

Olga Mecking

ARTA OLANDEZĂ DE A NU FACE NIMIC

niksen

Traducere din engleză de
Mihaela Apetrei

PUBLICA

EXTRA

Cuprins

INTRODUCERE

Oh, nu, nu încă o modă pentru starea de bine! 7

CAPITOLUL 1

Ce este *niksen*? 29

CAPITOLUL 2

Dar dacă olandezii fac bine ce fac? 53

CAPITOLUL 3

De ce este *niksen* atât de dificil de practicat? 83

CAPITOLUL 4

Niksen este bun pentru tine. Da, chiar este 109

CAPITOLUL 5

Niksenizați-vă viața 125

CAPITOLUL 6

Când *niksen* nu funcționează 151

EPILOG

Cum să crezi *Nikstopia* 177

MULȚUMIRI 189

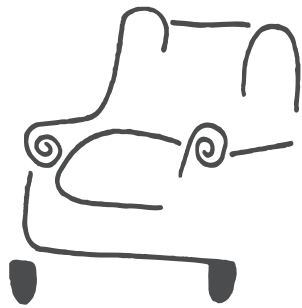
ANEXE

1 Manifestul *niksenerilor* 193

2 *Niksen*: trucuri rapide 197

3 Trucuri *niksen* de la olandezi 201

BIBLIOGRAFIE 205



INTRODUCERE

Oh, nu, nu încă o modă pentru starea de bine!

Stau pe canapea, cugetând asupra unei zile tipice din viața mea. În fiecare dimineață sunt trezită – exact la timp – de sunetul voios al trilurilor de păsărele. Înainte de a mă da jos din pat șoptesc o mantra către Univers, ceva inspirațional, de genul „binecuvântată să fie această dimineață miraculoasă” sau „lumea este stridita”. Îmi pregătesc un mic dejun sănătos și-mi încep ziua plină de energie, zâmbind în sinea mea.

Sunt o mamă perfectă, o soție extraordinară, personificarea calmului. Evident, casa mea strălucește de curățenie. Când copiii sunt supărați, le spun mereu exact ceea ce trebuie, nu țin niciodată, nu-mi pierd răbdarea niciodată. Iar ei își duc sarcinile la îndeplinire fără să se plângă, sunt liniștiți și concentrați întreaga zi.

Trec ca o boare prin întreaga zi, în timp ce treburile din gospodărie se organizează în jurul meu de unele singure. Mă duc la culcare cu sentimentul că am schimbat lumea într-un fel sau altul, în mic și mare.

Viața mea n-a fost mereu așa. Au existat perioade când eram mereu obosită. Credeam că nu voi reuși să duc nimic la bun sfârșit și mi se părea că dădeam greș în toate. Eram sigură că, pur și simplu, nu voi putea să răzbat. Dar acum sunt mai puternică și mai încrezătoare ca oricând. Iau totul așa cum îmi iese în cale, pas cu

pas, fără să depun niciun efort. Astăzi, oamenii mă admiră, îmi cer sfaturi de viață și mă văd ca pe o sursă de inspirație.

„Cum ai reușit, Olga?”, mă întreabă lumea. Mă gândesc să le răspund că așa e firea mea. Mă trezesc într-o stare perfectă în fiecare zi! Asta e și n-am ce face! Dar adevărul este că dețin total controlul asupra destinului meu și am devenit cea mai bună versiune a mea mulțumită micului și uluitorului secret pe care l-am descoperit. „Ce secret?”, o să mă întrebi. *Niksen* sau arta olandeză de a nu face nimic.

NU, NU E VORBA DESPRE UN ALT GURU CARE SĂ VĂ PROMITĂ BUNĂSTARE

Ați crezut toate astea? Nu? Bine ați făcut.

Singurul lucru adevărat din povestea pe care v-am spus-o este sunetul voios al trilurilor de păsărele dimineața și asta pentru că dragul meu soț – după ani întregi în care a văzut cum mă sperie alarmele obișnuite ale ceasurilor – i s-a făcut milă de mine și a cumpărat un ceas care sună ca un ciripit de pasăre. Și, cu toate că este în mod cert o îmbunătățire față de o alarmă răsunând ca sirena pompierilor, diminețile mă traumatizează în continuare. Am trei copii pe care trebuie să-i dau jos din pat ca să meargă la școală la opt dimineața, preferabil îmbrăcați și mâncați. De obicei, la ora la care autobuzul școlii ajunge în fața casei, sănătatea mea mintală atârână de un fir de păr. Iar asta nu e decât începutul; în timp ce copiii sunt la școală, rareori găsesc un moment doar pentru mine.

