

PRACTIC

Ingrid Fetell Lee, scriitoare și designer din Brooklyn, studiază modul în care designul ne influențează sănătatea și fericirea. Și-a luat licența în engleză și scriere creativă la Princeton University și deține un master în design industrial la Pratt Institute. A fost membru fondator al programului Produse de design la The School of Visual Arts din New York. Și-a dedicat zece ani pentru a răspunde la întrebarea: „Cum pot crea lucrurile tangibile o bucurie intangibilă?“ Bazându-se pe cercetări din domeniul neuroștiinței și cel al psihologiei, această carte, împreună cu site-ul web *The Aesthetics of Joy*, explorează legătura dintre mediul înconjurător și emoțiile noastre, învățându-ne cum să găsim mai multă bucurie în viața de zi cu zi prin design.

Ingrid Fetell Lee are peste cincisprezece ani de experiență în design și branding. Lucrările sale de design au fost expuse la IMM Cologne, Germania.

INGRID FETELL LEE

ESTETICA BUCURIEI

PUTERA EXTRAORDINARĂ
A LUCRURILOR OBIȘNUITE
DE A ADUCE FERICIRE

Traducere din engleză
de Ines Simionescu

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Pentru Albert

Fără emoție nu există frumusețe.

—Diana Vreeland

CUPRINS

Introducere	9
1. Energia	19
2. Abundența	48
3. Libertatea	78
4. Armonia	107
5. Joaca	137
6. Surpriza	168
7. Transcendența	193
8. Magia	220
9. Celebrarea	247
10. Reînnoirea	272
<i>Setul de instrumente al esteticii bucuriei.</i>	299
<i>Mulțumiri</i>	323
<i>Note</i>	327

INTRODUCERE

Stăteam în picioare în fața unei comisii de profesori, iar în stomac simțeam că am un întreg roi de fluturi. În timp ce priveau colecția mică de obiecte expuse în fața mea – o veioză sub forma unei stele-de-mare, un set de ceșcuțe de ceai și trei taburete realizate din mai multe straturi de spumă colorată –, cu un aer serios, n-am putut să nu mă întreb dacă nu cumva făcusem o greșeală renunțând la o carieră promițătoare în marketing pentru a reveni la facultatea de design. Apoi, după o tăcere îndelungată, unul dintre profesori a spart gheața. „Lucrările tale îmi dau un sentiment de bucurie“, a spus el. Ceilalți au confirmat dând din cap.

Dintr-odată, zâmbeau cu toții. Am simțit un val de ușurare. Trecusem de primul examen din cadrul programului de design industrial de la Institutul Pratt. Însă ușurarea mea avea să lase loc în curând confuziei. Bucuria este un sentiment efemer și evaziv. Nu este ceva ce putem vedea sau atinge. Și atunci cum reușeau niște obiecte atât de simple – o ceașcă, o veioză, un taburet – să stârnească bucurie? Am încercat să-i fac pe profesori să explice, dar au răspuns ezitant și totodată gesticulând. „Pur și simplu ne dau acest sentiment“, au spus ei. Le-am mulțumit, numai că, în timp ce îmi împachetam lucrurile pentru vacanța de vară, nu-mi puteam lua gândul de la această întrebare.

Cum creează lucrurile tangibile un sentiment intangibil de bucurie?

