

JOSHUA BECKER
Autor de *The More of Less*
con Erik Standford

La casa minimalista

*Una guía, estancia por estancia,
para un enfoque despejado de la vida*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

LA CASA MINIMALISTA

Joshua Becker

1.ª edición: mayo 2021

Título original: *The Minimalist Home*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2018, Becoming Minimalist LLC.

Edición publicada por acuerdo con WaterBrook,
sello editorial de Random House, una división de Penguin Random House LLC.
(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí – Barcelona – España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-719-3

Depósito Legal: B-5.671-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 – 08786 Capellades – Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos.....	9
PARTE 1: TÚ	
1. Cambio de imagen minimalista	13
2. El método Becker	27
PARTE 2: ESPACIOS	
3. Habitaciones «nosotros».....	51
4. Refugio personal.....	65
5. Icónico	81
6. Limpieza.....	101
7. El corazón de la casa	117
8. Liberar la mente.....	135
9. Liberarse del pasado.....	153
10. Tu segunda oportunidad para dar una primera impresión	171
Guía de mantenimiento del minimalismo.....	189
PARTE 3: EL FUTURO	
11. Una pequeña sugerencia	201
12. Esto lo cambia todo	223

*Dedicado a mi familia,
que hace del hogar mi lugar favorito.*

Agradecimientos

Desde el momento en que mi vecino pronunció por primera vez la palabra *minimalismo* hasta la última vez que vi esa palabra escrita yendo en un avión, en algún lugar entre Reikiavik y Nueva York, han pasado diez años, los cuales he empleado para poder escribir *La casa minimalista*. Tanto directa como indirectamente, este libro es el resultado de aquellos que han intervenido en mi vida.

En primer lugar, le debo el mayor agradecimiento que se haya podido expresar en papel a Eric Stanford, mi compañero de redacción en este proyecto. Eric fue el editor de mi primer libro con WaterBrook, *The More of Less*, y mi único requisito para este libro era que lo incluyeran a él en mi proyecto nuevamente. En medio de plazos vencidos, frases a medio terminar y esquemas apenas esbozados, Eric mostró gentileza, confianza e incluso una voluntad de aceptar un papel mucho mayor de lo que se había asignado al principio. Soy una mejor persona después de trabajar con él. Y este libro es diez mil veces mejor.

Gracias también a mi editorial, particularmente a Susan Tjaden y Tina Constable, por impulsar mi texto en esta dirección. Gracias también a mi agente, Christopher Ferebee, por su apoyo y orientación. Este libro es útil e importante. Gracias por su audacia en dirigir mis palabras en el sentido correcto.

Gracias también a las decenas de miles de personas que han participado en el curso de minimalismo. Sus historias y preguntas, comen-

tarios y correos electrónicos, me han proporcionado ejemplos y experiencias de la vida real. Han moldeado los principios contenidos en este libro. Y su éxito me ha inspirado.

Lo más importante, gracias a mi familia, a quien este libro está dedicado. Gracias a mis padres por crear una relación familiar sana y amorosa, sin duda les darás las gracias a tus padres por hacer lo mismo contigo. Y gracias a mi mujer e hijos, Kim, Salem y Alexa, por apoyarme en mi trabajo y mis esfuerzos. Donde sea que me lleve mi trabajo y mi pasión, mi casa siempre será mi lugar favorito.

PARTE 1

TÚ

Cambio de imagen minimalista

Haz de tu hogar el sitio más importante de la tierra

No estoy muy conforme con esos programas de reformas de casas que se han vuelto tan populares en la televisión. Ya sabes, una pareja que está descontenta con su casa invita a un experto en diseño para que vaya y evalúe la situación. La pareja acepta nerviosamente rascarse el bolsillo lo humanamente posible para conseguir un buen lavado de cara. Luego, un equipo de reformas se hace cargo, repara cosas y hace mejoras (siempre surgen problemas inesperados y se monta un drama), y luego el diseñador escenifica la reforma con muebles nuevos, objetos decorativos de las mejores tiendas y la paleta de colores de moda ese año. Finalmente, los propietarios regresan a casa para la gran revelación y lloran emocionados por el nuevo aspecto de su casa.

