

O QUE DEIXAMOS PARA TRÁS



A arte sueca
do minimalismo e do desapego

MARGARETA MAGNUSSON

O QUE DEIXAMOS PARA TRÁS



A arte sueca
do minimalismo e do desapego

MARGARETA MAGNUSSON

Tradução de Carolina Rodrigues

Copyright © Margareta Magnusson e Jane Magnusson, 2017

Título original

The Gentle Art of Swedish Death Cleaning

Preparação

Fernanda Fedrizzi

Revisão

Midori Faria

Theo Araújo

Design de capa

Thomas Colligan

Diagramação

Tanara Vieira

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M176q

Magnusson, Margareta, 1934-

O que deixamos para trás : a arte sueca do minimalismo e do desapego / Margareta Magnusson ; tradução Carolina Rodrigues. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023.
128 p. ; 24 cm..

Tradução de: The gentle art of swedish death cleaning
ISBN 978-65-5560-660-7

1. Minimalismo. 2. Estilo de vida. 3. Técnicas de autoajuda. I. Rodrigues, Carolina. II. Título.

23-83875

CDD: 158.1

CDU: 159.947



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar
22451-041 – Gávea – Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Para os meus cinco filhos

“Colocar sua casa em ordem, se você conseguir, é uma das atividades mais reconfortantes que existem, e os benefícios são incalculáveis.”

Leonard Cohen



Sumário

Prefácio.....	13
A arrumação final não é melancólica.....	15
Por que escrevo este livro.....	19
Tempo precioso e uma ajuda para os pais.....	21
Por onde começar	25
O que guardar e o que não guardar	28
Separar e organizar.....	29
Mais organização	32
Não é divertido brincar de “caça ao tesouro” – quando você mesmo escondeu o tesouro.....	33
Uma excelente abordagem.....	36
Gente feliz	39
– Uma segunda opinião	40
Minha terceira arrumação final	41

Arrumação final por conta própria	43
Como abordar o tema da arrumação final	45
– Os vikings conheciam o verdadeiro segredo da arrumação final?	47
Considere apenas os momentos felizes	48
O pequeno Optimist	50
Não se esqueça de si	52
– O trabalho de uma mulher.....	53
Mudando-se para um espaço menor.....	55
Planejando o novo espaço	57
Lar	59
Algumas considerações sobre acumulação e outras coisas	61
– Coisas	62
– Roupas.....	64
– Um lembrete sobre as roupas das crianças	67
– Livros.....	68
A cozinha.....	71
– Livros de receita e receitas de família.....	73
Coisas, coisas e mais coisas	79
Se era um segredo seu, então mantenha assim (ou como fazer arrumações finais de coisas escondidas, perigosas e secretas)	81
– Os perigos das <i>man caves</i>	84

Presentes indesejados.....	87
Coleções, colecionadores e acumuladores	89
No jardim	92
Animais de estimação.....	95
– A história de Klumpeduns	100
Por fim: fotografias.....	102
Coisas das quais você não consegue se livrar.....	106
A Caixa do Descarte	108
Correspondência e comunicação	110
Coisas escritas	113
Meu caderninho preto	115
A arrumação final é tanto (ou mais!) para você quanto para as pessoas que vêm depois.....	117
A história da vida de alguém	120
Depois da vida	122
Agradecimentos	124
Sobre a autora	125

Prefácio

A única certeza que temos é de que um dia vamos morrer. Mas, antes disso, podemos tentar fazer quase tudo.

Você deve ter recebido este pequeno livro de um de seus filhos. Ou então foi um presente dado por alguém na mesma situação que eu e você. Ou talvez tenha comprado para si mesmo, porque chamou sua atenção de alguma forma. Há uma razão para isso. Você reuniu coisas maravilhosas durante a vida – coisas que sua família e seus amigos não podem estimar ou tomar conta.

Permita-me ajudar seus entes queridos a se lembrarem de você com afeto, e não com chateação.

M.M.

A arrumação final não é melancólica

Estou em meio a uma arrumação final, ou como falamos na Suécia: *döstädning*. *Dö* é morte, e *städning*, limpeza. Em sueco, significa livrar-se de coisas desnecessárias e fazer de seu lar um local agradável e organizado ao se dar conta de que seu tempo neste planeta está acabando.

