



# SIMPLITATEA VOLUNTARĂ

.....



10

ÎNDRUMARE PENTRU UN TRAI MAI BUN  
[www.maibine.org](http://www.maibine.org) / [www.traieste.maibine.org](http://www.traieste.maibine.org)



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVETIANO-ROMÂN  
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

**Mai bine**  
etic. ecologic. echitabil.

• • • equiterre

Partnerin für nachhaltige Entwicklung  
Partenaire pour le développement durable

**Autor:**

Anca Gheorghică

**Editor grafic:**

Tib Roibu

**Ilustrator:**

Daniela Tanasă

**Corector:**

Ana Maria Ungureanu

**Asociația Mai Bine**

Str. Gavriil Musicescu nr. 14,

Iași, 700127

contact@maibine.eu

www.maibine.eu

**Iași, septembrie 2014**

**Ghid realizat de Asociația Mai Bine**

în cadrul proiectului Instrumente Educative și Participative pentru Dezvoltare Durabilă, co-finanțat printr-un grant din partea Elveției prin intermediul Contribuției Elvețiene pentru Uniunea Europeană extinsă și implementat în parteneriat cu *Equiterre – Partenaire pour développement durable*.

# CUPRINS

---

4

**Introducere**

5

**Conceptualizare**

7

**Simplitatea voluntară**  
- descreșterea prin remodelarea vieților individuale

8

**Bucuria de a trăi**  
sau Traiul bun prin simplitate voluntară

14

**Implicațiile**

16

**Mai puțin înseamnă Mai bine**

18

**Pași către simplificarea traiului**

23

**Bibliografie**



# INTRODUCERE

---

*Simplitatea voluntară reflectă emergența unei mișcări anticonsumiste și antimaterialiste și ilustrează încercarea de politizare a modurilor de viață prin formarea unor nișe de exprimare alternativă.*

---

Ființele umane sănătoase sunt cele mai în măsură să regăsească obiectivul unui bine comun și al unei vieți bune și fericite prin dezvoltarea interioară a omului și exersarea plăcută a aptitudinilor noastre. Aceasta este calea spre îmbunătățirea condiției umane și spre a oferi semnificație vieții, nu materialismul și hedonismul.

Marile teorii filosofice și religioase ale lumii cu privire la bunăstare împărtășesc viziunea unui destin al omului pe Pământ pur spiritual și

moral și cea mai mare parte a marilor gânditori ai istoriei lumii considera că progresul și perfecționarea speciei noastre stau în întregime în avansarea iubirii, dreptății și filosofiei și în recunoașterea interdependenței caracteristice lumii naturale.

Cea mai bună îndeletnicire dintre toate este aceea de a face din viața fiecăruia o operă de artă (de unde importanța ideilor care promovează arta de a trăi), iar rețeta simplității voluntare pleacă de la a face **mai mult și mai bine cu mai puțin**.



# CONCEPTUALIZARE

---

*Sintagma simplitate voluntară este o inovație conceptuală a unuia dintre studenții lui Mahatma Gandhi, Richard Gregg, care a introdus-o în 1936 în articolul [Valoarea simplității voluntare](#). Popularizarea termenului nu s-a realizat însă decât în anul 1981, odată cu publicarea cărții *Simplitatea voluntară către o viață care este simplă în exterior și bogată în interior*, scrisă de Duane Elgin.*

---

Printre figurile tutelare ale conceptului se află **Henry David Thoreau** care, la jumătatea secolului al XIX<sup>lea</sup>, ca reacție la societatea industrială, s-a refugiat pe malul lacului Walden, la marginea unui sat din Anglia, unde a locuit timp de doi ani într-o cabană din lemn de pin pe care și-a construit-o singur. Această retragere în natură reprezintă un simbol al simplității voluntare, care vizează o viață mai puțin supusă economiei și în mai mare armonie cu mediul.

Exemplul lui Thoreau s-a răspândit în lume și l-a influențat pe **Tolstoi**, care și-a abandonat stilul de viață burghez pentru a practica ascetismul la țară, până la sfârșitul vieții sale.