No estoy muy conforme porque, a pesar de que su casa puede estar más bonita, la gente acaba con la misma cantidad de trastos que tenía antes, incluso más. Y justamente es eso lo que está obstaculizando su comodidad más de lo que contribuye a alcanzar sus objetivos. Me pregunto si, después de la descarga inicial de dopamina gracias a la redecoración, sus vidas son realmente diferentes. ¿Es su casa más personal ahora, es más agradable a la vista? O lo que es peor, ¿su casa renovada requerirá más tiempo, dinero y energía para su mantenimiento que antes?

Pocos de nosotros salimos en los programas de reformas que dan en la tele, sin embargo, la mayoría de nosotros tenemos una casa o un apartamento y tenemos experiencias parecidas en nuestros propios hoga-

res. En ocasiones nos sentimos decepcionados con nuestro espacio vital. Gastamos mucho dinero comprando cosas para la casa y pasamos mucho tiempo organizando, limpiando y manteniendo esas cosas. Pero luego, en los raros momentos que nos quedan para disfrutar de la casa, no la vemos como el lugar en el que realmente nos apetece vivir. ¿Qué hacemos entonces? Si no nos damos por vencidos, lo más probable es que doblemos la apuesta, que corramos buscando ayuda en lugares equivocados. Prestamos atención a los anuncios, visitamos salas de exhibición y nos metemos en webs de venta *online*, decidimos que necesitamos más y mejores cosas, con un plan de organización y decoración diferente. Y cuando hacemos todos los esfuerzos para mejorar nuestro espacio vital..., bueno, con suerte conseguimos algo mejor, pero aun así no conseguimos una satisfacción fundamental ni se produce un cambio sustancial en nuestra vida.

¿Qué sucede si el problema no consiste en que nos falten cosas o no las sepamos utilizar bien? ¿Qué pasa si el problema es que estamos viviendo en las casas que los anunciantes quieren que tengamos en lugar de las casas que en el fondo queremos y necesitamos nosotros mismos?

Puedes ayudar a la gente compartiendo los consejos que aparecen en *La casa minimalista* a través de las redes sociales, publicando o tuiteando los consejos etiquetados como **#minimalisthome** que encontrarás en este libro.

Opino que lo que la gran mayoría de la gente necesita, tanto en mi propio país como en el resto del mundo occidental, para ser feliz en el hogar y vivir una vida más plena es una renovación minimalista de la casa. ¿Estás dispuesto a venir conmigo para explorar esa idea y encontrar más alegría teniendo menos cosas? Espero que sí porque sé, por años de experiencia, que al deshacerse del exceso de cosas en cada habitación, se puede transformar por completo un hogar, haciendo que nos liberemos del estrés causado por el desorden alrededor y que nos

sintamos libres para vivir una vida centrada en lo que queremos hacer con tu limitada existencia en este mundo.

Considera los beneficios de una renovación minimalista de la casa:

No es necesario tener un diseñador de interiores para conseguirlo. No necesitas un equipo de reformas ni un agente inmobiliario a tu lado. No necesitas un gran presupuesto (ningún presupuesto, en realidad) y la inversión de tiempo es algo que recuperarás con creces en los próximos años.

¡Sólo necesitas determinación y algunos consejos que te guíen en el camino!

La revolución de puertas para adentro

Durante la primera década de su matrimonio, Shannan y su marido se mudaron varias veces. Pero había una constante: donde quiera que iban, acumulaban más y más cosas, y nunca pasaba mucho tiempo antes de que el nuevo hogar empezara a verse abarrotado y desordenado. A Shannan no le gustaba la situación y se sentía culpable, pero no sabía qué hacer al respecto. También percibía el creciente resentimiento por parte de su marido por culpa del desorden. Cuando llegaban visitas escondía todo lo que podía para dar apariencia de pulcritud, pero tales maniobras no atajaban el problema raíz: tenían demasiados trastos.

