



MINIMALISMO

Vivir mejor con menos y lograr calma mental

VICTOR DE LA FUENTE

Minimalismo

Vivir mejor con menos (y lograr calma mental)

Víctor de la Fuente

Copyright © 2016 Víctor de la Fuente - All rights reserved.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en soporte informático o transmitida por medio alguno mecánico o electrónico, fotocopiada, grabada, ni difundida por cualquier otro procedimiento sin la autorización escrita del autor.

Índice

[Hasta ahora...](#)

[Mi viaje](#)

[Esencialmente](#)

[Mínimo](#)

[Las máximas del minimalismo](#)

[Lo que no es minimalismo](#)

[Minimizar no es organizar](#)

[Marcas, status y <<yo>>](#)

[No es gastar menos](#)

[No es una secta](#)

[Dona, vende, regala \(y tira\)](#)

[¿Y qué pasa con...?](#)

[Donar](#)

[Vender](#)

[Regalar](#)

[Tirar \(finalmente\)](#)

[Entre máximas y sistemas](#)

[Una caja de buffer](#)

[Inventario](#)

[¡Jugando!](#)

[La era del acceso](#)

[Mente en calma; mente poderosa](#)

[Todo son decisiones](#)

[Decidir rápido o lento](#)

[Una cuestión de 5 minutos](#)

[No, significa no](#)

[No pensar en compras](#)

[La memoria en segundo plano](#)

[No estamos solos](#)

[365 cosas menos; una cosa menos por día](#)

[Proyecto 333](#)

[Un traje, un año... en televisión](#)

[Paris to go – El vestuario de lujo de 10 artículos](#)

[El reto de las 100 cosas \(#100TC\)](#)

[El proyecto de la esfera azul](#)

[El uniforme minimalista](#)

[Una última cosa](#)

[Epílogo](#)

[¿Quieres saber más?](#)

[Referencias](#)

Hasta ahora...

¿Alguna vez te enfadaste desmesuradamente al romperse un objeto? ¿Por perderlo? ¿Te preocupas y analizas demasiado antes de comprar? ¿Y después de hacerlo?

Te compras unos zapatos y guardas los viejos «por si acaso». ¿Cuántas veces te los pusiste de nuevo? ¿Y los siguientes a esos? Es más, ¿sabes cuántos zapatos tienes? ¿Y pantalones? ¿Crees necesitarlos todos? ¿Cada pantalón te enciende esa chispa de ilusión como cuando los compraste? ¿Cuánto duró esa chispa desde que pasaste la tarjeta de crédito por caja hasta que terminaron en el fondo del armario? ¿Te cuesta desprenderte de cosas que no utilizarás más?

¿Re lees las novelas de tu biblioteca? Si no guardas el libro, ¿olvidarás lo leído? ¿La enciclopedia de veinte tomos y el diccionario no los reemplazó hace años la Wikipedia? ¿Guardas la revista entera por un artículo interesante?

Mentalmente, ¿te preocupas a menudo por situaciones que finalmente no ocurren? ¿Sientes que pierdes el tiempo aceptando invitaciones o compromisos que realmente no te llenan? ¿Te sientes en un bucle infinito con las mismas preocupaciones, decisiones y dudas recurrentemente?

¿Posees cosas o te poseen?

En las siguientes páginas, descubriremos técnicas sencillas para aplicar día a día que, imperceptiblemente, nos abrirán espacio físico y mental. Reflexionaremos de una forma disruptiva, no agresiva, sobre nuestro estilo de vida, la inercia y la sostenibilidad de nuestras necesidades.

Hacia una vida más sencilla, no simplista, donde pasaremos de una abundancia de objetos a una abundancia de tranquilidad, felicidad y significado.

¿Quieres ser más feliz con menos?

Mi viaje

Después de dedicarme al marketing *online* en empresas líderes, decidí dejarlo todo y embarcarme en una aventura: dar la vuelta al mundo en solitario y con una mochila. Es decir, de vivir confortablemente con un sueldo estable, de no privarme de los últimos dispositivos tecnológicos y, en general, de no preocuparme en qué ni cuánto gastaba pasé al extremo opuesto.

Una aventura en solitario con una mochila a mis espaldas y siete meses por delante. Mi camino en el minimalismo comenzó a mitad de ese otro camino con una respuesta a una pregunta no formulada: la revelación de que no necesito mucho para vivir.

El segundo descubrimiento, más filosófico, fue darme cuenta de que no existe la mitad de un camino. Durante el viaje me impregné de nuevas teorías y filosofías que chocarían con toda la educación recibida hasta la fecha, incluyendo mis estudios de economía y marketing, y toda la cultura e influencias que diariamente me rodeaban.

