

practic


Naomi Saunders este un „organizator profesionist“. În opinia ei, cel mai bun leac pentru stres este simplitatea. În anul 2002, a fondat firma Clearly Organised, un birou de consultanță organizațională pentru consilierea persoanelor fizice și a companiilor în probleme de simplificare și reorganizare a activității. Scrie cu regularitate articole și participă la emisiuni de radio și televiziune pe tema stresului, a lipsei de organizare și a modului în care putem scăpa de aceste probleme.

NAOMI SAUNDERS

Cum să îți simplifici viața

Traducere din engleză de
CRISTINA POPESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Marieva Ionescu
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Patricia Rădulescu
DTP: Andreea Dobreci

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Naomi Saunders
Simplify Your Life
Copyright © Naomi Saunders 2006
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SAUNDERS, NAOMI

Cum să îți simplifice viața / Naomi Saunders; trad.: Cristina Popescu. –

București: Humanitas, 2012

ISBN 978-973-50-3677-5

I. Popescu, Cristina (trad.)

159.923.2

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0372.743.382; 0723.684.194

În memoria vărului meu, Richard Axon
1963–2006

CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere	11
1. Simplitatea și beneficiile ei	17
2. De ce ni se complică viața	31
3. Evaluarea propriei situații	46
4. Cum să începi	57
5. Administrarea zilnică a casei	70
6. Finanțele și „alte chestii“	84
7. Cum să-ți protejezi timpul	98
8. Valoarea sentimentală	115
9. Copiii: timpul pentru alinturi	129
10. Cum să rămâi organizat	145
Concluzie	156
Lecturi utile	158

INTRODUCERE

S-ar părea că în momentul de față societatea occidentală e străbătută de un val de panică. Nimeni nu mai duce o viață simplă. Toată lumea se grăbește, făcând cu frenezie mai multe lucruri deodată, încercând să aglomereze prea multe activități într-o perioadă prea scurtă de timp. Poți să iei masa la un fast-food *drive-through*, poți să te dai cu lac de unghii cu uscare rapidă, poți să ațipești câteva minute ca să-ți mărești productivitatea, să citești cărți prescurtate, să trimiți pe altcineva la cumpărături în locul tău sau să trimiți un SMS în loc să vorbești. Prea multe lucruri sunt dispensabile. Aruncăm tot mai multe la gunoi în fiecare zi, pe măsură ce renunțăm la lucrurile vechi în favoarea celor noi. Am devenit sclavii plăcerilor imediate și nu ne mai gândim niciodată la viitor.

Multe dintre persoanele pe care le vizitez în calitate de „organizator profesionist“ au ajuns într-un punct critic din viața lor, în care se simt absolut copleșite de obiectele pe care le posedă și prinse în capcană de toate angajamentele lor. Majoritatea lucrează mult, au un nivel de stres ridicat și se simt adeseori deprimare, nefiind în stare să facă față cu brio sarcinilor zilnice. Adesea, intră în criză de timp, duc o viață exagerat de complicată și au sentimentul că în curând se vor bloca total.

Angajații din Marea Britanie au în continuare cea mai lungă zi de lucru din Europa, numărul mediu de ore lucrate săptămânal fiind 39,6 (conform New Earnings Survey*, aprilie 2002).

* New Earnings Survey – sondaj anual referitor la veniturile angajaților din Marea Britanie (n.tr.).

Deși unii angajatori au început să adopte practici mai permissive pentru viața de familie, cum ar fi zilele mai lungi de lucru la începutul săptămânii, pentru ca angajații să poată pleca mai devreme vinerea, tot e greu să le faci pe toate atunci când lucrezi și ai și viața de familie. Zilele se transformă într-un amalgam de ore de lucru, mese, televizor și somn... și apoi o iei de la capăt. Probabil ești irascibil, fără simțul umorului și stresat.