Prinsă între copii, casă, muncă și soț – care lucrează până târziu – și restul familiei și prietenilor, încerc să-mi amintesc când a fost ultima dată când n-am făcut absolut nimic. Și eșuez lamentabil.

Cândva mă pricepeam așa bine la asta. În copilărie stăteam în pat sau în fotoliul preferat al tatei și mă holbam la modelele de pe covor sau pe fereastră, afară, fără să mă gândesc la absolut nimic. Câteodată, părinții mei mă întrebau ce fac și mă trimiteau

să termin vreo treabă sau să-mi fac teme, dar tot aveam o grămadă de timp ca să visez cu ochii deschiși. Și era așa de bine.

Dar acum? Ca mamă a trei copii, soție și scriitoare cu propria afacere, mă simt mereu pe fugă și presată de timp. Câteodată mi se pare că scriu cu o mână, duc copiii cu alta, pregătesc cina cu piciorul stâng și fac curat prin casă cu dreptul.

Bineînțeles că eu am ales ca lucrurile să fie așa. Eu am vrut această viață. Dar faptul că recunosc nu o face mai ușoară. Și eu, ca atâtea altele, sunt pur și simplu... atât de... ocupată.

Ultima dată când am stat pe canapea și pur și simplu n-am făcut nimic a fost când, de fapt, m-am prăbușit acolo. Era final de an școlar și eram epuizată, nedormită, incapabilă să funcționez. Singurul lucru pe care m-am mai simțit în stare să-l fac a fost să mă întind pe canapea și să mă uit în gol, și așa m-a găsit soțul meu când s-a întors de la serviciu.

Pe atunci nu mi-am dat seama că această prăbușire era singura modalitate acceptată social de a nu face nimic. „Partea bună când ești bolnav e că te poți resemna în fața unuia dintre cele mai mari vicii ale societății contemporane: acela de a sta degeaba”³, scriu profesorii de management Carl Cederström și André Spicer în *The Wellness Syndrome*.

CE SE ÎNTÂMPLASE, DE FAPT?

Se întâmpla ceva și nu-mi plăcea deloc. Eram foarte obosită și mă simțeam copleșită, dar n-aveam nicio idee despre ce ar trebui să fac. În toți anii în care am scris despre parenting, am observat cum poate deveni stresul un factor extrem de important în viețile atâtor oameni și câte persoane se simt la fel de copleșite de situație cum mă simțeam și eu. Dar am avut nevoie de un articolăș dintr-o revistă neînsemnată ca să-mi dau seama că acesta era un

³Expresia-pivot a cărții este „*doing nothing*”, tradusă în principal prin „a nu face nimic” și, uneori, din cauza specificității limbii române cu privire la dubla negație, prin „a sta degeaba” – însă fără acea conotație peiorativă pe care o poate avea câteodată (n.t.).

simptom pentru o problemă mult mai mare, care nu-i afectează doar pe părinți.

Acum doi ani, reporterul Gebke Verhoeven a publicat, în revista olandeză *gezondNU*, un articol intitulat „Niksen is the New Mindfulness”. Mi-a plăcut mult ideea și îmi amintesc că m-am gândit: „Ce mișto, în sfârșit îmi spune cineva că este OK să stai degeaba. Ei bine, abia ăsta e un trend de wellness pe care aș putea să-l urmez și eu”.

