

Una scelta consapevole

Ciao cose!

Come vivere da minimalista

essenziale

ALESSANDRO MELAZZINI
Giornalista, regista e produttore

Negli ultimi anni il minimalismo ha fatto breccia anche negli Stati Uniti e in Europa.

During the past years, minimalism made a breakthrough in the United States and in Europe too.

Avrei voluto scrivere prima questo articolo, ma ho fatto repulisti in armadio. D'altronde, dopo la lettura di *Fai spazio nella tua vita. Come trovare la felicità con l'arte dell'essenziale* di Fumio Sasaki, la prima cosa che viene voglia di fare è disfarsi di un po' di zavorra che ci appesantisce la vita. Come i molti vestiti mai usati, o non indossati da lungo tempo, che conducono una triste esistenza nell'angolo di un armadio, nella vana speranza, un giorno o l'altro, di tornare a vedere la luce del sole. Ma, in fondo, se certi abiti non li indossiamo da molti anni qualche motivo ci sarà. E in effetti ha qualcosa di benefico l'atto di disfarsi di oggetti sostanzialmente inutili, testimonianze tutt'al più di un passato lontano. Si tratta di una pulizia fisica che è anche un detox mentale. Perché il primo vantaggio di possedere meno è quello di avere

più ordine in casa e, automaticamente, di sperperare meno tempo cercando un posto per qualcosa che nella nostra quotidianità un posto invero non ce l'ha più o, forse, mai l'ha davvero avuto.

Meno è meglio, questa in poche parole la pratica mentale suggerita dal giovane Fumio Sasaki, erede non troppo consapevole della tradizione estetica zen del suo Paese, il Giappone. Un luogo in cui volenti o nolenti ci si deve porre presto la questione su cosa sia effettivamente necessario avere con sé, visti i costi spropositati degli affitti e quindi la necessità per molti di condurre una esistenza entro pochi metri quadrati. Fumio, ad esempio, prima viveva in un cubicolo di 25 m² pieno di oggetti. Valanghe di libri (non letti, come ammette onestamente), pile di cd affastellati – più che altro per impressionare amici e conquiste femminili –, televisori, consolle e videogiochi. Piano piano l'autore ha capito che ogni oggetto in meno era un toccasana per la sua quiete mentale, con il risultato che ora vive in un nuovo appartamento ancora più minuscolo (20 metri quadrati), ma che gli pare una reggia, dal tanto che è pieno di niente.

Ma attenzione, la ricetta di Sasaki non è quella di un eremita. Il ragazzo vive nell'oggi, ed è un fan dei prodotti della Apple, il cui fondatore a sua volta si ispirò da giovane all'essenzialità zen che, unita

con la capacità tutta americana di fare affari, ha creato oggetti iconici in grado di funzionare senza manuale e piacere a tutti e in ogni dove. Ecco, Fumio dal suo iPhone non si separerebbe mai, ma non per una sorta di feticismo in contrasto con la sua filosofia di vita improntata al vivere in maniera essenziale, quanto perché lo smartphone gli permette di eliminare una caterva di altre cose, siano esse la torcia elettrica, la sveglia, l'indirizzario, l'album fotografico, l'agenda per gli appunti e via elencando. Invero, il fascino di Steve Jobs sul propugnatore del minimalismo 2.0 è tale che i consigli di quest'ultimo si spingono fino al suggerire di smetterla con la moda e tutto il suo circo mediatico. La moda altro non è che la promessa di individualità per ogni conformista pagante in affannosa ricerca di nuovi capi d'abbigliamento per cercare di stupire... rassicurando. Aniché stare compulsivamente dietro ai trend del momento, perché non cercare un proprio dress code personale che permetta a tutti, e non solo ai capitani d'azienda della Silicon Valley, ad Armani e agli eroi dei fumetti, di non pensare mai più a cosa dover indossare la mattina?

Probabilmente suggerire che il vestirsi sempre uguali ci catapulti nell'orbita del successo alla Mark Zuckerberg è un po' semplicistico, e il consiglio di Fumio, soprattutto in Italia, non può che ri-

Goodbye, things! How to live as a minimalist

The goal of cleaning up your life and above all your living space is destined in most cases to remain a dream. Sometimes we even feel pleased about having "our very own" kind of mess. But harsh reality dictates that where there is little space, a strict rule must be applied: get rid of everything that is not necessary, i.e. most of the "things" that we surround ourselves with. So Goodbye, things: The new Japanese minimalism by Fumio Sasaki could become the new bible for unrepentant hoarders. The first victim of this minimalist crusade is bulimia in clothing: after all, fashion is nothing more than promise of individuality for the paying conformist. A true rebirth which you might willingly undergo. Provided that it doesn't occur to anyone to question your right to having an iPhone, the true guru of rebirth.

manere inascoltato se non deriso – nondimeno c'è del vero nel suggerimento di trovare un metodo anche nella cura del proprio abbigliamento, al fine di liberare la mente verso compiti più affascinanti rispetto alla scelta di quale cintura usare domani mattina.