Apreciata carte *Unto this last* (John Ruskin, 1862) care l-a avut, de asemenea, ca inspirație pe Thoreau, a reprezentat firul conductor pentru critica pe care Mahatma Gandhi a adus-o lui *homo oeconomicus*. Acest lider cultural indian își încuraja semenii să trăiască simplu, pentru ca alții pur și simplu să poată trăi (după celebrul dicton *live simply, so others may simply live*).



## SIMPLITATEA VOLUNTARĂ DESEMNEAZĂ:

... un trai cu simplitate exterioară și bogăție interioară care reunește frugalitatea consumului, un simț dezvoltat al urgenței ambientale, o dorință de revenire la o scară mai umană a mijloacelor de trai și de muncă, și o intenție de a realiza un potențial uman mai mare, deopotrivă psihologic, cât și spiritual

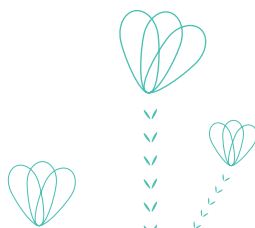
... o formă de înțelepciune antică, un curent social mai recent și o mișcare colectivă în devenire (*ABC-ul Simplității Voluntare*, Dominique Boisvert)

... „o formă de protest, neideologică, ci mai degrabă etică, provenind, în primul rând, din dorința de evadare din realitatea constrânsă, de ieșire dintr-un sistem deranjant din punct de vedere moral, pentru căutarea unei alte realități eliberate de sistemul de piață și de etatism” (Duverger, 2011: 152), care să permită o guvernare colectivă și imaginarea unui nou sistem, diferit de comunism și de capitalism

... o transformare individuală, o școală de moderație și de lucru asupra sinelui, care corespunde unui mod de viață particular ce urmărește, prin ierarhizarea diferită a valorilor, o reorientare și o limitare a dorințelor;  
... un trai conform propriilor valori, fără a dăuna celor săraci sau generațiilor viitoare, combinând astfel obiective sociale și ecologice

... o lărgire a sferei gratuității, ca o alternativă în domeniul puterii de cumpărare, pornind de la premiza că fiecare ar trebui să aibă acces la ceea ce îi este necesar, fără a fi limitat la raporturi mercantile

... eliberarea oamenilor de activitățile neesențiale care saturează viețile moderne în cultura de consum orientată asupra muncii, în sens opus către ceea ce ne îmbogățește și ne inspiră, pentru un trai în concordanță cu valorile cele mai importante ale oamenilor



# SIMPLITATEA VOLUNTARĂ -DESCREȘTEREA PRIN REMODELAREA VIEȚILOR INDIVIDUALE

*Simplitatea voluntară reprezintă una dintre formele de evadare din practicile economice convenționale și ocupă un loc central în gândirea și practica descreșterii, reprezentând aplicarea la scară individuală a preceptelor acestei noi paradigme.*

Descreșterea este o paradigmă emergentă, sprijinită de o mișcare intelectuală, academică, civică și politică, care proclamă abundența imperativului creșterii economice, cu o rezonanță din ce în ce mai puternică începând din anii 2000, și cu un succes semnificativ în regenerarea unor dezbateri care se împotmoliseră în deceniile anterioare.

Succesul tezelor în favoarea descreșterii este datorat neajunsurilor dezvoltării din ultimele decenii și, mai ales, slabei abordări a problemelor ecologice de către mișcările sociale. Supraviețuirea socială și supraviețuirea biologică sunt strâns legate între ele; prin urmare, descreșterea ar trebui să fie urmărită, nu numai pentru conservarea mediului, dar, de asemenea, și poate mai ales, pentru

restabilirea unei minime dreptăți sociale. Așadar, descreșterea implică o sinteză a obiectivelor sociale (o dezvoltare în beneficiul tuturor, care să servească oamenilor și nu să îi aservească) și a preocupărilor ecologice (o sustenabilitate a acestei dezvoltări).

Descreșterea are la origine gânditori din secolul al XIX<sup>lea</sup> și al XX<sup>lea</sup>, reprezentanți din diverse discipline, școli de gândire și/sau mișcări, cu diferite afiliații filosofice și experiențe intelectuale.

Aceștia au în comun critica noțiunii de creștere dintr-o optică a civilizației sau a modernității care pune în pericol echilibrul legăturilor dintre oameni și natură și a celor interumane, precum și socul de valori care permite fondarea acestor legături.