Dar imediat după aceea m-am întrebat: cum să fac ca să stau degeaba? Chiar dacă îmi acord o pauză și mă așez pe canapea, casa începe să-mi vorbească. „Ocupă-te de noi, ocupă-te de noi, ocupă-te de noi”, șoptesc rufele nespălate, într-o manieră absolut neatrăgătoare. „Oare le-am amintit copiilor să-și facă temele?”, întreabă conștiința. Și, când mă uit în jur, văd cărți aruncate pe jos și vase murdare pe blatul de la bucătărie. Știu că n-avem nimic de mâncare și n-am nicio idee ce să pregătesc pentru cină. Cum aș putea să mă așez pur și simplu pe canapea, când mă simt obligată să mă ridic și să am grijă de casă și de toți cei care locuiesc în ea (mai puțin de mine însămi, se pare)? Ca din senin, apar încontinuu noi și noi treburi de făcut. Dacă vreau să iau o pauză, musai se îmbolnăvește unul dintre copii sau mă trezesc că trebuie să fac vreo programare sau îmi aduc brusc aminte că am ceva de făcut. Cum Dumnezeu aș putea eu să găsesc timp pentru acest *niksen*?

Și totuși, după ce am citit articolul respectiv, am devenit din ce în ce mai curioasă. Ce e chestia asta căreia olandezii îi spun *niksen*? Și de ce n-aș putea s-o încerc și eu un pic? Am început să cercetez tot mai mult despre *niksen* și am descoperit că statul degeaba, pur și simplu, poate fi foarte benefic mai ales pentru aceia dintre noi care, asemenea mie, se simt copleșiți de responsabilități. Statul degeaba, așa-numitul *niksen*, chiar merită practicat.

Curiozitatea mea și documentarea făcută în acest sens au dus la apariția câtorva articole. Apoi, în mai 2019, *The New York Times* mi-a publicat articolul „The Case for Doing Nothing”. Câteva zile mai târziu, acesta a devenit viral și a fost postat pe Twitter, redistribuit și trimis prin e-mail de aproape 150 000 de ori. Până

în iulie, *niksen* era peste tot. A devenit foarte limpede că atinsesem o coardă sensibilă.

Toată lumea voia să știe despre *niksen*, primeam mesaje și solicitări de interviuri de la jurnaliști din întreaga lume. Agenții literari și editurile voiau să mă reprezinte. Am fost pe punctul de a respinge toate aceste lucruri, catalogându-le drept mult zgomot pentru nimic (la propriu), dar se pare că reușisem cumva să atrag oameni de pretutindeni.

Pe măsură ce am adunat și am analizat reacțiile stârnite de *niksen*, mi-am dat seama că oamenii se săturaseră de trendurile pentru obținerea stării de bine care le spuneau că nu fac destul și că trebuie să se străduiască și mai tare pentru a deveni mai buni. Acesta era, de fapt, unul dintre motivele pentru care oamenii au aderat la noul concept. Este cel mai simplu mod de a te simți bine pe care ți l-ai fi putut imagina vreodată.

Dar apoi mi-a picat fisa și în legătură cu altceva: pur și simplu, nu știm cum să facem lucrul ăsta. Deși să nu faci nimic – sau să stai degeaba – poate suna destul de simplu, este, de fapt, orice altceva, numai simplu nu. De fapt, dacă aș fi primit un bănuț pentru fiecare dată când am fost întrebată cum să obții mai mult *niks*, probabil că acum aș fi fost milionară. Mi-am dat seama că cei mai mulți dintre noi au nevoie de ajutor pentru a învăța cum să înceteze să mai fie ocupați. Am scris această carte în speranța că aș putea arunca o lumină asupra felului în care să stăm degeaba și astfel oamenii de oriunde să înțeleagă că este OK să stai pe canapea și să obții un pic de *niks*.

PESTE TOT, NUMAI OAMENI OCUPAȚI

Adevărul este că suntem ocupați și stresați. Ne simțim copleșiți de treburile din viața de zi cu zi și simțim cum ni se taie respirația, cum devenim grăbiți și anxioși. Disperați după o soluție, căutăm răspunsuri oriunde, chiar și dincolo de granițele țărilor noastre, sperând că următoarea carte sau următorul articol ne va ajuta să

ne liniștim și să fim mai încrezători că putem să ne ridicăm la nivelul așteptărilor, să ne împlinim obligațiile și atribuțiile.

Potrivit unui sondaj realizat de Gallup în 2019, la care au participat 150 000 de persoane din întreaga lume, americanii sunt cei mai stresați. Sondajul – al cărui obiectiv era să înțeleagă emoțiile unor oameni din diferite părți ale lumii – a adunat date atât despre experiențele pozitive (cu ajutorul unor întrebări precum: Ieri ai zâmbit mult? Ieri ai fost tratat cu respect întreaga zi?), cât și despre experiențele negative (Ieri ai simțit durere, tristețe, grijă sau furie?).