Las cosas no cambiaron hasta que Shannan y su marido se fueron de viaje desde su casa en el Medio Oeste a Tennessee, donde se instalaron en una cabaña. «Con lo que empaquetamos solamente para una semana, la cabaña se veía espaciosa y cómoda, aunque no era muy grande dijo—. «Cuando volvimos a casa después del viaje, quería ver y sentir lo mismo: espacio para respirar y disfrutar sin trastos por todas partes».

Ése fue el momento «eureka» de Shannan. Su detonante. El punto de inflexión.

Me he dado cuenta de que, para la mayoría de la gente, hay un momento en que algo los empuja a un cambio de imagen minimalista. En

mi libro anterior, *The More of Less*, explico mi propio momento desencadenante, en 2008, cuando me sentí frustrado limpiando el garaje un sábado y un vecino me comentó que no necesitaba tener tantos trastos.

¿Has tenido tu propio momento de revelación? ¿Algo que te haya abierto los ojos a los problemas de desorden que sufres y te haya empujado a hacer algo al respecto? Si no, espero que este libro sea el empujón necesario para ti.

SIETE HECHOS SORPRENDENTES QUE REVELAN CUÁNTAS COSAS TENEMOS

1. En los treinta y cinco países más ricos del mundo, el consumo total de materiales es de un promedio de 100 kg por persona al día.¹
2. Los estadounidenses gastan 1,2 billones de dólares anuales en bienes no esenciales.²
3. Estados Unidos tiene más de cincuenta mil instalaciones de almacenamiento, más que la cantidad de Starbucks, McDonald's, y restaurantes Subway juntos.³ En la actualidad, hay 2,5 m² de espacio de almacenamiento para cada persona en el país, siendo teóricamente posible que «todos los estadounidenses puedan estar, al mismo tiempo, bajo techo de sus propios trasteros».⁴
4. Casi la mitad de los hogares estadounidenses gastan tanto que no ahorran dinero.⁵

1. Frank Trentmann, *Empire of Things: How We Became a World of Consumers, from the Fifteenth Century to the Twenty-First*. HarperCollins, Nueva York, 2016, 683.

2. Mark Whitehouse, «Number of the Week: Americans Buy More Stuff They Don't Need» Wall Street Journal, 23 de abril de 2011, <https://blogs.wsj.com/economics/2011/04/23/number-of-the-week-americans-buy-more-stuff-they-dont-need>

3. Marni Jameson, «Do You Really Need to Rent That Self-Storage Space?» *Orlando Sentinel*, febrero de 2016, www.orlandosentinel.com/features/home/os-marni-jameson-self-storage-units-20160204-column.html

4. Self Storage Association, hoja informativa, 1 de julio de 2015, www.selfstorage.org/Link-Click.aspx?fileticket=fjYAow6_AU0%3D&portalid=0

5. Shane Ferro, «47% of American Households Save Nothing» Business Insider, 24 March 2015, www.businessinsider.com/half-of-america-doesnt-save-any-money-2015-3#ixzz3Zv4X3MUR

5. Actualmente, «el 12% de la población que vive en América del Norte y Europa occidental representa el 60% del gasto del consumo privado, mientras que el tercio que vive en el sur de Asia y África subsahariana representa sólo el 3,2%».⁶
 6. La industria de la organización del hogar saca provecho de nuestra desesperación tratando de administrar todas nuestras cosas, obtuvo unas ventas minoristas de 16 000 millones de dólares en 2016, y está creciendo a un 4% anual.⁷
 7. En el transcurso de una vida media, debido a todo el desorden en el que vivimos, pasaremos 3680 horas, o 153 días, buscando cosas perdidas por la casa. Móviles, llaves, gafas de sol y papeleo encabezan la lista.⁸
-

La epifanía de Shannan en la cabaña la inspiró finalmente para tomar medidas sobre lo que yo llamaría su «problema de trastos». Tan pronto como llegó a casa, se inscribió en mi curso *online*, Uncluttered, y rápidamente empezó a progresar. Tiró de diez a doce cajas semanales de trastos. Su marido se puso a seleccionar maquinaria y herramientas de su taller en el garaje. El cambio minimalista en casa estaba en marcha.