# BUCURIA DE A TRĂI SAU TRAIUL BUN PRIN SIMPLITATE VOLUNTARĂ

*Bucuria de a trăi sau un trai bun, calitativ, eliberat de constrângerile economice, este miza descreșterii și a simplității voluntare. Reorientarea relațiilor umane față de mediul extern va permite mutarea atenției, de la mai mult la mai bine, și afirmarea noțiunii de suficient. Accentul pus pe o bunăstare, în afara avuțiilor materiale, va face din descreștere nu contracție, regresie, recesiune sau creștere negativă, ci un mijloc de dobândire a bucuriei de a trăi.*

Economia trebuie să fie subordonată nevoilor oamenilor, iar aceștia trebuie să urmărească asigurarea bunăstării, mai degrabă decât a *bunăaverii*, satisfacerea nevoilor lor sănătoase, mai degrabă decât a celor patologice. Astfel, descreșterea, prin refuzul productivismului și consumismului, își va găsi drumul într-o renaștere spirituală.

Cei mai mulți gânditori și filosofi au ajuns la concluzia că moderarea este calea de urmat pentru atingerea fericirii. Socrate prezenta logica sărăciei voluntare ca o alegere servind deopotrivă binelui personal și celui social și care, cu înțelepciune și bun simț, convertește precaritatea și privarea în bogăție potențială. Platon

indica faptul că libertatea se găsește în limitarea voluntară a nevoilor.

William Morris, un susținător fervent al simplității vieții, afirma că, deși „unii ar numi-o stagnare, aceasta ar da de fapt viață mării mase a omenirii, pentru care ar fi cel puțin o izvorâre a fericirii” (1979: 203).

Întocmai precum promotorii descreșterii, autorul s-a referit la o simplitate nonascetică a vieții, voluntară. Ca formă practică a descreșterii, simplitatea voluntară, identificată în literatură și sub denumirile de *frugalitate*, *sobrietate*, *convivialitate* sau chiar *austeritate*, contribuie la fericirea personală, la bucuria de a trăi. Reprezintă un





demers fundamental pozitiv pentru planetă și pentru ceilalți oameni, însă totodată pentru noi înșine, întrucât calea frugalității este, înainte de toate, calea fericirii, constând, în mare parte, într-o reînsușire a vieților noastre și o mai mare autonomie.

Un trai simplu permite eliberarea oamenilor de activitățile neesențiale care saturează viața modernă în cultura actuală, orientată spre consum și muncă, îndreptată, în general, în sens opus față de ceea ce ne îmbogățește și ne inspiră. Un comportament mai responsabil nu reprezintă o privare sau o cenzură a nevoilor legitime, ci, din contră, este condiția unei mai mari bucurii de a trăi.

Deși cercetările în acest domeniu sunt încă limitate, există evidențe care confirmă că, atât oamenii obișnuiți cu un stil de viață simplu, cât și cei care se decid voluntar să-și simplifice traiul într-o anumită etapă a vieții, sunt mai fericiți decât cei care rămân angrenați în cercul vicios al dependenței materiale.

Simplificarea vieții în beneficiul unei augmentări a bucuriei de a trăi poate conduce la diminuarea timpului de lucru și a veniturilor, ca urmare a reducerii nevoilor. Timpul astfel eliberat permite o mai mare implicare civică și participare politică. Este



evident că nu toți indivizii pot fi politicieni, însă pentru o democrație veritabilă, fiecare cetățean ar trebui să aibă o formare politică minimă.

Unii adepți ai simplității voluntare, cu un puternic spirit autodidact, sunt și militanți politici sau asociativi, însă cea mai mare parte a acestora militează prin propriul stil de viață pe care îl promovează celor din jur.

### *Homo oeconomicus?*

Teoriile economice convenționale care ghidează politicile publice ale economiei globale crează o imagine distorsionată a ființei umane, redusă la *homo oeconomicus*, lucru motivat în primul rând de obiective economice și de interese personale, pentru satisfacerea cărora se iau decizii în mod rațional.

