvez se tenha esquecido de alguma coisa, mas paciência, poderá sempre comprar o que quer que precise, onde quer que esteja.

Chega ao seu destino e deita-se na cama acabada de fazer — ou no tapete *tatami*, se se tratar de uma estalagem de estilo japonês. O quarto está limpo e sem tralha. Não está rodeado por todas as coisas que, normalmente, o distraem, as tralhas que tanto ocupam a sua atenção. É por isso que os alojamentos de viagem parecem, tantas vezes, muito confortáveis. Pousa a mala e sai para dar um passeio pelas redondezas. Sente-se leve, como se pudesse continuar a andar eternamente. Tem a liberdade de ir para onde quer. O tempo está do seu lado, e não tem de carregar o peso das suas tarefas domésticas ou responsabilidades laborais.

Isto é um estado minimalista, e a maioria de nós já o viveu numa ou noutra altura. O inverso, contudo, também é verdadeiro.

Imagine o seu voo de regresso. Antes do início da viagem, guardou cuidadosamente os seus pertences na mala, mas, agora, no regresso, atirou-os todos lá para dentro, de maneira caótica. As lembranças que comprou não lhe cabem na mala, por isso, também leva consigo uns quantos sacos de papel grandes. Os bilhetes de entrada e os recibos dos locais turísticos que visitou: vai dar-lhes a volta mais tarde, certo? É por isso que ainda os tem enfiados nos bolsos. Está na fila do controlo de segurança e chegou a hora de apresentar o seu cartão de embarque. Oh não, onde é que o pôs? Começa a procurar por todo o lado, mas parece não conseguir encontrá-lo. Está a aproximar-se do início da fila, e a sua frustração cresce. Consegue sentir o olhar

gelado das pessoas que se erguem na fila atrás de si, como se as suas costas estivessem a ser trespassadas por alfinetes e agulhas.

Este é um estado maximalista. Estas situações stressantes tendem a ocorrer quando está albardado com mais objetos do que aqueles com que pode lidar. Não consegue distinguir o que é realmente importante.

Com o nosso desejo de ter mais, damos por nós a gastar cada vez mais tempo e energia para gerir e manter tudo o que temos. E de tal forma nos esforçamos, que as coisas que nos deveriam ajudar acabam por nos dominar.

Tyler Durden foi quem *melhor* o disse no filme *Clube de Combate*: «As coisas que possuímos acabam por nos possuir.»

## Um dia na minha vida, antes de me tornar minimalista

Um dia típico da minha vida, quando ainda tinha imensos bens, decorria da seguinte maneira: chegava a casa do trabalho e ia-me despindo pela casa, deixando as roupas no meu encalço. Depois, tomava um duche, reparando sempre na racha do lavatório que precisava de ser reparada. Sentava-me à frente do televisor, para ver as séries que tinha gravado ou para ver um dos filmes que tivesse alugado, e abria uma lata de cerveja. O vinho era a minha bebida de eleição para mais tarde, e havia alturas em que terminava a garrafa demasiado depressa e tinha de ir a correr à loja de conveniência mais próxima, já embriagado.

Lera certa vez uma frase que dizia que *as bebidas alcoólicas não trazem a felicidade, mas uma pausa temporária da infelicidade*. Era precisamente isso que acontecia comigo.

Eu queria esquecer o quão infeliz me sentia, nem que fosse por breves momentos.

Na manhã seguinte, acordava rabugento e com pouca vontade de sair da cama. Carregava no botão *snooze* do despertador, a cada dez minutos, até o sol já estar alto no céu, e já passar bastante da hora de me preparar para o trabalho. Sentia-me exausto, com uma dor de cabeça lancinante, por ter voltado a beber demasiado. Sentado na casa de banho, beliscava a gordura em redor do meu abdómen, enquanto fazia o que tinha a fazer. Depois abria a máquina de secar a roupa e tirava do interior a camisa Uniqlo amarrotada que para lá atirara na noite anterior, vestia-a, olhando rapidamente para as roupas que ainda tinha para lavar, e saía porta fora.

Fazia o percurso até ao escritório, farto de ir sempre pelo mesmo velho caminho. Acedia à Internet e visitava uma página de mensagens anónimas, para passar o tempo, porque sabia que não me conseguia concentrar no trabalho logo pela manhã. Verificava obsessivamente o meu e-mail e respondia de imediato, achando que isso mostrava, de alguma maneira, que era excelente no meu trabalho. Durante todo esse tempo, ia adiando o trabalho verdadeiramente importante. Deixava o escritório ao fim do dia, não porque tivesse terminado tudo o que tinha para fazer, mas simplesmente porque eram horas de ir para casa.

