



& SAVOIR-VIVRE®

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

DOMINIQUE  
LOREAU

*Arta de a face curat  
în casă și în suflet*

traducere din limba franceză de  
INES HRISTEA

Ediția a II-a, revizuită



AVOIR-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau

FAIRE LE MÉNAGE CHEZ SOI, FAIRE LE MÉNAGE EN SOI  
POUR SOIGNER SON CORPS ET SON ESPRIT

© Hachette Livre (Marabout) 2013

© Baroque Books & Arts®, 2019

(Prima ediție a fost publicată cu titlul „Candoare cu stil”)

© Baroque Books & Arts®, 2023

Imaginea copertei: Ana Wagner

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOREAU, DOMINIQUE

Arta de face curat în casă și în suflet / Dominique Loreau;

trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Baroque Books & Arts, 2023

ISBN 978-630-6522-08-8

I. Hristea, Ines (trad.)

17

111.821

Tipărit la ARTPRINT S.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.

„Trăiesc în Japonia de atât de mulți ani și nu pot să nu fiu influențată de această cultură, care m-a infuzat și mi-a modelat simțul valorii, în diverse domenii. Printre altele, cultura japoneză mi-a influențat perspectiva asupra rolului femeii în casă. În Japonia, menajul conjugat la feminin nu are aceleași conotații ca în Franța. Rare sunt femeile japoneze care se întreabă dacă e just ca această sarcină să le revină lor. Pentru ele, casa e asemenea unei părți din propriul trup (bărbatul fiind adesea absent din locuință). Prin urmare, li se pare natural să se ocupe de casă... așa cum se ocupă de ele însele.“

DOMINIQUE LOREAU



## INTRODUCERE

„Mătura... ascunde secrete, comori de inteligență.“

JEAN-CLAUDE KAUFMANN, *Le coeur à l'ouvrage*

De ce să facem menajul? Probabil că majoritatea dintre noi am răspunde că, pur și simplu, el trebuie făcut și gata. Așa cum trebuie să mâncăm, să dormim sau să ne spălăm. Dar să faci menajul înseamnă mult mai mult de-atât. Dincolo de ceea ce e evident, de efectele benefice asupra fizicului și moralului ale unui spațiu curat și ordonat, să faci menajul înseamnă și să-ți cureți inima și spiritul.

Dezvoltarea vieții personale reprezintă fundamentul întregii existențe. Or, în realitate, asta se rezumă la un singur țel: la dezvoltarea unei stări de spirit care să elibereze omul, care să nu implice nici emoții negative, nici sentimentul de insecuritate și care să nu impună nicio formă de control exterior. Nu trebuie să uităm nici că, desigur, cheia amplificării cunoașterii se găsește în realitatea cotidiană și că nu există idei mărețe, dacă nu acordăm o atenție minuoasă nimicurilor.

Eu, personal, am învățat ce înseamnă practica menajului, pentru adepții filozofiei zen, în cursul unui sejur

inițiativă petrecut într-un templu japonez. De-altfel, am introdus în această carte câteva pasaje din jurnalul de bord pe care l-am ținut în acel templu. Asta în scopul de a ilustra anumite paragrafe. Însă și viața mea trăită în Japonia – una dintre cele mai curate țări din lume – de la vârsta de treizeci de ani m-a ajutat să realizez că să faci menajul temeinic și cotidian nu e o activitate de natură maniacală.

Întrucât menajul reprezintă o adevărată terapie pentru o existență al cărei ritm e din ce în ce mai accelerat, ale cărei valori interioare sunt din ce în ce mai mult ignorate în favoarea identității sociale, este limpede că această activitate e bine să fie reînvățată. Casele s-au schimbat, materialele naturale le-au cedat locul produselor sintetice, iar aparatura electronică e din ce în ce mai prezentă. Epoca în care deschideai marele șifonier din lemn de cireș, ca să-ți așezi în el teancurile de așternuturi apretate, a apus de mult. Moravurile și obiceiurile s-au schimbat într-una sau două generații, iar oamenii și-au pierdut orice reper, lăsând dezordinea să li se instaleze în viață, în disprețul menajului și al păcii domestice. Aici e vorba, așadar, despre un întreg *savoir-faire* care are tendința să dispară. E vorba despre o întregă artă a existenței cotidiene trăite lent, profund și simplu, care se uită.

Menajul poate să devină o plăcere, o artă, un exercițiu spiritual: pentru asta e suficient să-ți regăsești pofta de a trăi pentru tine și la tine și să reiei legătura cu valorile străvechi și universale.



I.

