

CUPRINS:

Introducere: reconsiderarea conceptului de normalitate

Partea 1: Paradoxul bunurilor pe care le deții

Capitolul 1: Nu vei fi mai fericit cumpărându-ți tot mai multe lucruri

Capitolul 2: Ești sclavul lucrurilor tale

Partea a 2-a: Descoperă fericirea ducând o viață simplă

Capitolul 3: Modifică relația cu bunurile tale

Capitolul 4: Puterea datoriilor

Capitolul 5: Vinde ce poți, donează sau aruncă restul

Capitolul 6: Bucuria de a trăi într-o casă mică

Capitolul 7: Redobândirea controlului asupra muncii

Partea a 3-a: Cum poate fi cumpărată fericirea

Capitolul 8: Timpul este singurul bun cu adevărat de preț

Capitolul 9: Bani vs. experiențe

Capitolul 10: Relațiile contează, nu bunurile personale

Capitolul 11: Arta de a construi o comunitate

Capitolul 12: Puterea micilor plăceri

Epilog: Iubește viața, nu lucrurile

Note de final

Resurse și lecturi suplimentare

Despre autoare

CAPITOLUL 1

Nu vei fi mai fericit cumpărându-ți tot mai multe lucruri

Se spune că oamenii vor să afle care este sensul vieții.

Dar eu nu cred că asta vrem. Eu cred că ceea ce ne dorim de fapt este să experimentăm ce înseamnă a trăi.

• JOSEPH CAMPBELL

Umerașele de metal se ciocneau în timp ce căutam printre rafturile de costume. Plecasem din nou la cumpărături în pauza de prânz cu prietena mea Lisa. Nu prea aveam haine care să arate „profesional” și Lisa era întotdeauna foarte elegantă, așa că am rugat-o să mă ajute să-mi reînnoiesc garderoba. În plus, mersul la cumpărături în pauza de masă era o ocazie perfectă pentru a evada din „campus.”

Campus era numele cartierului general al corporației.

Erau patru clădiri imense și în fiecare dintre ele lucrau aproape patru sute de oameni. Complexul nu avea nicio caracteristică arhitecturală și îmi amintea de un deșert, pentru că structurile erau lipsite de viață. La prima vedere ai crede că un campus ar trebui să fie plin de oameni fericiți. Dar nu era cazul. Pentru a evada din acel mediu, eu și Lisa plecam cu mașina la mall o dată pe săptămână, în pauza de masă.

Mall-ul nu era o alegere mult mai bună decât campusul. Latura pozitivă era că aleile spre intrare erau mărginite de arbuști și flori colorate. Deși florile erau foarte frumoase, oamenii din mall păreau să emane energie negativă. Toată lumea se grăbea. Mai ales în timpul perioadei de reduceri – era ca și cum ai fi fost în mijlocul unei curse de elefanți.

Și eu făceam bineînțeles parte din turmă, pentru că aveam un timp limitat pentru a căuta printre haine. Trebuia să mă întorc în pădurea de birouri cel târziu la ora unu. Cel mai adesea cumpăram câte o bluză drăguță care să se potrivească cu costumul meu și întotdeauna mă simțeam bine după aceea – cel puțin temporar. Dar entuziasmul dobândit în urma excursiilor mele la cumpărături nu ținea mult. Mă aflu, cum spune Sonja Lyubomirsky în *The How of Happiness*, pe „banda de alergat hedonistă”. Dar nu este genul de bandă care să te ajute să te menții în formă. Dacă continui să alerg pe ea, în cele din urmă te simți epuizat și, mai mult ca sigur, te trezești cu o mulțime de datorii și stresuri. De exemplu, toate hainele noi pe care le-am cumpărat de la mall mi-au provocat o plăcere de moment, dar în cele din urmă m-am obișnuit și am început să mă plictisesc de ele. Pe scurt, nu primeam o răsplată suficientă pe măsura investiției. Cheltuiam mereu bani pe lucruri care nu mă făceau fericiți pentru mult timp. Oricum, mă înșelam. Cercetările în această direcție arată altceva.

Profesorul Tim Kasser, de la Knox College, scrie în *The High Price of Materialism* că în 1957, aproximativ 35% dintre americani spuneau despre ei că sunt „foarte fericiți.” De atunci n-am mai atins acel nivel, și acesta este un lucru surprinzător, având în vedere că facem mai mulți bani ca niciodată și avem o mulțime de bunuri materiale în casă. Chiar și americanii foarte bogați nu sunt atât de fericiți pe cât am putea crede. Conform Happy Planet Index (Indexul Planetei Fericite) realizat de New Economics Foundation, Statele Unite se află pe locul 114 din 143 de țări analizate. Sondajul Happy Planet Index este „un instrument inovator de măsură care arată eficiența ecologică cu care le este oferită oamenilor bunăstarea în întreaga lume. Este primul index care combină impactul asupra mediului cu bunăstarea, pentru a măsura cum este influențat mediul de modul în care își trăiesc oamenii viața lungă și fericită.”