Finalmente, la pareja tomó decisiones firmes sobre qué guardar. Decidir qué tirar fue lo más difícil. Este tipo de decisiones hacen que algunas personas abandonen el proceso antes de obtener el beneficio completo (y son algunas de las decisiones que ayudaré a tomar en este libro). En ocasiones, su progreso disminuyó durante un tiempo, pero se pudo continuar después y acabar transformando cada rincón de la casa.

6. Worldwatch Institute, «The State of Consumption Today» www.worldwatch.org/node/810

7. Research and Markets, «Home Organization in the U.S.: General Purpose, Closets, Garages, and Storage Sheds, 4th edition», 27 de marzo de 2017, www.researchandmarkets.com/research/qf6j2p/home_organization

8. «Lost Something Already Today? Misplaced Items Cost Us Ten Minutes a Day», *Daily Mail* (RU), 20 de marzo de 2012, www.dailymail.co.uk/news/article-2117987/Lost-today-Misplaced-items-cost-minutes-day.html

El minimalismo no consiste en eliminar las cosas que te gustan. Se trata de eliminar las cosas que te distraen de lo que te gusta.
#minimalisthome

Shannan dijo: «Nuestra casa es ahora un lugar donde mi marido puede sentirse libre para dedicarse a sus pasatiempos y para que seamos la pareja que en realidad somos, sin temor al resentimiento o al estrés. Ahora la casa es como un santuario».

Pero lo notable no es sólo cómo la minimización ha cambiado la forma en que se sienten en casa. Es lo diferente que se sienten acerca de sí mismos. (Aunque a mí no me sorprende).

«Ya no se trata de cosas –dice Shannan–. Mi marido también ha cambiado. Ahora vamos en bici y pasamos más tiempo juntos».

Y llega aún más lejos: «Además de que mi relación se ha vuelto más afectuosa –añadió Shannan– pasé de ser una persona muy hogareña porque tenía miedo a la gente y a lo que pensarían de mí, a ser muy sociable y querer estar en todos los fregados. Me esfuerzo para relacionarme con la gente, hablando u ofreciendo ayuda. Miro a los ojos de la gente, conecto con ellos. Yo no era así, pero ahora me siento incluida en la vida porque me relaciono más. ¿Cómo se puede conseguir esto al deshacerse de los trastos? Es realmente increíble».

Así es. ¿Cómo *puede* el minimalismo cambiar vidas de una manera tan fundamental? Parece demasiado esperar. Sin embargo, lo he visto una y otra vez. Tener menos crea oportunidades para vivir más.

He estado escribiendo mi blog (*Becoming Minimalist*), enseñando minimalismo y hablando sobre las alegrías que proporciona tener menos trastos acumulados, dando conferencias en todo el mundo desde hace una década. Y he visto repetidas veces, más de lo que puedo recordar, que hay un efecto casi mágico cuando la gente calcula correctamente la cantidad de posesiones; durante el proceso, las personas mismas cambian de manera positiva.

Sin embargo, aunque este libro trata de conseguir una renovación minimalista del hogar, advierto que también puede implicar

un cambio personal de diferentes maneras, imprevisibles pero positivas.