MENAJUL SE FACE ÎN MINTE



## BENEFICIILE UNEI CASE CURATE ȘI ORDONATE

### O MAI BUNĂ IMPRESIE DESPRE SINE

„Menajul, gătitul și spălatul rufelor fac dintr-o femeie o femeie și-i obligă pe ceilalți s-o considere și s-o respecte ca atare.“

Proverb japonez

Locuința este un element vital din existența noastră. Ea ne permite să ne reîncărcăm bateriile, să ne recuperăm puterile când ne simțim epuizați. Locuința e refugiul nostru. După haine, ea reprezintă cea de-a treia piele a noastră, precum și identitatea noastră. Unii arhitecți japonezi merg chiar până acolo încât concep planurile casei în funcție de grupa sangvină și de zodia clienților.

Dacă vrem să fim în armonie cu lumea exterioară și cu noi înșine, trebuie să fim în armonie cu căminul nostru. El reflectă ceea ce suntem, ceea ce ne dorim să fim sau ceea ce vrem să părem. Dacă ne dorim să dobândim o mai bună

impresie despre noi înșine, trebuie să ne construim interiorul la înălțimea acestei imagini de sine: trebuie să fim curați, ordonați, armonioși și sănătoși.

Indiferent dacă stilul nostru de viață e luxos sau modest, valoarea lui e dată de grija și de dragostea pe care le investim în el. Acestea sunt elementele care ne aduc echilibru și sentimentul de siguranță.

Ca să fii cu-adevărat tu însuși, trebuie să trăiești într-o ambianță plăcută și în cele mai bune condiții. *Hagakure*, „biblia” samurailor, îi învâța pe aceștia o regulă esențială: zilnic, să-și pregătească, în sensul curățeniei, trupurile și bunurile (adică locuințele). Prin urmare, samurarii își îngrijeau unghiile, coafurile și, în fiecare dimineață, se asigurau că interiorul lor era în perfectă ordine, astfel încât să poată să plece senini și mândri la întâlnirea cu moartea, la care se știau expuși în fiecă secundă.

Dacă trupul reflectă spiritul, atunci casa trebuie să reflecte și ea *atât* trupul, *cât* și spiritul.

## SĂ FACI CORP COMUN CU INTERIORUL TĂU

„Ora 4:30. Dereticat în sala de rugăciune. Trebuie să curăț toate cădelnițele și să netezesc perfect cenușa. Pentru asta am nevoie de multă concentrare, însă ador această activitate.”

Extras din jurnalul meu de bord

În epoca aspiratoarelor-robot, sarcinile curente din locuință sunt din ce în ce mai puțin recunoscute și din ce în ce mai mult considerate ca niște corvezi degradante. Azi e de bonton să-ți construiești o identitate care n-are nicio legătură cu treburile domestice. Din păcate, această identitate nu aparține decât domeniului lumii sociale și

nu face trimitere decât la caracteristici impersonale. Ne îmbrăcăm la fel ca toată lumea, frecventăm aceleași locuri pe care le frecventează toată lumea... și sfârșim prin a nu ne mai distinge în niciun fel de ceilalți și prin a nu ne mai dori să fim noi înșine. În schimb, o persoană „întreagă“ e acea persoană care face obligatoriu corp comun cu tot ceea ce o înconjoară, inclusiv cu interiorul ei. Ea își îngrijește interiorul așa cum își îngrijește și trupul, afirmând astfel ce este și rămânând ea însăși.

## SĂ TE AFLI ÎN POSESIA SPAȚIULUI ÎN CARE LOCUIEȘTI

„Armonia unei locuințe... înseamnă că în spațiul acela, ici și colo, există obiecte care vorbesc despre odinioară și despre pace.“

URABE KENKÔ, *Notes de ma cabane de moine*

Un loc nu ne „aparține“ și nu ne primește cu-adevărat „cu brațele deschise“ decât atunci când l-am întreținut cu mâinile noastre. Când delegăm sarcinile domestice unei alte persoane, universul nostru familial se îndepărtează din ce în ce mai mult de noi, se înceteșează, se înstrăinează. Ajungem să nu mai simțim că „ocupăm“ acel cămin. Pentru unele femei – printre care mă număr și eu –, să încredințezi ceva atât de intim, ca interiorul propriei case, unui străin (unei menajere) înseamnă să pierzi o fărâmă din tine, din intimitatea ta, din gesturile care îți alcătuiesc identitatea, care te înrădăcinează în eul deplin, unic. Înseamnă să respingi o formă de recunoaștere a sine-lui care se manifestă prin gesturi personale. Înseamnă să-i delegi unei alte femei privilegiul de a fi femeie. Înseamnă să nu mai fii realmente stăpâna propriului tău interior, la