Così come ci si può liberare della zavorra materiale e seguendo l'esempio di Steve Jobs, noto per congedare bruscamente i partecipanti di un meeting che non considerava essenziali per la riuscita dello stesso, Fumio Sasaki consiglia di applicare la filosofia del minimalismo anche nei rapporti personali. Di quanti amici abbiamo bisogno davvero? Di molto pochi, ci verrebbe da dire, se si abita in un appartamento di 20 metri quadrati. E questo è sicuro.

Ma anche se si vive in una villa, anzi soprattutto in questo caso, siamo sicuri che coltivare rapporti superficiali al solo scopo di sentirsi al centro dell'attenzione di molti sia la via giusta alla propria soddisfazione personale? Steve Jobs – ricorda sempre l'autore – ogni mattina si chiedeva se quello che stava facendo lo avrebbe fatto anche se fosse morto la sera stessa. E in base a ciò adattava il programma della propria giornata, al fine di perdere il meno tempo possibile con quello che considerava inessenziale.

Ora, si può stare a discutere se lavorare indefessamente ai più piccoli dettagli di uno scatolotto chiamato *iPhone* sia una di quelle azioni che si farebbero anche l'ultimo giorno della propria vita; sta di fatto che per il fondatore della Apple le priorità erano chiare. Bene sarebbe che ognuno assumesse più controllo sul proprio tempo per meglio capire cosa o chi sia davvero importante nella propria vita e quali siano le conoscenze inutili e le azioni svolte in maniera semiautomatica per inerzia, superficialità o semplicemente pigrizia.

Il risultato di questo cambio di visione circa le proprie cose, azioni e relazioni, secondo Sasaki è un effetto positivo sulla propria personalità, al punto da renderla più solida e meno influenzabile dal

Lo scrittore giapponese Fumio Sasaki ha deciso di adottare uno stile di vita improntato al minimalismo più assoluto: una scelta consapevole che non ha nulla a che fare con la scarsità di denaro.

mondo esterno. Egli stesso, con uno *striptease* mentale, ci svela di essere stato un ragazzo roso dalla gelosia e in costante ricerca di apparire migliore degli altri, sempre pronto a paragonarsi a qualcuno più fortunato di lui, con il solo risultato di vivere una vita di rimando, incupita e astiosa. Da quando ha fatto ordine intorno a sé e, di conseguenza, dentro di sé, Fumio è un uomo nuovo, più leggero e aperto verso il mondo, quasi che andando di ramazza sia riuscito anche a disfarsi del proprio grigio-

tura, ma qui vogliamo risparmiarci polemiche e continuare ad ascoltare Sasaki e la sua arte di togliere.

Al fine di ottimizzare il proprio tempo, Fumio ricorre di nuovo all'aiuto della tecnologia. Perché conservare fotografie, lettere della mamma o di vecchie amanti, appunti e ricordi cartacei? La sua ricetta estrema: scannerizzare tutto e conservare sul *Cloud*, memoria digitale dei propri ninoli del passato. Con il vantaggio di fare pulizia e avere sempre a disposizione ovunque si vada i propri ricordi. Un



Getty Images/Anadolu Agency/Collaboratore

The Japanese writer Fumio Sasaki decided to adopt a sheer minimalist lifestyle: a conscious choice that has nothing to do with having little money.

re. Non solo, ma pare che a furia di disfarsi delle cose inutili sia riuscito anche a dimagrire. E non solo perché se il burro di arachidi non c'è è più facile non mangiarlo, quanto perché l'abitudine mentale di vivere in maniera essenziale a suo dire lo ha spinto pressoché naturalmente a moderarsi col cibo e le bevande. Tutto questo è andato a vantaggio delle proprie relazioni personali, perché "alleggerendo" il proprio umore è entrato in contatto con nuove conoscenze, più in linea con i suoi variati gusti, con il risultato di aprirsi al mondo, anziché chiudersi in se stesso. Per gli scettici che vedono in tutti questi vantaggi un ragazzo che crede di aver trovato la panacea a tutti i mali, Fumio risponde ricordando che il minimalismo altro non è che la condizione più naturale di tutte, con la quale veniamo al mondo: nudi come i vermi e senza niente in tasca. Si potrebbe obiettare che l'uomo è molto più cultura che na-

ragionamento che non fa una piega, non fosse che per molti la sensazione tattile è impossibile da sostituire con qualcosa di immateriale. Anche chi non riempie i propri scaffali di volumi per impressionare le nuove conquiste – ma quante poi davvero si fanno ammaliare da una biblioteca ben fornita? – deve ammettere che la comodità di leggere un *eBook* o ascoltare un audiolibro non sostituisce la soddisfazione di possedere una copia cartacea di un libro. Con il risultato, come nel mio caso, che il libro di Sasaki prima l'ho letto su *Kindle* e poi per ricordo l'ho acquistato anche in formato cartaceo.

Sono consapevole che Fumio, se lo sapesse, si sentirebbe preso in giro. Ma, in fondo, ho contribuito doppiamente ad aumentargli un pochino il conto in banca. E quello, anche per il propugnatore di una vita improntata all'essenziale, sono sicuro che non segue la regola del "meno è meglio".