Laureatul premiului Nobel în economie, George Akerlof, care s-a dedicat încorporării în modelele economice a psihologiei umane, a insistat asupra faptului că economiștii trebuie să adauge din nou norme și motivații în modelele lor: „Felul în care știința economică este uneori predată sugerează maximizarea oportunităților de consum ca fiind calea pentru bunăstare, crearea de oportunități pentru creșterea economiei, astfel încât consumatorii să poată consuma mai mult”.

Economistul atrage atenția că acest model are neajunsuri care au rezultat din excluderea normelor și motivațiilor. De asemenea, consideră că: „Odată ce am atins anumite nevoi de bază, ceea ce te face fericit este să ai o viziune despre ce ar trebui să faci... și să faci lucrul respectiv” (2009) .

Un mesaj similar a fost transmis și de Ludwig von Mises, un alt economist recunoscut, care considera că, deși știința economică, datorită prejudecăților sale raționaliste, presupune că oamenii urmăresc exclusiv bunăstarea lor materială, realitatea este că oamenii preferă anumite obiective iraționale celor raționale și că se călăuzesc mai mult după imboldul de a realiza mituri și idealuri, decât după acela de a se bucura de un nivel mai ridicat de trai (2002).

Revista *La Décroissance, le journal de la joie de vivre* este o sursă însemnată de informații cu privire la punerea în practică a descreșterii, publicând lunar interviuri cu persoane care au ales să trăiască după principiile și valorile simplității voluntare. Exemplele includ: persoane care decid să se mute la țară și să se apuce de agricultură, diverși indivizi din mediul urban care fondează grădini comunitare, artizani, inițiatori ai unor afaceri sociale, precum un

fondator al unei microbraserii bio care distribuie produsele clienților pe bicicletă etc. Unii dintre ei au, deseori, voluntar, salarii (mai) mici, alții își păstrează norma întreagă de lucru, iar mulți aleg să o reducă, *pentru a nu-și pierde viața, câștigând-o.*

Caracteristicile lor comune sunt:

- În general, renunțarea la televizor, telefon mobil sau mașină (chiar dacă locuiesc la țară, preferă transportul în comun sau bicicleta).
- Se hrănesc mai ales cu produse locale și de sezon, provenite din agricultura organică sau din comerțul echitabil și solidar, sau cu produse pe care le produc ei înșiși.
- Merg regulat la piață și cei mai mulți fac parte dintr-o asociație de sprijin a agriculturii țărănești.
- Organizează activități de folosire în comun a mașinilor private (carsharing sau covoiturage, în engleză, respectiv franceză) sau mese deschise unui întreg imobil de locuințe, ilustrând în practică unul dintre sloganurile simplității voluntare *mai puține bunuri, mai multe relații.*

În cadrul interviurilor, se exprimă deseori sentimentul de libertate după debarasarea de un obiect sau de altul (în general de mașină sau telefon mobil). Totodată, majoritatea se

scuză de dificultatea de a duce un trai aliniat perfect cu propriile valori sau cu principiile simplității voluntare, și explică deseori contradicții dintre aceste valori și anumite practici.

Aceste conflicte interioare apar ca urmare a faptului că oamenii cu un trai alternativ se simt neconfortabil cu ordinea socială actuală, ale cărei valori dominante determină și constrâng comportamentele umane.

Tendențele dezvoltării moderne sunt opuse abordării unui trai simplu, deoarece oamenii nu sunt liberi și, în consecință, și-au înconjurat viața într-o complexitate a dependenței. Nu este deloc de mirare că oamenii care încearcă să adopte un trai sustenabil se află în conflict cu societatea care îi înconjoară.

Aceste asimetrii sunt rezultatul unei culturi a consumului care trimite mesaje greșite, penalizând comportamentul prietenos cu mediul și făcând aproape imposibil chiar și pentru persoane foarte motivate să acționeze sustenabil fără sacrificii personale.

În acest sens, Tim Jackson a indicat că „schimbarea logicii sociale a consumului nu poate fi lăsată pe terenul alegerilor individuale. În ciuda unei dorințe în creștere pentru schimbare, este aproape imposibil

ca oamenii să aleagă stiluri de viață sustenabile, oricât de mult și-ar dori asta. Chiar și indivizii foarte motivați experimentează conflicte în încercarea de a evada din consumism, iar șansele de extindere a acestui comportament de-a lungul societății sunt neglijabile, fără modificări în structura socială” (2009: 153).