propriu și la figurat, și, prin extensie, stăpâna propriului tău eu. Înseamnă să depinzi de puterile unui alt om, ca să-ți asumi propria viață. Mai mult, menajul îți permite să subliniezi ce ești și să aduci în lumină lucrurile care-ți sunt esențiale. Menajul impune gesturi precise, te invită la reflecție și te apropie de obiectele care te înconjoară. În sfârșit, fără a mai vorbi despre idealul lui „să faci tu singur totul“, menajul este – cu condiția de a avea deschiderea să-l acceptăm în acest sens – o plăcere, o relaxare. Și-atunci de ce ne-am priva de această șansă?

## CUM SĂ CONTROLEZI MAI BINE CIRCUMSTANȚELE

„Viața de toate zilele, felul în care-ți folosești trupul și timpul, plăcerile și metodele de îngrijire, iată fundamentul oricărui țel filozofic.“

MICHEL ONFRAY

Cicero spunea că, dacă vrei să fii liber, trebuie să te supui unui ansamblu de legi. Să-ți faci singur menajul sau să-ți gătești singur (chiar dacă nu e vorba decât despre o omletă și despre o mică salată) înseamnă că eviți toate „derapajele“ inutile, în sensul pertinentei acestor activități, astfel că energia ta poate să-ți servească la *a trăi cu-adevărat*, în loc să ajungi să te întrebi *cum să trăiești*. Cu cât alegerile sunt mai puțin numeroase, cu atât mai ușor îți e să te angajezi în astfel de activități și să le respecti regulile. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să te întorci la valorile rigide și limitate din trecut, însă, paradoxal, libertatea în tot și toate, pe care ne-o acordăm în prezent, devine, în realitate, o sursă de complicații. Cu alte cuvinte, nu putem să trăim fără câteva constrângeri. Și doar acceptând

constrângerile cu rigoare și cu recunoștință putem să accedem la starea de fericire și de echilibru.

Dacă regulile sunt ca gratiile unei închisori, gândiți-vă că disciplina personală vă va deschide ușa către libertate. Regulile sunt ceva impus „de sus” (guvern, religie, societate, familie etc.), în schimb disciplina e ceva ce ne impunem noi înșine, căci știm că ea ne va aduce un beneficiu – de pildă, ne va da energie ori seninătate. Omul poate și trebuie să devină propria lui lege și să trăiască în armonie cu legile interne care-l guvernează. Tocmai această autodisciplină este ceea ce dă amploare vieții lui, ceea ce-i permite să nu fie o victimă a circumstanțelor, ci, din contră, să devină stăpânul propriei lui vieți.

## SĂ DUCI O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

„Îmi plăcea grozav să șterg podeaua după ce o spălasem cu o cârpă umedă. «Șterge crăpăturile, șterge bine colțurile. Gonește murdăria, gonește tristețile.» Odată ce întregul spațiu era curat și-n toate camerele pusesem lucrurile în ordine, făceam o baie, ne îmbrăcam cu haine curate și ne strângeam în fața sălii de meditație. Viața dobândise o haină nouă, iar noi eram gata s-o pornim iar la drum.”

GARY THORP, *Sweeping Changes: Discovering the Joy of Zen in Everyday Tasks*

Să faci menajul nu înseamnă doar să ștergi praful și să pui lucrurile la locul lor: prin aceste gesturi de rutină se ridică, zilnic, bazele existenței. Cine vrea să se simtă confortabil într-un spațiu trebuie să păstreze contactul permanent cu acel loc. Un cămin curat, ordonat și agreabil te predispune la a te hrăni bine și la a te îmbrăca frumos, la a întreține gânduri sănătoase și limpezi – toate acestea reprezentând condiții

esențiale pentru obținerea echilibrului interior. La rândul lui, acest echilibru se repercutează în alte domenii ale vieții, ceea ce se traduce printr-o mai bună gestionare a timpului, prin relații mai satisfăcătoare, printr-o sănătate ameliorată, printr-o evoluție personală... Desăvârșirea noastră și condiția noastră umană, în toate dimensiunile ei, depind de astfel de detalii, aparent infime, precum menajul, ordinea și spălatul rufelor. Felul în care trăim și în care ne îngrijim interiorul ne influențează destinul.