Nos meus dias de pré-minimalista, tinha desculpas para tudo. Não me conseguia levantar de manhã porque tinha estado a trabalhar até tarde. Estava gordo, porque os meus genes são assim. Podia atirar-me logo ao trabalho, se vivesse num sítio melhor. Já não tenho onde guardar nada, em casa, por isso como posso evitar que esteja um caos? Só a alugo — não sou propriamente o dono —, por isso, para quê tentar mantê-la limpa? Claro que a manteria limpa se a casa fosse

espaçosa e me pertencesse, mas, com o meu salário limitado, não posso mudar-me para uma casa maior.

As desculpas eram intermináveis e os pensamentos que me atravessavam a mente eram todos negativos. Eu estava preso a uma determinada forma de pensar e, devido ao meu sentido de orgulho inútil, tinha demasiado medo de falhar, para agir de modo a alterar as coisas.

## Um dia na minha vida como minimalista

Desde que minimizei os meus bens, ocorreu uma alteração drástica na minha vida quotidiana. Chego a casa do trabalho e tomo um banho. Deixo sempre a banheira impecável. Termino o banho e mudo para uma das roupas que mais gosto de usar quando estou a relaxar em casa. Desde que me livrei do televisor, opto por ler um livro ou escrever. Já não bebo sozinho. Vou para a cama depois de passar algum tempo a fazer alongamentos, usando o espaço que costumava estar atulhado de tralha.

Agora, levanto-me com o raiar do dia e já não dependo do despertador. Sem os meus bens materiais espalhados por todo o lado, os raios brilhantes do sol da manhã já se refletem no papel de parede branco e iluminam o apartamento. O mero ato de me levantar de manhã, que me fora tão penoso no passado, transformou-se agora numa rotina agradável. Guardo o meu colchão desdobrável. Demoro o meu tempo a tomar o pequeno-almoço e saboreio o expresso que tiro com a minha *Macchinetta*, lavando sempre a louça do pequeno-almoço logo após a refeição. Sento-me e medito para ajudar a desanuviar a mente. Aspiro o apartamento todos os dias. Trato da roupa se o tempo estiver bom. Visto roupas

que foram cuidadosamente dobradas e deixo o apartamento a sentir-me bem. Agora, gosto de fazer o mesmo caminho para o emprego todos os dias — permite-me apreciar as alterações das quatro estações.

Nem acredito no quanto a minha vida mudou. Livrei-me dos meus bens, e sinto-me verdadeiramente feliz.

## As coisas que deitei fora

Deixe-me partilhar consigo as coisas que deitei fora.

- ◆ Todos os meus livros, incluindo as estantes. Devo ter gasto pelo menos um milhão de ienes (cerca de 8300 euros) naqueles livros, mas vendi-os por 20 mil ienes (cerca de 170 euros).
- ◆ A minha aparelhagem e todos os meus CD. Tenho de admitir, costumava fingir que era um especialista em diversos tipos de música, mesmo que não me interessassem verdadeiramente.
- ◆ Um grande armário de cozinha que, não sei bem porquê, estava sempre cheio, embora eu vivesse sozinho.
- ◆ Uma coleção de peças antigas — que fui comprando irrefletidamente numa série de leilões.
- ◆ Roupas caras que não me serviam, mas que eu achava que ia usar quando perdesse peso... um dia destes.
- ◆ Um equipamento fotográfico completo. Até tinha preparado uma câmara escura. No que é que eu estava a pensar?
- ◆ Diversos utensílios para cuidar da minha bicicleta.
- ◆ Uma guitarra elétrica e o respetivo amplificador, ambos cobertos de pó. Tinha-os guardado porque não queria

admitir que a minha tentativa de me transformar num músico fantástico tinha falhado.

- ◆ Uma secretária e uma mesa de jantar, ambas demasiado grandes para um solteiro. Embora nunca convidasse ninguém, tinha um desejo secreto de partilhar um tacho fumegante com alguém.
- ◆ Um colchão Tempur-Pedic de casal — extremamente confortável, mas também extremamente pesado.
- ◆ Um televisor de 42 polegadas que ficava claramente deslocado no meu quarto de 9 m<sup>2</sup>, mas que deveria mostrar que era um sério apreciador de filmes.
- ◆ Um sistema de cinema em casa completo e uma PS3.
- ◆ Vídeos para adultos que guardara no meu disco rígido. Desfazer-me deles, creio, terá sido o que exigiu mais coragem.
- ◆ Rolo atrás de rolo de fotografias já reveladas, empilhados e colados uns aos outros.
- ◆ Cartas de amigos e familiares que fui guardando desde o infantário.