Stresul e cea mai importantă cauză a absențelor de la serviciu – îți slăbește sistemul imunitar, astfel încât ajungi să cazi pradă oricărui virus care circulă. Bei, mănânci și fumezi mai mult, ca să poți face față stresului, și faci mai puțină mișcare, fiindcă nu ai timp. Muncești ca să trăiești, sau trăiești ca să muncești? Petrecem din ce în ce mai mult timp lucrând din ce în ce mai intens, pentru a câștiga mai mulți bani, pur și simplu ca să putem dobândi mai mult timp.

Multe persoane muncesc mult pentru a-și întreține un stil de viață pe care nu și-l permit cu adevărat. Sunt asemenea bietului Sisif, care a fost condamnat de zeii greci la o viață de muncă zadarnică, fiind nevoit să tot urce un bolovan în vârful unui munte, doar ca, odată ajuns în vârf, acesta să se rostogolească din nou la poale. De fiecare dată când credea că a reușit, trebuia s-o ia de la început. Ți se pare cunoscută povestea?

Câți dintre noi continuă să ducă o viață confortabilă pe măsura propriilor mijloace, dar dintr-odată, exact când ajung la un echilibru, decid că a venit momentul să facă și mai multe? Ne mărim obligațiile financiare punând o ipotecă mai mare. Ne cumpărăm o casă mai mare și o umplem cu și mai multe lucruri. Cerem împrumuturi mai mari la bancă și muncim mai mult ca să le acoperim. Când vedem că ne-a rămas puțin timp liber, ne angajăm să mai facem ceva. Deși *vorbit* despre atracțiile unei vieți mai simple, ne trezim în continuare în aceeași capcană, în care avem prea puțin timp și prea puțini bani. De ce ne este atât de greu să ne recunoaștem propriile zone de confort?

Viața înseamnă mult mai mult decât să lucrezi în permanență ca să câștigi suficient de mulți bani pentru a cumpăra o locuință mare, pe care să o umpli cu obiecte. Se poate să-ți petreci întreaga viață străduindu-te să obții mai mult și, cu toate acestea, să nu fii niciodată mulțumit – ce risipă! Singura certitudine pe care o avem cu toții este aceea că, într-o zi, vom muri. Ce se va întâmpla atunci cu toate acele obiecte prețioase care ne-au acaparat întreaga viață, pentru că ne-am chinuit să le dobândim, să le găsim un loc sau să le purtăm de grijă? Altcineva le va moșteni și va trebui să le poarte de grijă în locul nostru. Și s-ar putea chiar ca respectiva persoană să le arunce!

În munca mea, văd mereu beneficiile unei vieți mai simple. Oamenii mă contactează adeseori după ce și-au redus numărul de obiecte pe care le posedă și și-au simplificat viața, spunându-mi că se simt eliberați, ușurați și că au mai multă claritate în gândire. Indiferent că vrei să-ți gestionezi mai bine timpul, banii sau spațiul, cartea de față te va ajuta. Îți va arăta cum să ții sub control spațiul în care îți desfășori activitatea, cum să nu pierzi timpul cu lucruri lipsite de importanță și cum să-ți investești energia în persoanele și activitățile cu adevărat valoroase pentru tine. Îți garantez că, dacă urmezi aceste îndrumări elementare pentru o viață mai simplă, vei reuși într-adevăr să scapi de mare parte din stres și să dobândești o nouă senzație de libertate emoțională.

Eliminarea lipsei de organizare fizică și mentală poate acționa drept catalizator pentru schimbare în toate domeniile vieții tale. Acest lucru poate avea un impact pozitiv uriaș asupra stării tale de spirit, ajutându-te să-ți limpezești gândurile, ceea ce, mai departe, te ajută să vezi în perspectivă. Vei reuși să-ți faci planuri și să faci mai multe schimbări, astfel încât să te poți bucura de o viață care nu e doar profund satisfăcătoare, ci și o expresie vie a personalității tale. Dacă îți faci ordine în viață, schimbarea va apărea negreșit.