**Mișcarea pentru simplificarea traiului** este deosebit de diversă și reunește milioane de indivizi ai țărilor bogate. Ca urmare a diversității semnificative, este congruentă cu o paletă foarte bogată de valori care ghidează comportamentul celor care adoptă moduri de viață mai simple. Dintre acestea, cinci sunt considerate ca fiind cele mai importante:

- simplitatea materială
  - scara umană
  - autodeterminarea
- conștiința ecologică
- dezvoltarea personală



# IMPLICAȚIILE

---

*Simplitatea voluntară este un mod de a trăi care privilegiază calitatea vieții interioare, în opoziție cu importanța acordată culturii de consum. Înseamnă orientarea vieții cotidiene (cheltuieli, interese, valori etc.), având în vedere bunăstarea reală, nu în funcție de adaptarea la așteptările societății și de imaginea reușitei sociale pe care o proiectează.*

---

Simplitatea voluntară înseamnă a trăi într-un mod care este în aparență simplu și în esență bogat. Este de la sine înțeles că schimbarea modului de viață și depărtarea voluntară de consumism permit realizarea de economii serioase.

Totuși, scopul nu este de a pune bani deoparte, cât de a ieși din sistem pentru a deveni mai liber. Dacă motivația este de a economisi o anumită sumă de bani pentru o călătorie importantă sau un proiect profesional, există multe șanse ca vechile obiceiuri să revină odată ce scopul este atins.

Din contră, dacă alegeți să realizați schimbarea pentru ameliorarea calității vieții pe termen lung, veți câștiga mult mai multe, inclusiv bani.

Ca și succesul sau fericirea, realizarea simplității voluntare înseamnă ceva

diferit pentru fiecare persoană în parte. Totodată, ca în cazul tuturor filozofilor de viață, este vorba de un ideal a cărui urmărire poate părea dificilă.

Dar și aici lucrurile se simplifică, întrucât nu este vorba de un cod de viață de neclintit, ci simplitatea voluntară implică ajustarea conform propriilor valori, priorități și obiective.

Scopul este de a se simți sub formă generală mai bine, în armonie cu noi înșine și cu cei ce ne înconjoară, fără a ne lăsa influențați de dictate externe. Întrucât fiecare persoană sau familie își crează propriile reguli, implicațiile vor fi cele care vă par convenabile personal.



Din acest considerent, sunt persoane care:

**adoptă hrana biologică și vegetariană**, întrucât asta face parte din viziunea lor personală cu privire la simplitatea voluntară, în timp ce alții continuă să mănânce carne, asigurându-se că animalele sunt crescute cât mai bine

**aleg să-și păstreze vechea mașină**, întrucât nu doresc să realizeze noi cheltuieli fără ca acest lucru să fie necesar cu adevărat, în timp ce alții preferă să achiziționeze o mașină nouă care consumă mai puțină energie, iar alții optează definitiv pentru transportul în comun și bicicletă

**aleg să nu mai sărbătorească deloc Crăciunul sau Ziua Îndrăgostiților**, în timp ce alții preferă să le dea o nouă semnificație care se apropie de valorile lor și se îndepărtează de mrejele societății de consum

Dintre sutele de BENEFICII pe care le implică simplificarea vieții, iată-le pe cele mai comune:

**Ai mai mult timp și spațiu**

– pentru că ai mai puține lucruri de curățat, spălat etc. și pentru că toate sunt la locul lor

**Reduci impactul tău asupra mediului**

– pentru că economisești consumul de energie, cumperi mai puține lucruri, colectezi selectiv etc.

**Te cunoști și te accepți mai bine**

– prin solitudine, exerciții, așteptări realiste, încredere

**Poți să te canalizezi spre lucruri care au însemnătate, precum familia, prietenii și să trăiești mai bine** – pentru că ai timpul și spațiul pentru asta

**Nu cunoști stresul financiar**

– pentru că trăiești cu mijloacele tale și nu îți depășești bugetul, pentru că reduci cumpărăturile și consumul și faci economii



# MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI BINE

---

*Mai puțin înseamnă nu altceva decât... mai puțin. Traiul simplu nu înseamnă însă un trai cu un buget strâmtorat, o estetică minimalistă sau negarea plăcerilor. Mai degrabă, simplitatea traiului desemnează o conștientizare deplină a alegerilor pe care le facem, și a vieții pe care o trăim, precum și înțelegerea relației între acestea. Așadar, este vorba de mai puțin: mai puțin stres, mai puțină dezordine, mai puține datorii. Este vorba, totodată, de mult mai mult: mai multă bucurie de a trăi, mai multă libertate, mai multe lucruri care contează cu adevărat, un trai mai bun.*

---

Traiul simplu înseamnă descortosirea de obligații, așteptări, oameni și înlăturarea împovărilor abundenței materiale din viață, a crea spațiu în casă, în inimă, în minte și în realitatea noastră pentru ceea ce avem cu adevărat nevoie. Înseamnă deopotrivă întoarcerea cu profunzime spre esențe și revenirea la un mod de viață pe care cei mai mulți dintre noi și-l pot aminti sau imagina decât vag: plăceri care nu costa grămezi de bani, recompense pe care nu trebuie să le cumperi în magazine, distracții care nu necesită un ecran sau interesarea cu sute de alte persoane.

Simplitatea se poate practica în toate formele sale, ca un soi de har uman și pace, printr-o stare de

prezență în fiecare moment cu cel mai neînsemnat sau mai mic lucru pe care îl putem realiza – spălatul vaselor, ducerea gunoiului, alegerea îmbrăcămintii pe care să o porți, a hranei pe care să o mănânci și a muzicii pe care să o ascuți, selectarea a ceea ce este de aruncat, a ceea ce păstrezi și refolosești. Ea poate fi pe atât de simplă pe cât este măturatul frunzelor dintr-o ogradă, folosirea lor pentru a mulci niște ferigi, sau tăierea unui tricou vechi și transformarea lui în cârpe, replierea și reutilizarea unei pungi de hârtie.

**Așadar, când avem mai puțin, avem în mod automat mai mult – mai mult timp, mai mult spațiu, mai multă profunzime, mai multă seninătate.**





Este nevoie de:

**determinare pentru a avansa  
în această direcție, și această  
cale poate fi anevoioasă și  
consumatoare de timp**

**reflecții, decizii, alegeri și  
acțiuni cu privire la ceea ce  
renunțăm și la ceea ce păstrăm**

**pași conștienți pentru a obține  
mai multă pace**

# PAȘI CĂTRE SIMPLIFICAREA TRAIULUI

*Simplitatea voluntară atinge toate aspectele vieții și poate, așadar, fi realizată prin multe metode diferite. Reprezintă un demers continuu și personal care permite fiecăruia ajustarea progresivă a vieții în funcție de propriile valori și priorități. Și cum fiecare persoană pleacă dintr-un punct diferit și își crează obiective proprii, traiectoriile vor fi diferite.*

Pe de altă parte, simplitatea voluntară se opune individualismului promovat de către societatea de piață și, din contră, caută favorizarea legăturilor sociale, folosirea în comun a bunurilor materiale și implicarea oamenilor într-un proiect colectiv al repartiției mai echitabile a resurselor și o utilizare responsabilă a acestora pentru asigurarea perenității planetei.

Pașii în direcția simplității nu sunt întotdeauna ușor de realizat. Până la urmă, este vorba despre o călătorie, nu de o destinație în sine. Poate fi uneori o deplasare cu doi pași înainte și unul înapoi.

- Antrenați-vă zilnic rezistența la solicitările lumii exterioare, întrucât abundența reprezintă un pericol pentru noi atâta timp cât refuzăm acceptarea opusului ei, respectiv a privării voluntare. Demersul de a



fi restrictiv declanșează un proces regulator natural

- Pentru a reuși să vă transformați viața într-o direcție mai bună, trebuie să vă convingeți că merită osteneala mai mult decât de a permite altora să vă ghideze viața (mai ales publicitatea și media)

- Supunându-vă unei discipline proprii, atitudinea cu privire la viața de zi cu zi de va transforma înspre mai bine, încrederea voastră în voi înșivă va crește, și tot ceea ce este inutil și superfluu își va pierde din importanță

- Profitați din plin de bunurile pe care le posedați deja, în loc să căutați constant ceva nou

