



SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

DOMINIQUE
LOREAU

ELOGIUL SIMPLITĂȚII

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'ÉLOGE DE LA LÉGÈRETÉ.
JETER L'INUTILE POUR VIVRE PLUS LIBRE
© Dominique Loreau, 2018

© Baroque Books & Arts®, 2019

Imaginea copertei: Ana WAGNER
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Corector: Rodica CREȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Elogiul simplității / Dominique Loreau;
trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Baroque Books & Arts, 2019
ISBN 978-606-8977-12-6
I. Hristea, Ines (trad.)
821.133.1

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Renunță la ceea ce este inutil ca să trăiești mai liber.

INTRODUCERE

„Viața e ca o picătură de rouă

Goală și efemeră.“

HAIKU AL CĂLUGĂRULUI RYÔKAN

Azi, viața simplă a devenit dorința cea mai profundă a unui număr din ce în ce mai mare de oameni. Popularitatea în creștere a minimalismului i-a făcut să înțeleagă cât e de urgent, în special în marile orașe, să ne reducem numărul posesiunilor. Multe persoane simt că trebuie să acționeze, își doresc asta cu ardoare, însă iată că o problemă majoră le retează elanul: consideră, despre ele însele, că sunt incapabile să se despartă de bunurile lor.

Într-adevăr, să te desparți de obiectele tale e dificil. Într-adevăr, gestul acesta poate să iște temeri. Într-adevăr, el poate să nască suferință. E un gest pe care ne e frică să nu-l regretăm. Putem să ne temem că, în felul acesta, ne vom face vinovați de risipă sau că vom pierde bani. Sau, pur și simplu, ne e frică să nu luăm o hotărâre greșită... Faptul de a renunța definitiv la un obiect poate să echivaleze uneori cu o pierdere, cu o separare, cu o schimbare, cu o „mică moarte“. Să elimini surplusul de obiecte implică luarea unor hotărâri dureroase, cu care nimeni nu are chef

Cuprins

Introducere	7
SĂ NE CONȘTIENTIZĂM SURPLUSUL DE OBIECTE	9
Înainte industrializării, cu toții eram minimaliști	11
Cum de am ajuns să avem atât de multe lucruri?	13
Dictatura obiectelor și suferința pricinuită de surplusul de posesiuni	17
Pericolele pentru sănătate ale surplusului de obiecte	26
TEMERILE NE ÎMPIEDICĂ SĂ ELIMINĂM	
SURPLUSUL DE OBIECTE	31
Introducere	33
Teama de a pierde bani	36
Teama de a fi sărac	49
Teama de a irosi lucruri	54
Teama de a nu avea lucruri	63
Teama de spațiu liber	75
Teama de părerea celorlalți	82
Teama de schimbare	89
Teama de a ne pierde amintirile sau de a le regreta	98

ARTA DE A LUA HOTĂRĂRI	107
Introducere	109
Să iei hotărâri e ceva ce se învață.....	111
Obstacolele din calea luării de hotărâri	115
Câteva alternative pentru cei care sunt mai lenți când trebuie să ia hotărâri.....	121
Să vinzi, să dăruiești sau să arunci la gunoi?.....	131
Îndrăzniți să vă depășiți ținta inițială	141
Adevărata simplitate înseamnă calea de mijloc	145
Pericolele exagerărilor.....	147
 BENEFICIILE ELIMINĂRII SURPLUSULUI	
DE OBIECTE.....	165
„Yutari“ sau arta de a trăi lejer și relaxat	167
Un mental mai limpede	173
O altă perspectivă asupra vieții	176
O inimă eliberată de atașamente	180
 Concluzie	184

WITH LOVE,
BAROQUE



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.