Țări precum Costa Rica, Malta și Malaezia, precum și multe țări din Europa și toate cele din America Latină, se situează înaintea Statelor Unite. Un posibil motiv pentru rezultatul relativ slab al Statelor Unite este accentul greșit pus pe bogăția materială ca indicator al bunăstării.

Cercetări mai vaste au corelat nefericirea și emoțiile negative cu o minte orientată preponderent spre

scopuri materiale. De exemplu, în 1976, cercetătorii au supravegheat doisprezece mii de studenți de optsprezece ani și le-au măsurat din nou nivelul de satisfacție în viață la vârsta de treizeci și șapte de ani. Studenții care aveau aspirații preponderent materiale la vârsta de optsprezece ani erau mai puțin mulțumiți de viața lor după douăzeci de ani.

Tim Kasser sugerează că „valorile puternic materialiste sunt asociate cu o subminare perpetuă a bunăstării oamenilor, ducând de la lipsa fericirii și a mulțumirii în viață, până la depresie și anxietate, probleme fizice precum durerile de cap, tulburări de personalitate, narcisism și comportament antisocial.” Kasser arată că aceste rezultate negative sfârșesc prin a conduce la mai mult consum de energie – așa cum era și cazul meu. În plus, persoanele materialiste au mari așteptări referitoare la ce pot face bunurile lor pentru ele.

Pe scurt, materialismul ne distrage de la cele două aspecte din viață care ne fac cu adevărat fericiți – relațiile cu alți oameni și o ocupație în care să facem ceea ce ne place. Vestea bună este că tot mai mulți oameni renunță la materialism și aleg să ducă o viață simplă.

Samuel Alexander și Simon Ussher, cercetători într-un grup de experți numit Simplicity Institute, au realizat în 2011 un studiu multinațional online despre mișcarea simplității voluntare. Ei au analizat răspunsurile date de 1748 de persoane care au fost întrebat de ce alegeau să trăiască cu mai puțin și care erau motivele din spatele deciziei lor. Mai exact, Alexander și Ussher voiau să vadă dacă persoanele din acest grup erau mai fericite cu viața pe care o duceau acum. Deloc surprinzător, participanții la studiu care renunțaseră în mod voluntar la multe dintre bunurile lor, la datorii și locuri suplimentare de muncă erau într-adevăr mai fericiți. Ei au spus de asemenea că decizia de a-și trăi viața mai simplu nu era în întregime legată de fericirea lor personală. Ei fuseseră motivați să-și simplifice viața pentru că voiau mai mult timp pentru familie și prieteni, pentru a-și urma anumite idealuri creatoare și pentru a munci mai mult ca voluntari în comunitatea lor.

Global, 87% dintre participanții la studiu au spus că „sunt mai fericiți du când o viață mai simplă.” Alexander și Ussher au arătat că „rezultatele *nu* dovedesc că o viață mai simplă îi face oamenii mai fericiți. Ele arată doar că o majoritate covârșitoare dintre participanții la acest studiu extins sunt considerabil mai fericiți ducând o viață mai simplă.” Bineînțeles, a-i întreba pe acești oameni dacă sunt „mai fericiți” este ca și cum ai întreba niște copii într-o cofetărie dacă le plac dulciurile – mai mult ca sigur vor spune da. Totuși rezultatele sunt tulburătoare și sugerează că renunțarea la materialismul indiferent este o idee bună, mai ales dacă atunci luăm în considerare impactul unei atitudini de consumator asupra copiilor.

Povestea lui Kathy: crescând înconjurată de bogății materiale

În timp ce aștepta în capul scării, mama privea, răsucindu-și părul pe degete, vechiul tapet care înfățișa o maimuță maronie sărind dintr-un copac în altul. Aceasta era rutina ei săptămânală. Ieșea în vârful picioarelor din dormitor și aștepta în capul scării ca tatăl ei să ajungă acasă. Între timp i se făcea frică pentru că era mult peste momentul în care ar fi trebuit să se culce și dacă era prinsă ar fi avut probleme. În cele din urmă tatăl ajungea acasă, dar ea nu avea niciodată curajul să vorbească cu el, ceea ce era probabil un lucru bun, pentru că părinții începeau în mod inevitabil să se certe din cauza banilor.

Mama mea, Kathy Hettick s-a născut în 1948 și a crescut în Loudonville, New York – o comunitate micuță din Albany. Familia avea tot ce și-ar fi putut dori cineva vreodată, inclusiv bărci, mașini, o casă imensă cu două etaje în Loudonville și două case în Lake George. Privită din afară, viața lor părea perfectă.

Încă mai țin minte când am văzut prima dată casa în care a copilărit mama. Am trecut pe acolo cu mașina ca să o vedem. Era imensă și îmi amintea de casele din filme. Era vopsită albastru deschis, cu jaluzele albe la ferestre și te așteptai dintr-un moment în altul să o vezi în cadrul ușii din față pe June Cleaver [*personaj dintr-un serial american – n.tr.*] cu o tavă de prăjituri în mână.

De fiecare dată când mergeam în vizită la New York, mama explora locurile pe unde copilărise. Treceam cu mașina pe lângă casa unde crescuse și apoi mergeam la

Pag. 21 – 25