Americanii nu doar că sunt mai stresați decât alte națiuni, dar sunt și mai furioși, mai stresați și mai îngrijorați decât au fost în ultimii zece ani. Sondajul Gallup a arătat că, atunci când ai sub 50 de ani, câștigi puțin și nu ești un susținător al președintelui Trump, te confrunți cu probleme incipiente de sănătate mintală. La nivel global, sentimentele negative sunt la niveluri comparabile cu cele din 2017, cel mai depresiv an din cei măsurați până acum.

Într-un articol publicat online de *Psychology Today*, psihologa Jean M. Twenge explică faptul că, deși oamenii nu recunosc depresia, există o creștere evidentă a simptomelor psihosomatice. „Studentii au fost înclinați cam în proporție de 50% să spună că se simt copleșiți, iar adulții, că nu se odihnesc bine, că le-a scăzut pofta de mâncare și că orice acțiune înseamnă un efort – toate simptome psihosomatice clasice ale depresiei. Dar, când oamenii au fost întrebați direct dacă «se simt deprimați», situația nu a arătat diferit față de cea dintre anii 1980 și 2010.”

Twenge este recunoscută pentru un articol publicat în *The Atlantic* devenit viral, în care a susținut că smartphone-urile sunt responsabile pentru depresia epidemică în rândul adolescenților. Potrivit lui Twenge, cazurile tot mai numeroase de depresie pot fi corelate cu faptul că relațiile noastre și legăturile cu comunitatea sunt din ce în ce mai slabe, că așteptările ne sunt tot mai mari și că ne concentrăm tot mai mult asupra obiectivelor tangibile

și materiale, cum ar fi banii. Vă dați seama că, având asemenea așteptări și obiective, e puțin probabil ca oamenii să practice mai mult *niks*.

Situația nu e prea grozavă nici în Marea Britanie. YouGov, o companie de date și sondare a opiniei publice, a măsurat nivelul de stres în această țară și a constatat că, în 2017, 74% dintre britanici erau atât de stresați, încât erau incapabili să gestioneze situațiile care îi copleșeau. Aproape jumătate dintre respondenți au afirmat că stresul contribuia la adoptarea unor obiceiuri alimentare nesănătoase, o treime au recunoscut consumul ridicat de alcool și 16% au spus că fumează mai mult din cauza stresului. Aproape jumătate dintre aceștia se simțeau deprimați și două treimi sufereau de anxietate. De-a dreptul îngrijorător, o treime dintre respondenți au recunoscut că au avut gânduri suicidale. Problemele financiare, presiunea socială pentru a reuși și îngrijorările legate de locuință au fost citate drept principalele cauze de stres, alături de deteriorarea stării de sănătate a celor apropiați. Un alt sondaj realizat pentru *The Mirror* pe 2 000 de persoane a arătat că jumătate din populația britanică simte că „nu are timp” și majoritatea este „prea stresată ca să se distreze”.

Așadar nu e de mirare că articolul din *The New York Times* despre statul degeaba a stârnit o reacție atât de amplă și plină de entuziasm. Locuitorii celor mai multe țări vestice sunt, probabil, disperați după o zi liberă și puțină odihnă. Multe națiuni ar face bine să se inspire din practicile unor țări precum Regatul Țărilor de Jos, care oferă o grămadă de zile libere, o rețea excelentă de asistență socială și asigurări și un minunat echilibru între muncă și viața personală. *Niksen* sau arta de a nu face nimic are, într-o astfel de țară, un loc bine stabilit și pe deplin acceptat.

OARE M-AȘ PUTEA ÎNȘELA?

Criticii, mulți dintre ei olandezi, m-au acuzat că inventez din senin o modă. Chiar mi-aș dori, la drept vorbind, să am cu adevărat

puterea și creativitatea de a lansa de una singură o modă la nivel mondial, dar adevărul este că nu le am. M-ați văzut măcar o dată? Port în fiecare zi blugi și tricou, nu sunt nicicum la modă!