É um assunto tão importante que precisamos conversar a respeito. Talvez eu também possa lhe dar algumas dicas, pois se trata de algo que vamos ter que encarar mais cedo ou mais tarde. E devemos de fato fazê-lo. Pouparemos um tempo precioso de nossos entes queridos depois que partirmos.

Então, o que é a arrumação final? Para mim, significa examinar todos os meus pertences e decidir como me livrar do que não quero mais. Olhe ao redor. É provável que vários de seus objetos estejam por aí há tanto tempo que você nem os veja mais ou se importe com eles.

Considero o termo *döstädning* bem novo, mas o ato não. *Döstädning* é uma palavra usada para quando você ou outra pessoa faz uma boa limpeza, completa, e se desfaz de objetos com a intenção de deixar a vida mais simples e menos tumultuada. Não tem a ver

só com idade ou morte, mas, em geral, sim. Às vezes, você se dá conta de que mal consegue fechar as gavetas ou a porta do armário. Quando isso acontece, é hora de agir, mesmo que você esteja apenas na casa dos trinta. É possível chamar esse tipo de limpeza de *döstädning* também, mesmo que sua morte talvez esteja muito, muito distante.

Acho que as mulheres sempre fizeram arrumação final, mas seu trabalho poucas vezes recebeu o devido reconhecimento e deveria ser mais valorizado. No que diz respeito a essa atividade, na minha geração e nas anteriores, a tendência era de que as mulheres organizassem tudo após a morte dos maridos. Depois o faziam antes que elas mesmas partissem. Embora alguém possa dizer “organize-se *além* de você”, aqui estamos lidando com a estranha situação de arrumar tudo *antes...* de morrermos.

Algumas pessoas sequer conseguem pensar que um dia vão morrer. E costumam deixar uma bagunça depois que se vão. Será que se achavam imortais?

Muitos filhos adultos não querem conversar sobre isso com seus pais. Mas acho que eles não deveriam ficar receosos. É um assunto que todos temos que abordar. Se achar o tema muito delicado, falar sobre a arrumação final pode ser uma boa maneira de tomar essa iniciativa de forma não tão direta.

Outro dia contei para um dos meus filhos que estava em meio ao processo de arrumação final e escrevendo um livro sobre o assunto. Ele perguntou se era um livro melancólico, se eu ficava triste ao escrevê-lo.

Não, não, respondi. Não é nem um pouco melancólico. Nem a arrumação nem o ato da escrita.

Às vezes me sinto um pouco mal com o quão ingrata estou sendo em relação a algumas das coisas de que quero me livrar. Parte delas me trouxe benefícios. Mas descobri que é gratificante passar algum tempo com esses objetos uma última vez e depois descartá-los. Cada item tem sua história, e relembra-las muitas vezes é

agradável. Quando eu era mais jovem, não tinha muito tempo para refletir sobre o significado de determinado objeto em minha vida ou sobre sua origem, o momento e a ocasião em que passei a possuí-lo. A diferença entre a arrumação final e uma faxina abrangente é o tempo que tomam. Arrumação final não é tirar pó ou esfregar o chão; trata-se de uma forma permanente de organização, que deixa sua vida cotidiana mais tranquila.

Quando não estou andando por Estocolmo, aproveitando tudo que a cidade tem a oferecer, consigo desfrutar de tudo que meu apartamento oferece, o que é um reflexo da minha vida.

O mundo é um lugar angustiante. Enchentes, erupções, terremotos, incêndios e guerras ocorrem sem parar. Confesso que fico um pouco deprimida ao ouvir o rádio ou ler os jornais. Acho que ficaria paralisada se não pudesse atenuar a negatividade dessas notícias acompanhada de bons amigos, em meio à natureza, ouvindo música, perto de coisas belas ou apenas curtindo algo como a simplicidade de um dia de sol (o que pode ser raro no clima nórdico).

Eu jamais iria querer escrever algo triste; já existe bastante tristeza por aí. Então, espero que você ache úteis, interessantes e, quem sabe, até um tanto bem-humorados as palavras e os pensamentos reunidos aqui.

Fazer a própria arrumação final pode ser bastante difícil. Você não vai morrer logo... mas sempre pode haver um momento oportuno. Talvez seja necessário reduzir o tamanho da sua casa, talvez esteja solteiro outra vez, quem sabe, tenha que se mudar para um asilo. Essas situações costumam nos afetar muito.