La început, răspunsul părea să fie fără echivoc: Nici vorbă de așa ceva. Sigur, există o anumită plăcere oferită de lucrurile materiale, însă întotdeauna am fost tentată să cred că aceasta este o sursă superficială de fericire, de scurtă durată, nu una plină de înțeles. Dintre toate cărțile despre fericire pe care le-am consultat de-a lungul anilor, nici una nu a sugerat vreodată că bucuria s-ar putea ascunde în interiorul dulapului meu sau al dulăpioarelor din bucătărie. În schimb, nenumărați experți sunt de acord că tipul de bucurie care contează nu se află *in jurul* nostru, ci *in noi*. Această perspectivă își are rădăcinile în tradițiile filozofice antice. După învățăturile lui Buddha, de exemplu, fericirea provine numai din renunțarea la legăturile noastre cu lucrurile lumești, în timp ce în Grecia antică filozofii stoici au oferit o recomandare similară, înrădăcinată în negarea de sine și într-un control riguros asupra propriilor gânduri. Psihologia modernă adoptă aceeași perspectivă, sugerând că schimbarea modului în care privim lumea și locul nostru în cadrul ei reprezintă calea spre o viață fericită. De la mantră și meditație la terapie și schimbarea obișnuințelor, adevărata bucurie este un exercițiu al minții asupra materiei, nu al materiei asupra minții.

Și totuși, în săptămânile și lunile care au urmat după examenul meu, am observat de multe ori că oamenii păreau să găsească o bucurie reală în lumea materială. Privind un tablou dintr-un muzeu de artă sau construind un castel de nisip pe plajă, oamenii zâmbeau și râdeau, absorbiți de trăirea clipei. Zâmbeau la lumina asfințitului de culoarea piersicii și la câinele lăptos cu galoși galbeni. Iar oamenii nu numai că păreau să-și afle bucuria în lumea din jur, dar mulți depuneau eforturi deosebite pentru a-și face mai încântător mediul din imediata apropiere. Îngrijeau trandafirii din grădină, puneau lumânări pe torturile aniversare și ghirlande luminoase cu ocazia sărbătorilor. De ce ar face aceste lucruri dacă nu ar avea nici un efect real asupra fericirii lor?

O serie de cercetări recente demonstrează că există o legătură clară între mediul care ne înconjoară și sănătatea noastră mintală. De exemplu, studiile arată că oamenii care muncesc

în spații de lucru însorite¹ dorm mai bine și râd mai mult decât colegii lor din birourile slab luminate, iar florile îmbunătățesc² nu numai starea de spirit, ci și memoria. Pe măsură ce mă adânceam tot mai mult în aceste descoperiri, bucuria a început să devină din ce în ce mai puțin amorfă și abstractă și din ce în ce mai tangibilă și mai reală. Nu mai părea dificil de obținut sau rezultatul unor ani de introspecție și practică disciplinată. În schimb, am început să văd lumea ca pe o sursă de pozitivitate la care puteam să apelez oricând. Mi-am dat seama că unele locuri emană un fel de bună dispoziție – un colț luminat dintr-o cafenea, o mercerie din localitate, o stradă cu case din cărămidă roșie ale căror jardiniere abundă de flori – și am început să-mi schimb obiceiurile pentru a le vizita mai des. În zilele proaste, în loc să mă simt copleșită și neajutorată, am descoperit mici lucruri care îmi înșeninau fără doar și poate starea de spirit. Am început să pun în practică acasă ceea ce am învățat și încet-încet am simțit că mă cuprinde entuziasmul în timp ce descuiam ușa în fiecare seară. Cu timpul, pentru mine a devenit limpede că înțelepciunea convențională referitoare la bucurie era greșită.

Bucuria nu este deloc greu de găsit. De fapt, se află peste tot în jurul nostru.

Conștientizarea acestui adevăr simplu m-a eliberat și mi-a schimbat viața. Pe măsură ce am început să împărtășesc acest lucru și altor oameni, mi-am dat seama că mulți dintre ei simțeau impulsul de a căuta fericirea în imediata lor apropiere, dar fuseseră determinați să creadă că eforturile lor erau greșite. O femeie mi-a spus că atunci când își cumpăra flori de pus în vază avea o stare de spirit mai bună pentru câteva zile, dar i se părea că este un răsfăț frivol, motiv pentru care nu făcea asta decât la ocazii speciale. Nu i-a trecut niciodată prin minte că din banii pentru o ședință de terapie săptămânală putea cumpăra un buchet de flori la fiecare două săptămâni un an întreg. Altcineva mi-a descris cum a intrat în camera de zi după ce a văruiț-o și a avut un sentiment de încântare – o senzație de alinare și seninătate care a făcut-o să se întrebe de ce a așteptat atât de mult. Mi-am dat seama că avem cu toții tendința de a căuta

bucuria în imediata noastră apropiere, însă am fost învățați să o ignorăm. Ce s-ar întâmpla dacă am încerca să redeșteptăm acest instinct de a căuta bucuria?