Sería lógico pensar que todo empezó preparando la única mochila que me serviría de equipaje. Si la manera en que preparas la maleta marca tu viaje, a mí me esperaba una vida de autosuficiencia obligado a cargar en mi espalda todo lo necesario. Fue viajando en lugar de con los preparativos cuando aprendí la diferencia entre lo que creía que necesitaba y lo realmente imprescindible. También constaté que es mejor dejar un espacio libre en tu maleta para llevarte aquello que te ofrezca la experiencia.

Lo cierto es que mi primer contacto con el minimalismo fue, literalmente, pisando fuerte. Apasionado corredor, des-

de los inicios del viaje, aposté por el calzado minimalista. Se abrieron ante mí nuevas sensaciones al correr. Cada paso me devolvía la atención a ese momento, la concentración al correr. Pasé de la inercia y el automatismo de movimientos tan repetitivos a la conciencia de cada pisada.

Esa toma de conciencia del yo y de mi entorno me abocó a una lectura enfocada a la psicología y filosofía. Además, por practicidad, comencé a listar, por ejemplo, cuántos elementos portaba en la mochila. Aquí comenzó la toma de conciencia sobre mis posesiones y su indispensabilidad.

A medida que recorría lugares, aprendía lo que era esencialmente necesario, con lo poco que se puede vivir y a desprenderme de objetos.

Cuando volví al punto de origen, Barcelona, el «yo» que partió a la aventura no era el mismo «yo» que volvió. De todo lo experimentado, el minimalismo, entre otros aprendizajes, me caló tanto como para aplicarlo en el día a día con una vida normal y corriente.

El minimalismo no es un campo virgen. Muchos otros definieron ideas y materializaron conceptos que aquí investigaremos y me influenciaron. Gracias a ellos tenemos una noción de cómo y por qué actuar, el resto es decisión nuestra.

Ser feliz con menos es tan atractivo como tangible. Se aleja de una falsa promesa *new age* de trascendencia inalcanzable, compensando la falta de lógica detrás de las ideas expuestas en ese tipo de movimientos. Nos espera una lectura ininterrumpida en la que los datos y estudios que corroboran cada teoría se mencionan en las notas finales. En los siguientes capítulos repasaremos un conjunto de conceptos que nos encaminarán, de forma realista, a fluir más por la vida.

Mi experiencia personal marca el tono de las siguientes páginas y los ejemplos expuestos, no por constituir un referente, sino por la autenticidad y sinceridad de lo experimentado. Es una única referencia, aunque espero que sea una muy persuasiva. Si bien algunas ideas no resultarán novedosas, tomémoslas como una invitación. Existe una diferencia abismal entre saberlas y experimentarlas.

¿Por qué perdemos el tiempo hablando de mí?

Esencialmente

Si nos arriesgamos a definir con una palabra el mundo en el que vivimos sería: «distracción». Distráídos por entretenimiento barato en forma de *reality shows*, por las notificaciones de nuestros móviles, por un sinfín de estímulos que no nos desarrollan como personas y por una innecesaria abundancia que en lugar de ayudarnos a disfrutar, nos subyugan a su antojo. Distráídos por eventos que no ocurrirán, conversaciones y preocupaciones que solo existen en nuestra mente. Distráídos en cenas y eventos a los que asistimos por una autoimpuesta obligación. La vida es demasiado preciosa para escabullirse entre todo tipo de distracciones y evadirse de la realidad. El principal problema es que no conocemos la esencia del problema.

Cuando los objetos que nos rodean, las series que vemos y las cenas a las que acudimos no tienen ningún significado, se convierten en una distracción, un espectáculo. Un tiempo inmenso disipado en algo carente de significado. El primer obstáculo a combatir de esta distraída vida es la inercia. Nuestros patrones nos traicionan y terminamos preocupándonos al romperse un tacón o terminarse la pasta de dientes como si estos fueran acontecimientos abrumadoramente importantes. Ignoramos dónde radica el verdadero significado y felicidad.

El minimalismo es un movimiento que nos dota de mayor conciencia sobre nosotros, la relación con los objetos, nuestro entorno y aquello inmaterial que ocupa nuestra mente. Esta nueva conciencia rompe la inercia de esta distraída vida. Nos dirige a vivir por diseño, no por defecto. Nos enfoca hacia algo excitante, en lugar de quedar hipnotizados por lo trivial e irrelevante.

El *leitmotiv* del minimalismo es la reducción de todo hasta su mínima expresión. Se asocia íntimamente con el esencialismo, la eliminación de lo trivial para centrarnos en lo que emana valor. Es tan sofisticadamente simple como la separación de lo que es importante y lo que no. Esencial no significa simple pero sí suficiente; significa crear espacio y tiempo reduciendo lo innecesario. Eliminando la mediocridad que nos rodea, lo restante será excelente. Insistimos: lo bueno es, casi siempre, la ausencia de lo malo.