Implica una vida mejor en todos los ámbitos

Quiero mencionar una cosa antes de continuar porque hay algo que odio cuando aparece la palabra «minimalismo» en una conversación. Lo que odio es la percepción errónea que tanta gente tiene sobre el minimalismo. Mucha gente cree que el minimalismo es un *estilo* de arquitectura y decoración, igual que hablamos de estilo colonial, estilo victoriano o de casas de obra vista. Para esta gente, una casa minimalista es una casa toda blanca, completamente cuadrada, sin a penas muebles, y si ves una silla solitaria o un sofá en mitad de un salón, será carísimo y exclusivísimo, y habrá que rezar para estar cómodo en semejante obra de diseño. Una casa minimalista, en este sentido, es para gente poco preocupada por la comodidad porque no pasan tiempo en casa y definitivamente no tienen hijos ni perros ni gatos ni pasatiempos. Esas casas quedan bien en las revistas de decoración, pero ¿quién quiere vivir ahí?

Tener una casa minimalista no significa sacrificar tu estilo de diseño o tu «estilo sin diseño» o tu «falta de estilo». En mi casa, por ejemplo, todavía usamos los muebles de dormitorio de los abuelos de mi mujer. Es cualquier cosa menos moderno, pero funciona para nosotros y nos gusta. Mi mujer, Kim, nuestros dos hijos y yo, nos deshicimos de muchas cosas cuando estábamos transformando nuestra casa, pero no nos deshicimos de todo y no sentíamos que cada habitación necesitara un aspecto diferente o un cambio de estilo en relación al anterior.

Lo que hoy se conoce como minimalismo en arquitectura y decoración de interiores está bien como diseño —para quien le guste, claro— pero que quede claro que yo no estoy hablando de eso en este libro. Estoy promoviendo un enfoque vital que implique tener menos cosas, independientemente del estilo que nos guste. No se trata de hacer una declaración artística o glorificar los espacios vacíos, las líneas

puras y todo eso. Se trata de transformar tu hogar para que puedas transformar tu vida.

El minimalismo, como yo lo entiendo, no consiste en quitarte cosas; consiste en darte otras cosas diferentes, no necesariamente materiales. Mi definición de *minimalismo* es «la promoción intencionada de lo que más valoramos, mediante la eliminación de cualquier cosa que nos distraiga de ello». Como me gusta decir, *minimizar* es en realidad *optimizar* reduciendo el número de posesiones hasta llegar al mejor nivel posible para ti y tu familia. Es individual, liberador y promoviendo la vida. Es un cambio de imagen que puedes hacer tú solo, en tu casa actual, deshaciéndote de los trastos.

Luchando contra las percepciones erróneas sobre el minimalismo, a veces me siento como Henry Ford cuando intentaba convencer a las masas de que los coches no tenían que ser sólo para los ricos. Ahora, en esta época de prosperidad en la que podemos tener de todo, hasta el punto de decir que hemos llegado a la «cima»,⁹ podemos hacer un cambio radical y sorprendente por cortesía del minimalismo. Ya ha llegado el momento. El minimalismo no es sólo para los pocos que tienen una personalidad espartana, es para todos. Las casas, en todas partes del mundo, se pueden beneficiar de una reducción reflexiva y deliberada de posesiones acumuladas.

Así es como he escrito *La casa minimalista*, pensando en todo el mundo. Este libro es para ti, tanto si estás soltero como casado.

Es para ti si no tienes hijos, si tienes uno o si tienes un montón de hijos en casa o si tienes un nido vacío al que hijos y nietos vuelven a visitarte de vez en cuando.

9. Steve Howard, «IKEA Executive on Why the West Has Hit “Peak Stuff”» entrevista de Ari Shapiro, *National Public Radio*, 22 de enero de 2016, www.npr.org/2016/01/22/464013718/ikea-executive-on-why-the-west-has-hit-peak-stuff

Inspiración – REFORMA NORMAL

En 2012, mi hijo de doce años me hizo una pregunta que realmente me impactó. «¿Por qué tenemos tantas cosas? Siempre hay mucho que limpiar».