Trebuia să știu exact cum ne influențează lumea fizică emoțiile și de ce anumite lucruri ne dau un sentiment de bucurie. Am început să-i întreb pe toți cei pe care îi cunoșteam, dar și pe câțiva necunoscuți întâlniți pe stradă, care sunt obiectele sau locurile pe care le asociază cu bucuria. Unele lucruri erau specifice și personale: „bucătăria bunicii mele“, „un poster cu autografe al formației Grateful Dead“, „canoea de lângă casa la care obișnuiam să mergem pe Lacul Michigan“. Unele erau determinate de moștenirea culturală sau de educație, cum ar fi mâncărurile sau echipele de fotbal preferate. Însă altele nu erau nici personale, nici culturale prin proveniența lor. O prietenă mi-a povestit despre o după-amiază de vară când a fost prinsă de o ploaie torențială în timp ce se întorcea de la serviciu. S-a refugiat sub o copertină împreună cu mai multe persoane care nu aveau umbrelă și care își dădeau cu părerea cam cât urma să dureze furtuna. A trecut după câteva minute, iar oamenii au început să se aventureze pe trotuar când, deodată, un bărbat a strigat: „Ia uitați-vă!“ Un curcubeu strălucitor se întindea de-a lungul cerului, chiar deasupra Empire State Building. Oamenii s-au oprit și au privit, cu hainele ude de ploaie lipite de ei, dar cu un zâmbet larg.

Am auzit nenumărate variațiuni ale acestei povești. Ziua era foarte rece sau umedă, oamenii erau prieteni sau nu se cunoșteau, curcubeul se afla deasupra locului unde era un concert, deasupra unui vârf de munte sau al unei ambarcațiuni cu pânze. Se pare că peste tot curcubeiele aduc bucurie. Am început să fac o listă cu astfel de lucruri, cele despre care am auzit vorbindu-se de nenumărate ori: mingi de plajă și artificii, piscine și căsuțe făcute în copaci, baloane cu aer cald, ochi din plastic asemănători celor ai personajelor din desene animate și înghețată cu bombonele colorate. Aceste plăceri nu țin cont de vârstă, gen și etnie. Nu aduceau bucurie numai câtorva oameni. Aduceau bucurie aproape oricărui om. Am adunat fotografiile ale acestor lucruri și le-am lipit pe un perete

din biroul meu. În fiecare zi îmi petreceam câteva minute adăugând noi imagini, sortându-le pe categorii și căutând elemente comune.

Într-una din zile, pe când analizam imaginile, s-a declanșat ceva. Am văzut acadele, pompoane și buline, și atunci mi-am dat seama: toate aveau o formă rotundă. Cuverturi viu colorate se aflau alături de tablouri de Matisse și de bomboane multicolore: toate erau pline de culoare. O imagine cu o fereastră de tip rozetă a unei catedrale m-a nedumerit la început, dar când am așezat-o lângă un fulg de zăpadă și o floarea-soarelui a început să aibă sens: toate aveau simetrii radiale. Iar elementul comun al bulelor, baloanelor și păsărilor colibri a devenit de asemenea clar: toate pluteau delicat în aer. Văzându-le pe toate așezate acolo, am realizat că, deși sentimentul de bucurie este misterios și efemer, îl putem obține prin atribute fizice, tangibile. În mod specific, ceea ce designerii numesc *estetică* – proprietățile care definesc modul în care arată și este perceput un obiect – dă naștere sentimentului de bucurie.