Totuși cred că, în calitatea mea de privitor din exterior, pot oferi o perspectivă unică și obiectivă asupra acestei țări și asupra obiceiurilor locale pe care le-am observat timp de zece ani, de când m-am mutat aici. Bineînțeles că olandezii au o înțelegere mai profundă a propriei culturi, dar câteodată este nevoie de cineva din exterior care să aducă în discuție o chestiune ce pare destul de banală în ochii localnicilor. Am ajuns să consider *niksen* ca fiind o astfel de chestiune – atât de firească pentru olandezi, încât ei nici măcar n-o mai văd.

Cu toate astea, criticile primite m-au făcut să mă întreb: chiar este acest *niksen* o treabă olandeză? Limba mea maternă nu este olandeza și nu m-am născut în Regatul Țărilor de Jos. Era posibil să fi înțeles *niksen* cu totul și cu totul greșit? O prietenă americană, stabilită aici și căsătorită cu un olandez, mi-a spus că nu știe pe nimeni care să practice *niksen*. Și totuși, deși poate exista un anumit scepticism, toți olandezii cu care am vorbit despre acest concept au înțeles imediat la ce mă refeream. Cel puțin lor le este clar ce înseamnă conceptul, chiar dacă unii pretind că olandezii nu-l practică.

Ca scriitoare și jurnalistă, am fost un observator asiduu al acestei țări și al locuitorilor ei și vă pot spune că *niksen* este un cuvânt tipic olandez, iar cuvintele nu apar, de obicei, fără să aibă la bază vreun concept sau vreo filosofie. Sensul lui este incontestabil în Regatul Țărilor de Jos. Pe de altă parte, văd și că olandezii se pot chinui nițel cu acest *niksen*, exact ca noi, ceilalți. Și asta mă liniștește.

Indiferent dacă o știu sau nu, olandezii au creat în mod cert condiții ideale pentru ca oamenii să practice *niksen* cu mai multă ușurință decât în multe alte țări și culturi. În opinia mea, Regatul Țărilor de Jos este locul perfect pentru *niksen*. Totuși una dintre chestiile care îmi plac la *niksen* este faptul că, deși e un cuvânt olandez, conceptul nu aparține exclusiv acestei țări. De fapt, așa

cum vei afla, multe culturi au termeni similari care să illustreze statul degeaba.

În prim-plan: Avantajele de a fi străin

M-am născut în Polonia, într-o familie multiculturală, în care se vorbesc mai multe limbi, iar acum trăiesc deja de zece ani în Regatul Țărilor de Jos. Am crescut în Germania, de unde este și soțul meu, și am legături cu Franța și cu Regatul Țărilor de Jos, unde părinții mei și-au petrecut copilăria – tata pe toată, iar mama, o parte. Bunica maternă era ucraineană și am și rădăcini evreiești.

Oamenii nu prea știu ce să creadă despre mine. „Ce ești, de fapt?”, par să mă întrebe. „Ce etichetă să-ți punem? Cum să procedăm cu tine?”

Oriunde m-aș duce sunt o străină, iar asta nu-i ușor. Până la urmă, cu toții vrem să aparținem unui loc.

Și totuși există niște beneficii și în a fi străin; nimeni nu știe mai bine lucrul ăsta decât artista și scriitoarea Jenny Odell, ea însăși birasială. „Când ești străin, poți să privești din perspective diferite chestiuni considerate familiare”, mi-a spus ea într-un e-mail. Și sunt de acord.

„Oricât de inconfortabil a fost să nu mă pot încadra în nicio categorie, această ipostază mi-a oferit posibilitatea nu doar de a observa aceste categorii din exterior, ci și de a trasa între ele niște conexiuni pe care poate că altminteri nu le-aș fi descoperit”, spune ea.

Un studiu al lui Hajo Adam a arătat că, paradoxal, mutarea în străinătate îi poate ajuta pe oameni să-și dezvolte un sentiment mai limpede al sinelui. Adam numește acest lucru „cla-

ritatea conceptului de sine” și îl definește ca fiind extensia înțelegerii cuiva despre sine, „definită limpede și ferm, în concordanță cu valorile și stabilă în timp”.

Iar în *Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World*^{*}, apreciatul scriitor David Epstein susține că exact această limitare este cea care le-a adus expaților succesul. În loc să meargă în profunzime, așa cum fac localnicii, străinii adună o gamă largă de experiențe. Mulți își găsesc mai târziu traseul profesional și fac câteva ocolișuri până să ajungă acolo – metaforic și practic. Experimentează deopotrivă atât în diferite joburi, cât și în viețile personale.