Le respondí: «Es normal. La gente tiene muchas cosas».

Los días pasaron. Mi hijo estaba agobiado con muchos deberes. Mi marido, soldado, estaba desplegado, y mi hijo mayor tenía que ayudarme con sus hermanas.

Un día me pidió que entrara a su habitación y empezó a enseñarme fotos de casas minimalistas en el PC. Me dijo que cuando tuviera su propia casa, sería minimalista, sin desorden ni trastos inútiles en exhibición. ¡Imagina esas palabras en un niño de doce años!

Me quedé intrigada. Investigué y me topé con *Becoming Minimalist*, y entonces fui consciente de todos los trastos que me rodeaban. Además de mi hijo de doce años, tenía dos niñas pequeñas y pensé que sería casi imposible vivir sin desorden. Pero mientras leía, me iba interesando cada vez más en transformar mi mente y mi entorno.

Unos cuantos años y tres movimientos militares después, mi vida y mi hogar son completamente diferentes. La casa no es perfecta, pero nos hemos librado de muchísimas cosas, demasiadas para contarlas.

Crear una casa minimalista no es fácil, pero merece la pena. El minimalismo no consiste en vivir con menos, sino en vivir con sentido. Me llevó un tiempo creer que menos es definitivamente más, pero ahora lo tengo meridianamente claro.

Nunca olvidaré el día en que mi hijo me hizo su pregunta.

Michelle, EE.UU.

Es para ti tanto si tienes un apartamento, una finca, un adosado, un dúplex, un chalet, una cabaña, un castillo, una caravana, una granja o un carromato nómada.

Es para ti si vives en Estados Unidos, Australia, Inglaterra, Japón, Canadá, Sudáfrica, Brasil o en cualquier lugar del planeta y tienes la casa abarrotada.

No quiero convertirte en quien no eres o transformarte en una especie de extremista austero. No tienes que vivir en una casa pequeña ni andar por el mundo con una mochila. (Mi familia y yo no vivimos así). Este libro trata de hacer un cambio de imagen en el hogar, donde sea que esté y como quiera que sea. Después de minimizar, es posible que quieras vivir en un lugar más pequeño, pero no tienes que mudarte para disfrutar de los beneficios del minimalismo en casa. Puedes cambiar tu entorno y tu vida exactamente donde estás.

Has comprado o alquilado la casa que tienes ahora por alguna razón, ¿no? Hasta cierto punto, tiene que haberte gustado por algún motivo, o te gustó lo que imaginabas que sería tras haberla personalizado. Lo más probable es que la acumulación de trastos evite que tengas lo que querías. Así que abordemos tu «problema de trastos». Incluso si has estado pensando en una rehabilitación o redecoración de tu casa, además de despejarla, te será más fácil cuando hayas minimizado. Date la casa que siempre has querido tener. ¡Ya la tienes! Está escondida bajo los trastos.

No hay lugar como el hogar

Crecí en Aberdeen, Dakota del Sur, donde el escritor L. Frank Baum vivió durante un tiempo en su edad adulta. Viviendo allí, conocí desde temprana edad el trabajo más famoso de Baum, *El mago de Oz*. Me sorprendería si no conocieras la historia. El libro fue un éxito de ventas desde el momento en que se publicó su primera edición, a principios del siglo xx. La versión cinematográfica de 1939, protagonizada por Judy Garland, es hoy la tercera película más vista de todos los tiempos en el mundo (después de *Titanic* y *E.T.*).¹⁰ ¿Y cuál es la frase más fa-

10. «Most Watched Movies of All Time», IMDb, www.imdb.com/list/ls053826112/. Como *El Mago de Oz*, *E.T.* también trata sobre volver a casa.

mosa de la película? Junta los talones y dilo conmigo: «No hay lugar como el hogar».