Până atunci, crezusem întotdeauna că estetica este decorativă, chiar puțin frivolă. Venisem la facultatea de design deoarece voiam să fac lucruri care să schimbe în bine viața oamenilor. Eram obsedată de găsirea unor modalități de a-mi face produsele ergonomice, funcționale și prietenoase cu mediul. Și cu toate că îmi plăceau cursurile despre cum să lucrez cu texturile și culorile, cu formele și mișcarea, consideram că aceste elemente sunt suplimentare, nu esențiale. Această atitudine este des întâlnită în cultura noastră. Deși acordăm suficient de multă atenție esteticii, nu trebuie să ne pese *prea* mult de ea sau să depunem prea multe eforturi în ceea ce privește aparențele. Dacă facem acest lucru, există riscul să părem superficiali sau neînsemnați. De câte ori nu ai complimentat un coleg sau o colegă îmbrăcați după ultima modă și i-ai auzit spunând: „A, chestia asta veche? Am pus și eu ceva pe mine în grabă!“ Și totuși, când am urmărit estetica pe perețele din biroul meu, am constatat că elementele sale nu erau numai decorative. Provocau un răspuns emoțional profund.

În total, am identificat zece tipuri de *estetică a bucuriei*, fiecare dintre ele dezvăluind o legătură distinctă între sentimentul de bucurie și calitățile tangibile ale lumii din jurul nostru:

Energie: culoare și lumină vie

Abundență: bogăție, multiplicitate și diversitate

Libertate: natură, sălbăticie și spații deschise

Armonie: echilibru, simetrie și curgere

Joacă: cercuri, sfere și bule

Surpriză: contrast și fantezie

Transcendență: înălțare și lejeritate

Magie: forțe invizibile și iluzii

Celebrare: coincidență, vivacitate, forme explozive

Reînnoire: înflorire, expansiune și curbe

Care este relația dintre tipurile de estetică și emoțiile noastre? Și de ce stimulează aceste tipuri particulare ale esteticii sentimentele de bucurie?

Întrebările de mai sus au dat startul unei incursiuni care m-a condus la unul dintre cele mai vesele locuri din lume. În aceste pagini, vom vizita un spațiu de cazare amenajat într-o căsuță construită într-un copac și un oraș transformat prin culoare, un apartament conceput să prevină îmbătrânirea și un conac aflat la malul mării alcătuit în întregime din sfere. Vom privi minuni naturale, cum ar fi deschiderea florilor de cireș în Japonia, și minuni înfăptuite de oameni, precum ridicarea în aer a sute de baloane cu aer cald deasupra deșertului Albuquerque. Pe parcurs, voi împărtăși informații despre noile descoperiri din domeniile psihologiei și neuroștiințelor care ne ajută să explicăm de ce aceste locuri și experiențe au o asemenea putere în a debloca bucuria pe care fiecare dintre noi o are înlăuntru. Dar, în orice caz, această carte nu este despre căutarea bucuriei în colțurile îndepărtate ale lumii, ci despre modul în care o putem găsi exact acolo unde ne aflăm. În paginile ei, ne vom întâlni cu artiști și designeri celebri – arhitecți, decoratori de interioare, specialiști în tehnica culorilor, grădinari, artizani care realizează cuverturi multicolore, experți în bricolaj, flori, și chiar cu un artist care folosește baloane – pentru a le afla

secretele astfel încât să putem găsi și crea bucurie oriunde. Vom ajunge să cunoaștem oameni reali care aduc bucurie în locuințele și comunitățile lor – în cabane și rulote, în camerele de zi și birourile delimitate de paravane, pe trotuare și în centrele de recreere – pentru a vedea cum micile schimbări pot insufla obiectelor și locurilor obișnuite o bucurie extraordinară.

O întregă lume a bucuriei se află la dispoziția ta. Nu există nici o metodă pe care să trebuiască să o înveți, nici o disciplină pe care să ți-o impui. Singura cerință ai îndeplinit-o deja: să fii deschis pentru a descoperi bucuria ce te înconjoară.