- Nu cheltuiți niciodată mai mult decât mijloacele proprii vă permit

- A ști să renunți la superfluu constituie prima condiție pentru a reuși în luarea deciziilor personale, cu libertate deplină

- Învățați să vă produceți singur bunuri, să reparați, să reciclați. Cumpărați la mâna a doua, fiți creativi

- Decongestionați interiorul vostru, sortându-vă hainele, renunțând la obiectele inutile sau la suvenirurile învechite, debarasați-vă de orice obiect care nu vă este cu adevărat util sau nu vă place în mod deosebit

- Descoperți valențele schimbului, împărtășirii, convivialității și al utilizării în comun a bunurilor. Oferiți din ce în ce mai mult, fără să așteptați nimic în schimb.

## HRANA

Cu cât sunt mai sănătoase materialele pe care le introducem în corpul nostru, cu atât mai sănătoși ne simțim, atât mental, cât și fizic. Asta nu înseamnă că trebuie să ne aliniem unei diete specializate, ceea ce ar putea contribui la stresul din viața noastră, ci să abordăm unele principii simple care să ne ghideze alimentația:

- Alegem alimente sănătoase (de evitat cele semipreparate), nemodificate;

- Gătim cât mai des posibil și evităm restaurantele pentru care nu cunoaștem trasabilitatea produselor servite;

- Cumpărăm produse de sezon și evităm industria agro-alimentară și/sau animală;

- Evităm risipa alimentară.

Dacă este posibil, cultivăm o mică grădină de zarzavat și conservăm surplusul recoltelor; **grădinaritul este un aspect semnificativ al unei vieți simple**, întrucât această activitate permite conectarea cu natura, ne solicită corpul și permite minții să se odihnească.

## LOCUL DE MUNCĂ

Pentru cei mai mulți dintre noi, a merge la serviciu reprezintă doar un mod de a ne câștiga banii pentru plata facturilor și datoriilor. În zilele bune ne aduce ceva bucurie, dar în cele mai multe cazuri din contra: activități mecanice, stres, oboseală.

Un asemenea mediu de lucru este un obstacol major către traiul simplu, întrucât ne stoarce de energie și ne îneacă spiritul. Pentru a evita aceste situații:

- Ne eliberăm de datorii;
- Ne asigurăm că munca ne satisface din punct de vedere psihologic;
- Avem în vedere schimbarea locului de muncă, dacă suntem prea stresați;
- Luăm în calcul soluții alternative: lucrul de acasă, normă parțială, orare flexibile.



## PETRECEREA TIMPULUI LIBER

Cei mai mulți oameni sunt victimele unor orare strâmtorâte și, în rarele ocazii de timp liber se simt extenuați și fac lucruri cu valoare personală scăzută sau nulă, precum a se uita la televizor sau a naviga pe rețele sociale. Timpul nostru este astfel devalorizat.

Astfel:

- Căutăm opțiuni gratuite sau cu costuri scăzute;
- Împrumutăm, în loc să cumpărăm (cărți, filme, jocuri etc.);
- Încurajăm ieșirile în natură care nu costă nimic: o plimbare mai degrabă decât un cinematograful multiplex, o sesiune de înot în lac decât la o piscină privată sau un parc acvatic;
- Sport frugal: activitatea fizică este foarte importantă, însă nu este nevoie să plătim pentru ea.



## SĂRBĂTORI ȘI CADOURI

- Revenim la semnificațiile de odinioară, ne îndepărtăm de vortexul mediatic și de cursa supraconsumului;
- Privilegiem cadourile în funcție de timpul și/sau sentimentele investite, și nu în funcție de valoarea economică (obiecte produse manual, obiecte reciclate etc.) ori pentru corp și minte: cărți, muzică, ședințe de masaj, ore de formare în anumite domenii.

## DEPLASĂRI

- Mersul pe jos;
- Limităm pe cât posibil călătoriile energivore.