Sé que no todo el mundo establece asociaciones positivas con el hogar. Para algunos, el hogar es un lugar donde no están seguros o donde se sienten reducidos en lugar de alentados a crecer. Algunos se avergüenzan o son hostiles hacia su casa. Lamentablemente, hay quien no tiene hogar.

A pesar de todo, el concepto de «hogar» como ideal de confort y seguridad, de aceptación y pertenencia, resuena en todas las cabezas. Es un anhelo que todos llevamos dentro, independientemente de lo cercanas o distantes que sean nuestras casas reales en relación a dicho ideal. Buscamos hacer de nuestros hogares lugares mejores de lo que han sido antes, tanto para nosotros como para los demás miembros de la familia. En realidad, no hay lugar como el hogar. Es el primer sitio en la tierra, la sede de nuestra vida.

Por supuesto, la parte más importante del hogar es la gente que vive dentro, incluida la interacción de sus relaciones, cómo pasan su tiempo en casa y los sueños que cultivan. Pero también es cierto que una casa y sus contenidos impactan en la calidad de vida de la familia, ya sea positiva o negativamente. Y así, transformar el lugar puede transformar a la gente.

Considera los siguientes beneficios de un hogar minimalista:

- *Una casa minimizada es un lugar mejor para regresar.* Sin desorden, descubrirás que tu hogar es más relajante, menos estresante. Con menos cosas compitiendo por tu atención, lo apreciarás más y harás un mejor uso de lo que tienes. Podrás concentrarte en las personas y en las actividades cuando la casa rezuma alegría. Sé que algunas personas temen que minimizar el hogar lo vuelva frío e impersonal, pero te aseguro que, al minimizarlo, te sentirás más en casa que nunca. Será un lugar al que esperas regresar al final del día y el sitio donde relajarte el fin de semana.
- *Una casa minimizada es ideal para salir.* Después de minimizar, comprarás menos cosas y gastarás menos en reparaciones y man-

tenimiento, con lo que tendrás más efectivo en el bolsillo, lo que yo llamo «dividendo minimalista», que puedes usar para otros fines. Y lo que es más importante: ya que gastarás menos tiempo y energía limpiando, organizando y cuidando tus cosas, tendrás más tiempo y energía para soñar y planificar tu futuro. Con estos recursos adicionales, estarás preparado para salir al mundo, ya sea para un día de trabajo, una noche de entretenimiento o una aventura que te cambie la vida.

¿Entiendes lo que es un concepto dinámico de hogar? Se trata del flujo. Por un lado, la casa es un refugio seguro en medio de una tormenta. Sin embargo, como dijo John Shedd, «un barco en el puerto está seguro, pero los barcos no se construyen para eso».¹¹ En este sentido, una casa también es un puerto de partida cuando estás listo para enfrentarte a las olas.

Ambos beneficios del minimalismo —el regreso a casa y la partida— son importantes, pero es el segundo el que más me emociona. No se tú, pero *yo* siempre me siento más importante que las *cosas*. Quiero *contribuir* más que *consumir*.

En *El mago de Oz*, Dorothy está desesperada por llegar a casa. Este tema ha ayudado a la película a resistir el paso del tiempo. Pero ten en cuenta que el tiempo que pasa fuera de casa —en la Tierra de Oz— es más emocionante, ya que le proporciona experiencias fantásticas con las que crece como persona y ayuda a los demás por el camino. (Por eso, en la película, las secuencias de Oz son en color mientras que secuencias de Kansas son en blanco y negro). La lección es que la vida fuera de casa puede ser aterradora, pero está llena de potencial: y un hogar minimizado puede prepararnos para salir y evolucionar con mayor libertad y eficacia. Eso es lo que Shannan y yo y muchos otros minimalistas cotidianos descubrimos una y otra vez.

11. John A. Shedd, *The Yale Book of Quotations*, ed. Fred R. Shapiro, Yale University Press, New Haven, Connecticut, 2006, 705.