*

În anii în care am fost director de design la renumita companie de inovații IDEO, în practica profesională, precum și prin realizarea blogului de design *The Aesthetics of Joy*, am văzut în mod direct cum tipurile de estetică schimbă atitudinile și comportamentul oamenilor din exterior spre interior. Cum unele magazine și restaurante forfotesc de activitate, iar în altele este liniște și nu e nimeni. Și ne ajută să înțelegem de ce un mediu îi face pe oameni neliniștiți și competitivi, în timp ce altul este plin de sociabilitate și toleranță. Să ne gândim la modul în care se comportă oamenii în mediul impersonal al unui avion, cum încep să se certe de la o înclinare cu trei grade a spătarului scaunului și cum fac tot posibilul pentru a prelua controlul asupra unei cotiere. Acum poți face o comparație cu modul în care se comportă oamenii în atmosfera convivială a unui festival de muzică. Înconjurați de decorațiuni vii și de muzică, oamenii mănâncă și beau împreună, fac loc pe peluza aglomerată pentru cei nou-veniți și dansează cu necunoscuți. Puterea esteticii bucuriei constă în faptul că se adresează direct minții noastre inconștiente, aducând la suprafață ceea ce este mai bun în noi fără ca măcar să ne dăm seama de asta.

Cum poți să afli dacă mediul care te înconjoară este plin de bucurie sau nu? Nu există un standard exact, dar încearcă să răspunzi la aceste întrebări:

Cât de des râzi?

Când ai avut ultima dată un moment adevărat și dezinvolt de bucurie?

Ce simți când intri în propria casă la sfârșitul zilei? Dar atunci când intri în fiecare cameră?

Cât de mult prețuiesc bucuria partenerul tău și familia ta?

Cine sunt oamenii cei mai bucuroși cu care interacționezi? Cât de des îi vezi?

Cât de des îți găsești bucuria în ceea ce faci la serviciu?

Lucrezi pentru o companie care este adepta bucuriei, are o atitudine neutră față de bucurie, sau este împotriva ei? Cât de potrivit este să râzi din toată inima la locul tău de muncă?

Ce activități îți aduc bucurie? Cât de des te implici în ele? Le poți desfășura acasă sau în apropierea casei?

Cât de multă bucurie îți aduce orașul sau localitatea în care trăiești? Dar cartierul în care locuiești?

Care sunt locurile care „îți aduc bucurie”? Se află vreunul la mai puțin de 10 kilometri de casă? Când ai vizitat ultima dată unul dintre aceste locuri?

Orice ființă umană se naște cu capacitatea de a se bucura și, la fel ca indicatorul luminos al aragazului care îți arată că totul este în ordine, stă aprinsă în tine chiar dacă nu ai deschis ochiurile aragazului de ceva vreme. Ceea ce ții în mâinile tale este cheia reaprinderii flăcărilor bucuriei, ce promite să schimbe radical modul în care privești lumea din jurul tău. În centrul acestei cărți se află ideea că bucuria nu este numai ceva ce găsim. Este totodată și ceva ce putem crea, pentru noi înșine și pentru cei din jur.

Poți folosi această carte ca pe un ghid de teren pentru a detecta și savura mai multă bucurie în mediul care te înconjoară, astfel încât să te ajute să înțelegi mai bine motivele pentru care anumite lucruri și locuri te luminează lăuntric. Și o poți folosi, de asemenea, ca pe o paletă, pentru a concepe și pentru a aduce mai multă bucurie în propria lume. Între capitole există o legătură, așadar, dacă le vei citi la rând, cartea va fi probabil mai ușor de înțeles. Însă poți să sari fără probleme la un capitol, la o estetică ce te atrage în mod deosebit. Mai târziu vei vrea să te întorci pentru a vedea ceea ce ai pierdut.