Porque sentia dificuldade em deitar simplesmente as coisas fora, antes, tirei fotografias de tudo. Também tirei fotografias das capas de todos os meus livros. Devo ter tido pelo menos 3000 fotografias guardadas no meu disco rígido.

Agora que penso nisso, tinha tudo aquilo de que precisava: um grande televisor, um sistema de cinema em casa, um computador, um *iPhone*, uma cama confortável e mais. Embora tivesse tudo o que é preciso para viver, não parava de pensar no que estava a perder.

Podia ver os filmes com a minha namorada em grande estilo, se ao menos tivesse um sofá de dois lugares em pele. (Podia, sem grande alarido, abraçá-la durante o filme.)

Provavelmente pareceria inteligente, se tivesse uma estante repleta de livros do chão ao teto. Podia convidar os meus amigos para as festas se tivesse um grandioso terraço no telhado. Todos os apartamentos que via nas revistas tinham essas coisas e, no entanto, eu não tinha nada daquilo. Se ao menos tivesse, as pessoas começariam a reparar em mim.

Eram todas as coisas que eu *não* tinha que se atravessavam entre mim e a minha felicidade. Era assim que a minha mente costumava funcionar.

## Porque me tornei minimalista

As pessoas tornam-se minimalistas por diferentes razões. Há aquelas cujas vidas se descontrolam, devido aos efeitos dos seus bens materiais. Há as que são podres de ricas, mas que, por mais que acumulem, continuam infelizes. Algumas pessoas livram-se dos seus bens, a pouco e pouco, de cada vez que se mudam. Outras desfazem-se das suas coisas, numa tentativa de escapar à depressão. E há outras ainda cuja maneira de pensar se alterou depois de terem passado por uma grande catástrofe natural.

Sou um exemplo clássico do primeiro tipo. Tornei-me minimalista numa reação à minha pocilga amontoada. Nunca fui capaz de deitar coisas fora, pois adorava todas as coisas que tinha colecionado.

Digamos que alguém me deixava um bilhete no escritório, onde me dizia que me tinham telefonado. Só de pensar que essa pessoa tinha gastado tempo e energia para me deixar aquele bilhete, já não conseguia deitá-lo fora.

Quando me mudei da minha cidade natal, na prefeitura de Kagawa, para Tóquio, o meu apartamento não tinha mais

do que o essencial. Mas, como não deitava nada fora, foi-se transformando gradualmente num palácio de tralhas. E eu conseguia arranjar justificações para tudo.

Gostava de tirar fotografias. Queria captar momentos preciosos e torná-los meus. Queria agarrar-me a tudo o que, um dia, se pudesse transformar numa memória querida.

Os livros que lia eram como uma parte de mim, por isso, naturalmente, não me podia apartar deles. Queria partilhar os meus filmes e músicas preferidos com os outros. Havia sempre *passatempos* a que me queria dedicar quando tivesse tempo.

Não podia deitar fora nada que fosse dispendioso. Isso seria um desperdício. E só porque não estava a usar qualquer coisa num determinado momento, não significava que não a viesse a usar um dia.

Esta é apenas parte do raciocínio a que eu recorria, enquanto continuava a acumular coisas.

Trata-se do oposto do que sinto agora. Eu era um maximalista, determinado a guardar tudo, a comprar os artigos mais giros, maiores e mais pesados que pudesse pagar.

E, à medida que os meus bens foram ocupando mais e mais espaço, comecei a sentir-me esmagado por eles, a gastar toda a minha energia neles, sempre a odiar-me, por não ser capaz de fazer bom uso de todos eles. No entanto, por muito que eu acumulasse, a minha atenção continuava concentrada nas coisas que não tinha. Passei a sentir inveja das outras pessoas. Mesmo nessa altura, não conseguia deitar mais nada fora e, por isso, fiquei preso num círculo vicioso de desprezo por mim mesmo.

Mas, ao livrar-me das coisas, comecei, por fim, a sair dessa situação. Se for minimamente parecido comigo, tal como eu era nessa altura — descontente com a sua vida, inseguro,

infeliz —, experimente reduzir os seus pertences. Começará a mudar.

