

Suntem deja la mijlocul lui septembrie. Veștile bune continuă a curge: 4 tone de deșeuri strânse de voluntari, de pe malurile lacului Bicz, într-o amplă acțiune de ecologizare! O firmă anunță organizarea celui mai mare târg de carieră, Angajatori de TOP - ediția din toamnă, dedicat profesioniștilor dar și tinerilor la început de drum. Cu 13 ani de tradiție pe piața din România, cele trei evenimente reunesc 250 de companii cu renume. Aș putea umple acest articol doar cu veștile care îmi stau în față. Și aș mai putea face încă unul cu prognozele sumbre care urmează în economie, educație, sănătate. Care o fi adevărul despre țara în care trăim. Despre lumea în care am aterizat prin naștere?



Se spune că lumea este mai bună sau mai rea, în funcție de ochelarii cu care o vezi. Anul acesta au fost mai multe conferințe despre cum să vedem lumea. Asta e ca și când noi nu înțelegem prea multe și cineva trebuie să ne ofere ochelarii potriviți. Ca și cum cineva ne-ar spune că nu vedem bine. Că el e guru acestor vremuri. Dar, hai să vedem ce a spus un guru adevărat, Mahatma Gandhi: „Sunt 7 lucruri care ne vor distruge:

Păcere fără Conștiință
Cunoaștere fără Caracter
Religie fără Sacrificiu
Politică fără Principii
Știință fără Umanitate
Business fără Etică”

Despre fiecare se pot scrie cărți. Și cred că s-au scris. Finalul este apoteotic: Da, uitate domnule ce dreptate are autorul! Dar eu nu sunt dispus să schimb ceva în viața mea!

Una dintre cărțile care mi-a schimbat percepția asupra organizațiilor este cartea lui Frederic Laloux *Organizații reinventate*, o carte despre psihologie și analiză organizațională. O carte care vorbește despre organizații organice, care performează la cele mai înalte standarde în echipe multidisciplinare ce se autoguvernează (a se citi... fac bani fără șefi care să impună acțiunile de urmat). E o carte despre cum anumite organizații pot face business diferit și totuși să performeze în piața concurențială. Știu... cuvinte complicate, noțiuni tehnice... pare un subiect complicat pentru sâmbătă seara... Și totuși nu pot să nu gândesc că acum ceva vreme satul funcționa organic, autonom. Tinerele satului își pregăteau zestrea cu măiestrie (dobândită în ani lungi de perfecționare). În fiecare an, încă de foarte tinere, pregăteau valurile de pânză (pânză țesută din cânepa sau inul plantate în bățatură, sau din mătasea viermilor crescuți în bățatură), le croiau și coseau cămăși de purtat la horă, cămașa de cununie, cămășile de tânără nevastă. Își puneau obiective, standarde de calitate și atingeau performanța dorită într-un ritm firesc, urmând ciclurile anotimpurilor și înțelepciunea pământului. Cunoșteau valoarea muncii și se bucurau de răgazul

clipelor libere și, mai presus de toate, aveau înțelepciunea de a fi, de a exista în timpul prezent. Asta așa... ca să vedeți cât am uitat din înțelepciunea satului...

Și dacă tot vreau să fiu și eu citit și destept și înțelept, atunci afirm aici, sus și tare că, ar fi ceva studii făcute despre legătura strânsă între îmbătrânire și fericire. Că despre fericirea prin adaptare vorbim aici, dacă cineva nu a înțeles nimic. Așa că:

PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE ȘI COGNIȚIA

Până acum, îmbătrânirea a fost privită ca un proces caracterizat prin declin și deficit în multe dintre domeniile de funcționare cum ar fi sănătatea fizică, procesarea cognitivă, memoria executivă sau controlul prefrontal. Aceste lucruri au făcut ca perioada târzie a vieții să fie privită ca o perioadă de „condamnare și tristețe” (Reed, Chan, & Mikels, 2014). Descoperirile din ultimii ani au arătat că acest lucru nu este în totalitate adevărat deoarece, procesarea informațiilor negative scade odată cu creșterea în vârstă, iar frecvența și intensitatea emoțiilor negative scade în mod constant la maturitate atingând un platou în jurul vârstei de 60 de ani (Mather & Carstensen, 2005).

De fapt, avem de-a face cu un paradox al îmbătrânirii numit „efectul pozitivității”. Acesta este în opoziție cu „distorsiunea negativității” întâlnită mai ales la adulții tineri. Termenul de „efect al pozitivității” se referă la o creștere a preferinței pentru stimulii pozitivi în detrimentul celor negativi, corelată cu vârsta, în special în domeniul memoriei și al atenției (Charles & Carstensen, 2010; Mather & Carstensen, 2005)

Studiile și mai recente arată faptul că, reglarea emoțională și în special funcționarea emoțională nu suferă un declin constant, așa cum se credea despre majoritatea proceselor cognitive, ci chiar se îmbunătățește odată cu trecerea timpului (Costa & Siegler, 2003; Charles & Carstensen, 2010). De asemenea, cercetările arată că tinerii acordă mai multă importanță procesării informației negative decât celei pozitive, mai ales în contextul luării deciziilor, a memoriei și a formării de opinie (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). Însă, odată cu înaintarea în vârstă procesarea informației relevantă emoțional capătă o altă perspectivă, iar persoanele procesează cu predilecție informațiile pozitive, acordând mai puțină importanță informației cu caracter negativ, care își pierde din relevanță. În concluzie, odată cu trecerea timpului, oamenii încep să aibă o perspectivă centrată pe prezent care le permite să se concentreze mai mult asupra informațiilor relevante și preponderent pozitive. Contrar perspectivei de simț comun, îmbătrânirea sănătoasă, cel puțin, vine cu o serie de efecte pozitive neașteptate. Dacă nu ați înțeles nimic nu este nici o problemă. Veti îmbătrâni încet și sigur. Veti fi fericiți, tot mai mult, fără să puteți înțelege de ce. Dar de ce trebuie să înțelegeți de ce ești fericit, dacă ești? Iată, însă și o privire de expert.

Astfel, Dan Gilbert, autorul cărții „Stumbling on Happiness”, contestă ideea că vom fi nefericiți dacă nu obținem ceea ce ne dorim. „Sistemul imunitar” al psihicului nostru ne permite să fim cu adevărat fericiți chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum le-am plănuț. ”OK. Avem ceva important de învățat de la acești oameni și anume secretul fericirii. Iată-l, gata să fie în sfârșit revelat. Unu: adună bogăție, putere și prestigiu, apoi pierde-le. Doi: petreceți cât mai mult din viață în închisoare. Trei: îmbogățește pe altcineva tare, tare de tot. Și în fine: niciodată nu te alătura Beatleșilor.”

Acuma e totul clar, adică neclar! Dar asta, parcă nici nu (mai) contează. Așa că, eu sunt fericit. Pace!

Adaptare și traduceri:
GEORGE TERZIU