Urmează-ți visurile cu încredere! Trăiește-ți viața așa cum ți-ai imaginat. Pe măsură ce-ți simplifici viața, legile universului vor deveni și ele mai simple. (Henry David Thoreau, 1817–1862)

1. SIMPLITATEA ȘI BENEFICIILE EI

Ți-ai dorit vreodată ca viața să fie mai puțin complicată? Te chinui în permanență să ai timp, bani și spațiu de ajuns? Îi invidiezi pe cei ce duc o viață mai simplă?

În opinia mea, unul dintre aspectele esențiale care ne complică viața și ne stresează e faptul că avem prea multe lucruri. Am văzut în repetate rânduri cum oamenii sunt blocați de posesiile lor, stresați tocmai de lucrurile pentru dobândirea cărora au muncit atât de mult. Vizitând atât de multe case, am descoperit că oamenii par să aibă o relație contradictorie de iubire și ură cu obiectele lor; acordă prea multă importanță obiectelor pe care le dețin, nu se simt în stare să scape de ele, dar în același timp existența lor îi sufocă. Primesc adeseori e-mailuri și telefoane de la persoane care îmi spun că nu mai suportă viața cu atâtea obiecte în jur și că vor să scape de tot și s-o ia de la capăt cu niște camere goale. Oamenii își petrec jumătate din viață acumulând obiecte și cealaltă jumătate încercând să scape de ele. Nu e o nebunie?

E un impuls uman firesc să-ți dorești să acumulezi lucruri și, mai ales pentru femei, adunarea obiectelor și administrarea gospodăriei sunt instinctive. Cu toate acestea, e bine să vezi în perspectivă noțiunea de proprietate și să înveți să-ți ții în frâu uneori impulsurile de a acumula și mai mult. Analizează-ți atent viața. Chiar e nevoie să fie așa de complicată? Ai putea să duci o existență mai simplă și mai tihnită, dacă ai încerca într-adevăr? Ai putea face schimbări care să-ți

micșoreze cheltuielile și stresul și să-ți ofere mai mult timp liber? Toate aceste lucruri sunt posibile.

TENDINȚA CĂTRE SIMPLITATE

De-a lungul ultimilor câțiva ani, observăm o tendință din ce în ce mai puternică spre o viață mai simplă. În SUA, mișcarea „vieții simple“ sau a „simplității voluntare“, care a luat naștere la începutul anilor '80, a căpătat amploare, pe măsură ce oamenii au început să-și dorească să se elibereze de stres și să ducă o viață mai echilibrată. În jur de 5-7% dintre adulții din SUA sunt adepții unei forme de simplitate voluntară, potrivit lui Gerald Celente, directorul Institutului de Cercetare a Tendurilor din New York. Pentru cei interesați să încetinească ritmul au apărut zeci de cărți, reviste, site-uri web și „cercuri ale simplității“ create de oameni obișnuiți.

Consumerismul și-a atins apogeul. Sunt convinsă că pendulul s-a deplasat cât a putut de mult într-o direcție, iar acum e pe cale să înceapă o deplasare masivă către simplitate. Un documentar BBC în care psihologii analizau psihologia cumpărăturilor și a consumerismului a dezvăluit că, în mod surprinzător, consumerismul poate intensifica stresul.

Potrivit unei anchete efectuate de Women's Environmental Network*, locuitorii Marii Britanii sunt dezamăgiți de consumerism, și sunt organizate din ce în ce mai multe evenimente la care oamenii pot face schimb de bunuri casnice și de cadouri pe care nu și le doresc.

O mulțime de programe de televiziune, dar și multe cărți și reviste de *lifestyle* ne arată cum să mâncăm corect, cum să căpătăm o formă fizică mai bună, cum să ne îmbrăcăm mai

* Organizație ecologistă din Marea Britanie, care se adresează în principal femeilor (n.tr.).