Pentru mulți străini, succesul vine nu în ciuda, ci datorită unității perspectivei și experienței lor.

PROBLEMA CU STAREA DE BINE

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să clarific un lucru: nu sunt vreun guru în obținerea stării de bine, iar asta nu este obișnuita carte despre starea de bine. De fapt, sunt ca mulți alții dintre voi (poate mai mică: n-am decât 1,58 metri, ceea ce înseamnă „scundă” după cele mai multe standarde și de-a dreptul mărunțică în Olanda). Și, oricât de mult cred în *niksen*, am fost un pic sceptică să adaug încă o carte pe raftul deja supraaglomerat al cărților despre starea de bine.

Totuși cercetările mele din ultimii ani m-au convins că este esențial s-o fac. Cei mai mulți dintre noi *niksenizează*^{**} prea puțin și e surprinzător cât de puțini dintre noi știu cum să lase deoparte

^{*} Apărută și în limba română cu titlul *Range. De ce triumfă generalistii într-o lume specializată*, traducere de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2020 (n.t.).

^{**} Autoarea folosește multe derivate ale conceptului de *niksen*, precum *niks*, *niksening*, *nikseneers*. La un moment dat chiar explică acest lucru, dar, deși spune că *niksen* este verb, în cartea de față îl vom considera substantiv, pentru cursivitatea lecturii. Pentru a păstra stilul scriiturii și esența ideilor transmise am introdus, în schimb, forme verbale adaptate pentru limba română ale acestui termen (n.t.).

treburile și să facă asta. Și, cu toate că nu mă pretind expertă, am studiat mult conceptul de *niksen* pentru articolele mele și pentru cartea de față.

Totuși, am în continuare o rezervă în a vă convinge să introduceți această practică în viața voastră – și asta pentru că sunt sceptică în ceea ce privește trendurile în obținerea stării de bine. Am reușit cu succes, de cele mai multe ori, să rămân departe de literatura despre starea de bine și dezvoltare personală, cu câteva excepții. Dar am cedat unui alt gen de cărți sfătoase: cele de parenting. Acum zece ani, când am devenit mamă prima dată, am simțit atât de mult presiunea de a fi un părinte bun, încât am citit tot ce se publicase pe acest subiect.

Este interesant însă că nimic din ce-am citit nu m-a făcut să mă simt mai încrezătoare în capacitățile mele de părinte. S-a întâmplat chiar dimpotrivă: am început să mă simt și mai incapabilă. Asemănarea dintre cărțile despre parenting și cele despre starea de bine constă în faptul că încearcă să spună ce și cum (nu să ne explice simplu) cu un soi de îngrijorare condescendentă și pe un ton superior. Expertul intenționează, inevitabil, să ne arate cât de greșit procedăm și cât de bună ar fi viața noastră dacă i-am urma sfaturile. Mi-a luat ceva până mi-am dat seama că aceste cărți nu mă fac fericită, ci doar nesigură, însă, când am observat tiparul, am încetat să le mai citesc. Iar abilitățile mele de părinte n-au fost niciodată mai în largul lor.

Văd și eu ironia de a critica trendurile despre starea de bine într-o carte despre starea de bine, dar aceasta este, de fapt, o parte importantă a lucrării mele. Cred că *niksen* este diferit de alte tendințe de gen și sunt sigură că la finalul cărții veți fi de acord cu mine. În primul rând, spre deosebire de alte mode în obținerea stării de bine, *niksen* nu vă cere să vă schimbați sau să deveniți mai buni. Nu-i așa că-i revigorant?

Sunt sigură că mulți vor fi de acord că tendințele în ceea ce privește bunăstarea pot fi periculoase. Dacă, de exemplu, ne așteptăm să vindecăm cancerul cu cristale tămăduitoare sau să obținem echilibrul hormonal cu băile de aburi pentru vagin (nu, nu

râdeți, este o chestie pe care a promovat-o și Gwyneth Paltrow), atunci inevitabil vom fi dezamăgiți și chiar vom avea de suferit.