El minimalismo aborda esa abundancia opresiva purgando lo superfluo. Poseemos lo que somos, no somos lo que poseemos. Respondamos, pues, no a qué debemos poseer sino a cómo queremos vivir. Una sencillez voluntaria para dejar de estar llenos de cosas a estar llenos de nada. Así, creamos ese espacio para dar cabida a nuestros sueños. Un espacio que nos complete como personas. Un espacio sencillo. Un espacio donde buscar la claridad de valores para conseguir claridad en acciones.

Cuando tienes menos que perder, es más fácil abrazar la incertidumbre. En cambio, cuanto más grande eres y más posees, en etapas de cambio, más sufres. El minimalismo otorga agilidad en un mundo de incesante cambio. Aporta libertad. Menos es más y más efectivo.

Estableciendo unas metas claras y concretas de cuanto menos queremos poseer, tendremos más probabilidades de que el sistema funcione. Paradójicamente, no debemos obsesionarnos con estos objetivos si queremos obtener mejores resultados. El proceso por encima de los resultados y el sistema por encima de las metas. Igual que no hay una cantidad adecuada de palomitas cuando vemos una película, no hay una cantidad adecuada de minimalismo. Dicho de otra forma: cada uno tiene la misión de encontrar su propia armonía. Reconocer cuándo es suficiente y nada

más es necesario. Reconocer la no importancia de prácticamente todo lo que tenemos.

Ocupémonos de los pequeños pasos y los grandes recorridos vendrán solos.

¿Damos el primer paso?

Mínimo

Un camino tiene diferentes variantes, curvas y rectas, atajos, subidas y bajadas. Un camino se recorre paseando o corriendo. Y, sobre todo, un camino finaliza cuando el caminante lo decide. El viaje de cada uno es diferente ya que partimos de puntos distintos.

Exploraremos diferentes herramientas y aplicaremos aquellas más viables en nuestra vida cotidiana. Estas herramientas las entendemos más como principios que reglas. Su claridad reduce la natural resistencia al cambio y su sencillez disuelve la extenuante ambigüedad. Seguir nuestros principios no desgasta ni energía ni esfuerzo; sí, en cambio, seguir reglas y normas. Es una cuestión de quiénes somos en lugar de lo que tenemos que hacer.

Aplicaremos estas máximas hasta el nivel que cada uno decida. Para unos, cuatro camisas son un exceso y escasez para otros. Somos libres de delimitar ese punto y ajustarlo con el tiempo según nuestras cambiantes necesidades. Si de entrada nos da vértigo saltar al vacío, iniciémonos con tímidos intentos y pequeñas metas. Siempre habrá tiempo para ampliarlas a medida que comprobemos las ventajas de una vida más sencilla y con menos preocupaciones. El minimalismo fomenta el minimalismo.

Repasar estos métodos tiene un doble objetivo. El principal es reducir y ordenar nuestras posesiones. El secundario, aunque más profundo: prestar atención a comportamientos que, sin percatarnos, contribuyen a que terminemos rodeados y acaparando innecesariamente objetos que no solo no aportan valor, sino que nos distraen de aquello que amamos y que nos resulta verdaderamente inspirador.

Desprenderse de algo es doloroso. Otorgamos a los objetos entidad propia, historias compartidas y buscamos nuestro reflejo en lo que poseemos. Por eso nos cuesta tanto deshacernos de determinadas cosas, pero no tanto de otras. Gracias a estas técnicas, comprenderemos estas racionalizaciones, llegando incluso a apreciarlas. Minimizaremos la dureza del cambio. Gozaremos el camino para gozar el destino. Si no lo hacemos así, probablemente no disfrutaremos cuando alcancemos nuestra meta. En definitiva, nos invitan a renunciar a lo bueno por lo mejor.

Un camino se recorre paso a paso. Esta obviedad, fruto del sentido común, es tan solo una representación de lo obvios que nos resultarán algunos conceptos. Seguramente parecerán obvios porque lo sean; la clave es que nos serán obvios a posteriori. Una vez descubrimos nuevas rutas nos parecen de lo más naturales cuando antes apenas teníamos pistas de la existencia del camino.

Comenzamos donde estamos, y cada uno se encuentra en un punto de partida distinto. No es lo mismo emprender una aventura en solitario que en familia; igual que es diferente plantearse objetivos profesionales estando sin empleo que con una desarrollada carrera. Aquellas situaciones que nos afectan por completo, como una mudanza o un cambio de trabajo son momentos excelentes para establecer de raíz nuevas rutinas o realizar grandes cambios. Igualmente, la absorción en el día a día no es excusa para no crear nuevos hábitos o realizar cambios que gradualmente tendrán un impacto exponencial en nuestras vidas.

Probemos algo nuevo, algo que no hayamos hecho hasta ahora. Tanto para ti como para mí, tomemos este reto. Demos un paso hacia lo desconocido. Puede que sea simple pero no fácil. Un recorrido duro hacia una vida sencilla.