Al hacer una renovación minimalista de la casa, tú también puedes iniciar un nuevo curso hacia el cumplimiento de tus propósitos y usar todo tu potencial en la vida. Por eso tenía que escribir *La casa minimalista*, para que lo leyeras.

El libro con todo lo que necesitas sobre cómo minimizar un hogar

Inevitablemente, cada vez que inicio mi curso *online* para despejar, tres veces al año, alguien publica un comentario como «¿Por qué íbamos a necesitar un curso sobre minimalismo? Con lo fácil que es: ¡tira todo lo que no necesitas!».

Me vuelve loco ver comentarios así. Es cierto que hay algunas personas (muy pocas) que no necesitan más que la sugerencia de que deberían deshacerse de unos cuantos trastos y pueden hacer el resto por sí mismas. Pero la mayoría de nosotros necesitamos más ayuda. Aunque de vez en cuando todos podemos tirar cosas inútiles, la mayoría no sabría cómo hacer un cambio completo y duradero de las circunstancias materiales de su casa. Peor aún, estamos condicionados desde el nacimiento, por la cultura, para conseguir constantemente más y más cosas. En este sentido, la gente necesita un manual de instrucciones fácil de seguir y probado a fondo para conducirla a través del proceso de limpieza del hogar. *Éste es ese libro*. Te prometo que lo encontrarás completo, práctico y alentador.

Aquí he reunido todos los conceptos clave sobre el minimalismo. Al abordar las preocupaciones habituales, también cubro toda la casa, cada espacio que encontramos en una casa típica, de manera metódica. Además, lo he condimentado con listas útiles, testimonios inspiradores, temas especiales que te ayudarán a formar tus propias estrategias para minimizar y otras herramientas valiosas a las que recurrirás una y otra vez.

Así las cosas, si vas a escoger un sólo libro sobre minimalismo para conseguir un cambio duradero en tu hogar y tu vida, éste es el adecuado. A mi mujer y a mí nos hubiera gustado tener este libro cuando emprendimos nuestro propio viaje de minimalismo, hace diez años. El

proceso habría sido mucho más fácil. Estoy encantado de pensar que te ayudará a ti.

Antes de continuar, quiero tomarme un momento para felicitarte por leer este libro y considerar la idea de tener menos cosas. El minimalismo, como movimiento, está despegando en todo el mundo, sin embargo, sigue siendo un tema contracultural, va en contra del consumismo y del materialismo que nos invade.

En una sociedad que constantemente nos empuja a más y más acumulación como base de la felicidad, poseer menos requiere intencionalidad, coraje y perseverancia. Debes superar tu propia inercia, tomar decisiones desafiantes y establecer nuevos hábitos para minimizar y mantenerte minimizado. No es fácil, pero es una de las mejores decisiones que se pueden tomar. Mientras que la gente que tienen algo que vender nos empuja al consumo, el minimalismo nos invita suavemente a reorientar nuestras actividades en torno a las cosas que más importan.

Si no estás satisfecho con tu espacio vital, la maravillosa noticia es que puedes crear la atmósfera que más te guste en el hogar que ya tienes, y no necesitas ser seleccionado para un programa de reformas en la tele para descubrirlo.

Espero que estés listo ahora mismo para deshacerte de todo exceso, poner orden en el caos, decir no al estrés y vivir con menos trastos. Porque minimizar tu hogar no sólo será bueno para ti, sino para toda la familia. Y además, será una señal profética para el resto de la sociedad acerca de buscar los valores en lugares más altos.

Usa este libro con entusiasmo. Compártelo ampliamente. Me siento honrado de formar parte de tu viaje.

Recomendación: En el próximo capítulo conocerás mi método para eliminar el desorden en casa. Pero si estás tan emocionado que tienes ganas de liberarte de la entropía en este preciso momento, adelante: recorre tu casa, selecciona cosas fáciles de eliminar y disfruta de la sensación de logro inmediatamente.