În zilele noastre, bunăstarea e peste tot. „Bunăstarea s-a strecurat în fiecare aspect al vieții noastre. [...] Ne dictează cum să muncim și cum să trăim, cum să învățăm și cum să facem sex”, scriu Carl Cederström și André Spicer în *The Wellness Syndrome*. Cei doi nu sunt susținători ai acestor tendințe, asemănând bunăstarea cu o ideologie care le face rău celor vulnerabili: „Când sănătatea devine ideologie, imposibilitatea de a te conforma devine stigmă”. În același timp, este acceptat faptul că „organismele tinere sunt productive” și la fel se întâmplă și cu fericirea. A devenit o obligație socială să fii fericit și sănătos, altminteri devenim o povară pentru societate.

Se așteaptă de la noi să ne asumăm responsabilitatea pentru propria fericire, spune Paul Dolan, profesor de economie și autorul cărții *Happy Ever After: Escaping The Myth of The Perfect Life**. Realitatea este că în procesul de căutare a fericirii suntem adeseori lipsiți de orice strop de bucurie. Totul se rezumă doar la muncă, muncă, muncă. În acest tip de atitudine, Dolan vede un scenariu social care „scrie prescripții despre ce ar trebui să vrea, să gândească și să simtă oamenii”. Iar asta nu ne face mai fericiți. Mai mult, cred că, în multe situații, starea de bine poate fi văzută ca parte a unei mișcări ce îndeamnă oamenii să ia problemele în propriile mâini și să caute alternative pentru soluții convenționale. Este parțial o evoluție pozitivă, deoarece, deși este vital să înțelegem diferitele moduri în care alegerile de viață ne afectează sănătatea și starea de bine, acestea reprezintă mai mult decât o chestiune privată. O dietă sănătoasă este importantă, dar n-o să vindece cancerul. Un sistem de asigurări sociale și de sănătate accesibil și bine pus la punct este esențial. Iar bunăstarea, în opinia mea, riscă să transfere responsabilitățile de la instituții, guverne și societate, în general, către cei aflați în dificultate, în perioade în care au nevoie de ajutor și de susținere.

* Apărută și în limba română cu titlul *Fericit până la adânci bătrâneți. Cum să evadăm din mitul vieții perfecte*, traducere de Irina Brateș, Editura Vellant, București, 2020 (n.t.).

Unii critici au fost de acord. Într-o recenzie a lucrării „Natural Causes: An Epidemic of Wellness, the Certainty of Dying, and Killing Ourselves to Live Longer” de Barbara Ehrenreich, publicată în *The New Republic*, Gabriel Winant descrie bunăstarea drept „o obligație coercitivă și exploatare: un șir nesfârșit de analize medicale, medicație, practici și exerciții fizice doar de moft amenință să devină obiectivul vieții, în loc să fie elemente ale susținerii ei”.

În plus, tendințele despre bunăstare le spun oamenilor, dar mai ales femeilor, să se perfecționeze în mod constant. Trebuie să muncim cu noi însene, indiferent dacă e vorba despre mințile noastre, trupurile noastre sau lucrurile care ne înconjoară. Du-te la sală, fă yoga! Fă curat în casă! Muncește din greu, pentru că, dacă n-o faci, o să fii o ratată care a renunțat. „Presiunea pe care o punem pe oameni să bifeze TOTUL în viață ne face pe mulți dintre noi să ne simțim ca un NIMIC”, spune Mary Widdicks, psihologă, scriitoare și mamă a trei copii, care a scris pentru diferite publicații de prestigiu, printre care și *Washington Post*.

De asemenea, majoritatea acestor tendințe vor să ne facă să credem că oferă soluții imbatabile pentru toată lumea, care se potrivesc oricui. „Dacă te cantonezi în modelul reprezentat de altcineva, nu vei mai putea să ajungi la valori mai profunde”, atrage atenția Gretchen Rubin, scriitoare și autoare de podcasturi care vorbește adeseori în cărțile sale (de exemplu, în *The Happiness Project** și *The Four Tendencies*) și în podcasturi despre fericire și productivitate. Pe scurt, faceți ca voi.

În prim-plan: Trenduri despre bunăstare la nivel global

În ultimii ani, ba chiar în ultimele decenii, în toate colțurile lumii au apărut și au dispărut mode în ceea ce privește starea de

* Apărută și în limba română cu titlul *Proiectul fericirii*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2015 (n.t.).