A infelicidade não resulta apenas da genética, de traumas passados ou de problemas no emprego. Acho que parte da nossa infelicidade se deve simplesmente ao peso de todas as nossas coisas.

## Antigamente, os Japoneses eram minimalistas

Todos nascemos minimalistas, mas, antigamente, os Japoneses continuavam a viver de forma minimalista. Os estrangeiros que visitavam o Japão antes da industrialização ficavam chocados. Embora nos seja difícil imaginá-lo hoje em dia, a maioria das pessoas só possuía dois ou três quimonos, que eram mantidos sempre frescos e limpos, e isso representava todo o seu guarda-roupa. Não transportavam malas pesadas, tinham pernas fortes e podiam ir a pé para onde desejassem. As casas eram estruturas simples que podiam ser rapidamente reconstruídas, e as pessoas tendiam a não viver sempre no mesmo sítio. Antigamente, a cultura japonesa era uma cultura minimalista.

Vejamos, a título de exemplo, a cerimónia japonesa do chá. Não há nada de excessivo na divisão onde a cerimónia do chá se desenrola. Tem uma porta minúscula que serve de entrada, e é impossível aceder à sala de peito emproado e com uma postura arrogante. Nos dias de antanho, até os guerreiros samurais eram proibidos de entrar na sala da cerimónia do chá com as suas espadas. Não importava então, e ainda não importa agora, quem a pessoa é — pode ser um VIP, um rico ou um pobre —, trata-se tão-só de uma sala

onde as pessoas podem apreciar o sabor de uma chávena de chá e partilhar pensamentos acerca da outra.

## ○ Japão importa o minimalismo de volta

A empresa americana Apple tem uma ligação intrigante com a cultura minimalista do Japão. Muitos minimalistas gostam dos produtos da Apple e do fundador da Apple, Steve Jobs.

Os produtos que Jobs criou sempre evitaram os excessos. O *iPhone* só tem um botão e, com o *Mac*, não temos que lidar com inúmero fios e portas. Os produtos da Apple, em geral, não incluem manuais de instruções. Acho que tudo isso se deve ao facto de Jobs ter sido minimalista, além de um famoso seguidor do zen japonês, que ensina o minimalismo.

É um facto bastante conhecido que Steve Jobs considerava o Mestre Kobun Otagawa, da escola Soto, o seu mestre e que, a certa altura, até chegou a contemplar seriamente a hipótese de estudar zen no templo Eiheiji, localizado nas profundezas das montanhas na costa do Mar do Japão.

Jobs era famoso por não ter problemas em levantar a voz, quando não gostava de alguma coisa, e por não ser muito dado a compromissos. Não gostava de coisas excessivas nem de complicações. É interessante imaginar que a cultura japonesa poderá ter feito parte do espírito subjacente à maior empresa do mundo. E, hoje, o número de pessoas com *iphones* é particularmente elevado no Japão, o que significa que, através de Steve Jobs, a nossa cultura minimalista acabou por ser importada de novo para o país.

# O fenômeno japonês que nos mostra que uma vida simples é uma vida feliz.

Hoje, o sucesso é medido pelas coisas que temos e pela comparação com o que os outros têm. Por isso, compramos para nos sentirmos bem-sucedidos e preenchemos a casa e a vida de coisas que rapidamente perdem o brilho e deixamos de usar. E repetimos o processo numa busca infundável pelo que supomos ser a felicidade.

No Japão, surgiu o movimento minimalista, que rejeita tudo isto e nos mostra que o essencial é suficiente para sermos felizes, libertando-nos, ao mesmo tempo, dessa pressão social.

Fumio Sasaki não é um guru do minimalismo, é apenas uma pessoa normal que levava uma vida stressante e se martirizava com a constante comparação com os outros. Até que um dia decidiu mudar de vida, dizendo adeus a todas as coisas que acumulou durante anos, mas das quais efetivamente não precisava. Os resultados foram surpreendentes e Sasaki percebeu, finalmente, o que era ter liberdade.

Neste livro, o autor partilha a sua experiência pessoal com o minimalismo, revelando dicas sobre o processo e mostrando como este movimento pode transformar o nosso espaço e, principalmente, enriquecer a nossa vida.

«O objetivo do livro de Sasaki é podermos tornar-nos uma versão autêntica de nós próprios, aliviados do peso das coisas, do desejo que temos por elas ou da autoestima que a sua posse proporciona.»

**Los Angeles Times**

  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-02-6



9 789898 873026

Desenvolvimento Pessoal