### SĂ AI MAI MULTĂ ENERGIE ȘI SĂ-ȚI REVITALIZEZI FIINȚA

„Pentru mine, curățenia e o superstiție. Când mi se vorbește despre o persoană, întotdeauna întreb dacă omul respectiv e curat, (...) și întreb asta la fel cum aș întreba dacă omul respectiv e inteligent sau sincer sau onest.“

MARGUERITE DURAS, *La vie matérielle*

Unele femei susțin că adoră să facă menajul pentru senzația de curățenie pe care o au ulterior. În cazul altora, ceea ce le motivează este energia degajată de un spațiu imaculat, așadar de un spațiu în care nu mai e nimic de făcut. Odată ce un interior e curat și în ordine, putem să ne dedicăm completamente unor proiecte noi, putem să lenevim... Abia în aceste circumstanțe spiritul ne e liber și resimțim acea senzație de măreață plenitudine. Sau abia în aceste circumstanțe în minte ni se nasc idei noi. Ulterior încheierii acțiunilor domestice, ne putem permite să facem doar ceea ce ne aduce plăcere, „gratuit“. *Chi*-ul nostru e reînnoit. În Japonia, *chi*-ul semnifică energia vitală. Iar țelul permanent al japonezilor este echilibrul *chi*-ului. „Trebuie să-ți regăsești *chi*-ul“, spun ei. O persoană obosită



e o persoană care și-a pierdut *chi*-ul. Însă rareori originea oboselii e de natură fizică. Adesea ceea ce obosește, ceea ce perturbă starea de bine mentală sunt murdăria și dezordinea. Întâia valoare a menajului este, prin urmare, nu atât aceea de a elimina praful sau dezordinea, ci, mai degrabă, aceea de a ne revitaliza ființa. Așa putem să simțim, să gustăm mai bine viața. Care mereu are un alt „aspect” când așternuturile ne sunt proaspete, când geamurile ferestrelor ne sclipesc, când podeaua spălată miroase a curat. Cu cât senzorialul e mai revigorat, cu atât oboseala se risipește. Prin urmare, ca să-ți recreezi energia, curăță casa și pune-o în ordine. Nu vă lăsați copleșiți de deprimarea fizică indusă de praf și de murdărie.

Senzațiile degajate de spațiul nostru de viață sunt determinate de ceea ce ne înconjoară: genul de muzică pe care îl ascultăm, mâncarea pe care ne-o gătim, prietenii pe care îi frecventăm, cărțile pe care le citim... Prin urmare, e important să ne păstrăm spațiul de viață impecabil și cât mai agreabil. Un interior „bun” e un interior care se lasă uitat. Abia atunci putem să ne dedicăm, să ne lăsăm absorbiți cu totul de ceea ce facem. În sens invers, o casă prost întreținută, un interior dezordonat și-n care nu s-a mai făcut curățenie de multă vreme ne face mohorâți și greoi, ne diminuează capacitățile spirituale, ne absoarbe energia, ba chiar poate să afecteze buna înțelegere din sânul familiei. Într-un cămin în care domnește indolența, ți-e greu să te relaxezi. Inima nu poate să se deschidă deplin într-o astfel de locuință. Oamenii fericiți au interioare îngrijite. Și viceversa. Chiar și aceia care trăiesc singuri. *Zenshin Kyushu*, o lucrare japoneză scrisă în urmă cu aproape cinci secole, ne învață că trebuie să trăim ca și cum am fi mereu înconjurați de alți oameni, ne învață că, inclusiv când suntem singuri, trebuie să ne îmbrăcăm „cu hainele cele mai frumoase”. La acestea, simt nevoia să adaug: „Și să ne păstrăm interiorul impecabil.”

WITH LOVE,  
BAROQUE

## CUPRINS

Introducere.....	7
I. MENAJUL SE FACE ÎN MINTE.....	9
1. Beneficiile unei case curate și ordonate .....	11
2. Menajul: un rău necesar.....	22
3. Cum să-ți găsești elanul inițial.....	28
4. Cum să-ți îngrijești mintea prin intermediul corpului și corpul prin intermediul minții .....	41
5. O plăcere și secretele ei .....	55
II. INTRAREA ÎN ACȚIUNE .....	65
6. Înainte de a începe menajul trebuie să facem ordine ...	67
7. Câteva produse și ustensile simple .....	79
8. Rondul menajului .....	100
9. Cultura gestului .....	113
10. Dansul curățeniei.....	119
11. Casele ușor de întreținut .....	131
12. Aprofundarea relației pe care o avem cu obiectele .....	146
13. O sarcină tipic feminină?.....	152
III. MENAJUL ȘI ZENUL .....	161
14. Metafizica menajului.....	163
15. Menajul, o disciplină a minții .....	172
16. Să te eliberezi de propriul eu.....	179
17. Banalul sau calitatea supremă a existenței .....	184
Concluzie.....	189



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.