Află mai multe în *Îndrumarul pentru un trai mai Bun dedicat Vacanțelor sustenabile.*

## CUMPĂRĂTURI

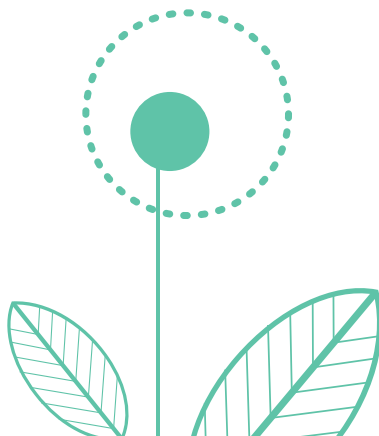
- Încercăm să evităm publicitatea, ne concentrăm pe nevoile esențiale și reale;
- Favorizăm produsele vrac, fără ambalaj;
- Evităm produsele de marcă.

Află mai multe în *Îndrumarul pentru un trai mai bun dedicat cumpărăturilor responsabile.*

## ACASĂ

Adunarea și păstrarea de lucruri acasă reprezintă unii dintre cei mai mari dușmani ai simplității voluntare. Lucrurile au nevoie de aranjare, curățare, mentenanță, costuri financiare, dar și de timp sau de spațiu.

- Evităm să păstrăm toate lucrurile: aruncăm, donăm sau vindem ceea ce nu folosim cel puțin o dată pe an;
- Ne debarasăm regulat de haine, cărți și obiecte pe care nu le folosim;
- Facem curățenie cu ajutorul produselor ieftine și inofensive, deopotrivă: oțet, bicarbonat de sodiu, săpun vegetal, borax;
- Închidem televizorul și calculatorul, spre a lăsa spațiu pentru legăturile familiale și amicale;
- Diminuăm cantitatea de deșeuri generate, colectăm selectiv și compostăm;
- Găsim și implementăm metode de a micșora, de la un an la altul, facturile pentru energie și apă.



## ÎN FAMILIE

Dacă alegi să ai o familie, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face cu timpul și energia ta este să îl petreci, respectiv să o consumi pentru ea și cu ea. Familiile înseamnă responsabilitate și bucurie în același timp, și modul în care îți îndeplinești responsabilitatea și îți câștigi bucuria este prin investițiile de timp și de energie.

- Stabilim priorități;
  - Luăm masa cel puțin o dată pe zi împreună;
  - Ne rezervăm timp pentru a ne relaxa cu toții: lectură, meditații, sport etc.
- .....





**A**m îngenunchiat planeta, poluându-i apele, aerul, solurile, distrugându-i ecosistemele și decimându-i biodiversitatea pe parcursul doar al unui deceniu.

Ne vor lua decenii de concentrare și de empatie pentru a o readuce la echilibru. Dacă e să supraviețuim ca umanitate, va trebui să adoptăm cu tărie și ardoare ideea de a avea mai puțin. Trebuie să înțelegem că auto-îngăduința noastră ne-a devorat, și că a venit vremea să o părăsim.

Trebuie să ne îndreptăm spre simplitate, nu doar pentru frumusețea ei, ci și din necesitatea de a face din aceasta rutina noastră zilnică.



## BIBLIOGRAFIE

**Ariès, Paul, 2010**

- *La Simplicité Volontaire contre le mythe de l'abondance*

La Découverte, Paris

**Akerlof, George, 2009**

Interviu realizat de Tom Green, publicat în *Adbusters Journal of the Mental Environment*.

*Thought Control in Economics*, septembrie/octombrie 2009, #85, volumul 17, numărul 5.

**Boisvert, Dominique**

- *ABC-ul Simplității Voluntare*

Éditions Écosociété, 2005

**Duane, Elgin, 1981**

- *Voluntary Simplicity. Toward a way of life that is outwardly simply, inwardly rich*

Londra, Harper

**Duane, Elgin & Mitchell, Arnold, 1977**

- *Voluntary Simplicity*

The Co-evolution Quarterly

**Duverger, Timothée, 2011**

- *La Décroissance, Une Idée pour Demain*

Paris, Sang de la Terre

**Gheorghică, Anca, 2013**

- *Descrășterea – o provocare pentru teoria*

*și practica economică*

teză de doctorat, Iași, Universitatea Al. I. Cuza din Iași

**Jackson, Tim, 2009**

- *Prosperity without growth*

Londra, Earthscan

**Morris, William, 1979**

- *Political writings*

London, Lawrence and Wishart

**Mises, Ludwig von, 2002**

- *Acțiunea Umană, Un Tratat de Teorie Economică*

Institutul Ludwig von Mises România