Examinar todos os seus pertences, lembrar quando os usou pela última vez e, tomara, dizer adeus a vários deles é bastante difícil para muita gente. As pessoas tendem a acumular em vez de jogar fora.

Já fui responsável pela arrumação final de tanta gente que partiu que Deus me livre precisar que alguém seja pela minha.

Toda morte cria, por si só, um cenário naturalmente caótico para quem fica. Há muitos casos lamentáveis em que irmãos disputam

determinado item de um pai ou mãe falecido. Esse tipo de situação pode ser evitada se planejarmos com antecedência, diminuindo as chances de ocorrerem momentos infelizes como esse.

Tenho como exemplo um bracelete muito bonito que meu pai deu para minha mãe há muito tempo. Foi deixado para mim segundo o testamento dela. Sabe qual é a maneira mais fácil de evitar futuras confusões entre meus filhos? Vender o bracelete! Achei que essa era uma ótima ideia.

Mais tarde, ao conversar sobre isso com eles, todos concordaram com minha decisão. Cada um recebeu algo que pertencera a meu pai e a minha mãe. E, no fim das contas, o bracelete era meu e eu faria o que quisesse com ele. Perder um tempo precioso para falar com meus cinco filhos sobre um bracelete parecia um despropósito. A arrumação final é sobre poupar esse tempo.



Por que escrevo este livro

No momento, estou entre os oitenta e os cem anos. Tomo como responsabilidade inerente à minha idade avançada contar sobre minhas experiências, pois creio ser importante que a filosofia do *döstädning* seja do conhecimento de todos. Não importa se são seus pais ou amigos que estão envelhecendo ou se já é tempo de você fazer a sua própria arrumação final.

Eu me mudei de casa dezessete vezes dentro da Suécia e algumas outras para o exterior, então tenho uma boa noção quanto ao que manter e ao que jogar fora, seja em uma mudança de casa, de país ou para o Além!

Embora, na maioria dos casos, a arrumação final seja realizada por uma mulher, já que, de acordo com as estatísticas, elas vivem mais do que os maridos ou parceiros, às vezes acontece como aconteceu na minha família: meu pai foi quem ficou sozinho.

Se uma pessoa vive por muitos anos em um lar onde crianças, adultos, parentes e convidados hospedavam-se e sentiam-se acolhidos, essa mesma pessoa costuma ficar muito ocupada. Por isso, nunca pensa em reduzir o número de pertences.

Dessa forma, ao longo dos anos, a quantidade aumenta e acumula com rapidez. Em um piscar de olhos, a situação foge ao controle e o peso das coisas começa a parecer exaustivo.

Essa exaustão pode surgir da noite para o dia. Quando alguém cancela uma visita no fim de semana ou um jantar, em vez de decepcionado, você se sente grato, porque está cansado demais para organizar tudo antes de receber o convidado. A questão é que você já tem muito com que lidar. É hora de mudar seu jeito de viver. Nunca é tarde demais para começar!

Na Suécia, existe uma antiga tradição chamada *döstädning* – *dö* significa “morte”, *städning*, “limpeza”. O sentido é bastante literal: limpar, remover, se desfazer ou desapegar de objetos que, mesmo adorados, com a nossa morte se transformarão em um fardo para amigos e entes queridos. Essa tarefa de eliminar pertences em vida – descrita como revigorante pelos escandinavos e como surpreendente por pessoas de muitas outras culturas – pode ser realizada a qualquer momento, em qualquer idade, porém sempre o mais cedo possível, antes que outros tenham que fazer isso por nós.

Com bom-humor e sabedoria, neste livro a artista plástica Margareta Magnusson nos convida à prática diária e consciente do minimalismo. Desbravando o inventário de pertences na oficina do marido ou o da própria gaveta de “segredos”, ela sugere quais objetos podemos descartar com facilidade (roupas sem uso, presentes de que não gostamos, mais louça do que somos capazes de usar no dia a dia) e quais podem muito bem permanecer até o fim (fotos, cartas de amor, pequenos mimos recebidos de filhos e amigos).

Margareta adiciona uma pitada de diversão a essa que, para muitos, pode ser uma tarefa dolorosa, e sua abordagem direta, porém leve, é um caminho para o diálogo familiar sobre o tema tão sensível da morte.



SAIBA MAIS:

<https://intrinsic.com.br/livro/o-que-deixamos-para-tras/>