M7 • SENSUL

Sensul vieții vine din percepția pe care o avem cu privire la contribuția noastră pe lumea asta și pentru lumea asta. Sensul e întotdeauna în relație cu cei din jur, cei care ne sunt mai apropiați, familia, dar și cei pe care îi percepem mai îndepărtați: colegii, comunitatea, toți ceilalți și chiar lumea întreagă.

Pe la cincisprezece ani, ne gândim că totul ține de succes și popularitate. Încercăm să proiectăm ceea ce ne dorim, funcție de beneficiile pe care ni se pare că le-am putea avea. Niciun adolescent nu vrea o slujbă anostă, cu toții vor ceva care să le aducă faima.

De pe la douăzeci și cinci de ani și încă vreo zece ani în continuare, banii pot fi tot ceea ce ne dorim. Credem că doar ei ne vor putea ajuta. Evident că e lipsa lor ne poate face viața extrem de grea, dar oricât de mulți bani am produce, dacă nu ținem cont de lucrurile cu ajutorul cărora viața ni se va părea mai frumoasă, riscăm să dăm greș.

După treizeci și cinci, după ce ne așezăm, cât de cât - partener de viață și copii - familia devine sursa.

Spre cincizeci, când totul pare așezat, încep marile întrebări cu privire la alegerile pe care le-am făcut. Sunt mulți oameni care trec prin criza de mijlocul vieții ca printr-o furtună înfiorătoare pe o mare agitată într-o barcă fără vâsle: nu mai știi nici de unde vii, nici încotro te duci și ai senzația că nimic nu rămâne în urma ta.

Auzim frecvent comentarii precum „viața n-are sens”. Poziționarea mai utilă este cea care ne face să dăm scop și însemnătate acțiunilor noastre și să alegem conștient ce facem. Să le vedem mai bine pe cele care au un impact. E momentul să înțelegem că e în puterea noastră de a oferi un sens existenței noastre.

La 15 ani, ar fi de preferat să ne uităm la ceea ce facem cu plăcere și reușim să facem bine. Din păcate, tinerii sunt îndrumați să studieze ceea ce își doresc părinții, funcție de meseriile care cred ei că vor fi cerute ulterior pe piață și nu de abilitățile copiilor.

La 25 de ani, poate că ar fi mai bine să ne îndreptăm către joburile care ni se par interesante, care ne provoacă, din care putem învăța cât mai mult și care sunt în medii care încurajează dezvoltarea și colaborarea.

© Antoneta Galeș

De la 45 de ani poate că ne putem îndrepta către locuri unde cunoștințele noastre ar fi apreciate și putem avea senzația că oferim ceva celor mai tineri decât noi.

Viktor Frankl a fost un psihiatru supraviețuitor al lagărelor naziste de concentrare care spune că *„omul este o ființă care caută să-și manifeste sensul și menirea în lume, iar aceasta poate veni din trei direcții: din operă și creație, din experiență și iubire, sau din suferință. Suferința poate veni cu lecții pe care le poți împărtăși. Indiferent de ceea ce ne oferă ca stimuli mediul din jurul nostru, provocări sau întrebări, este esențial modul în care noi alegem să răspundem la acestea."*
(Viktor Frankl – "Omul în căutarea sensului vieții").

Tot el spune că *"… Adevăratul sens al vieții trebuie descoperit mai degrabă în lume decât în omul însuși sau în psihicul său"*. Eu cred că avem nevoie să știm care este contribuția noastră în lume. Cu condiția să acceptăm că lumea noastră poate fi oricât de mică, formată doar din cei apropiați nouă, cei cu care trăim sau alături de care muncim. Sensul vine din ceea ce oferim și nu din ceea ce primim.

INTERCONECTARE

Suntem într-o permanentă relație cu lumea și cu cei din jur, suntem mereu noi înșine **și** ceilalți, mereu interconectați. Suntem animale sociale și pentru starea noastră de bine contează relațiile pe care le avem, modul în care alegem să ne vedem impactul.

Din relații ne hrănim, atunci când avem parte de relații autentice și de conectare benefică, dată fiind nevoia noastră de a fi văzuți, acceptați și iubiți. Tot de aici, tot din relații poate veni disconfortul sau durerea, în cazul în care cei pe care alegem să îi frecventăm au o atitudine nepotrivită sau noi avem pretenții sau proiecții nerezonabile.

Capacitatea de a crea și de a menține relații benefice cu cei din jur se îmbunătățește cu atât mai mult cu cât ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, cu cât observăm alegerile pe care le facem și ne asumăm responsabilitatea pe care o avem ca adulți de a ne fi alături și de a ne purta de grijă, cu fidelitate față de noi și respect față de cei din jur. Capacitatea de a ne cunoaște crește pe măsură ce reușim să ne observăm mai bine. Cu cât reușim să ne „auzim" gândurile fără a le crede pe toate, cu cât ne putem observa în siguranță senzațiile pentru a identifica clar ce nevoi avem. Scopul este de a putea „auzi" și distinge în ce măsură mesajul este unul veridic sau e doar o ipoteză, o propunere pe care mi-o face mintea mea, după care să pot reformula astfel încât să fie clar și rezonabil. Pentru că pot „auzi" o mulțime de gânduri înainte de a merge la un control medical, dacă zgomotul lor e prea mare, s-ar putea chiar să mă împiedice să merg la doctor. E util? Dimpotrivă. Ce pot face? Să merg să aflu exact care e situația, pentru a lua cea mai bună decizie.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Te invit să-ți aduci aminte de lucrurile pe care le-ai descoperit în modulul despre autocunoaștere :

ce ai aflat despre tine

ce calități ai

ce anume apreciezi la tine

ce te bucură la tine

CUM POȚI INFLUENȚA TU LUCRURILE? CUM POȚI AVEA IMPACT?

Abia acum intrăm cu adevărat în subiect și vom începe să vorbim despre valori. Ele sunt un fel de etalon sau de sistem de măsură prin care interpretăm toate experiențele noastre în lume. Emoțiile noastre pot fi explicate în funcție de sistemul de valori. Spre exemplu, putem vedea o situație care intră în conflict cu sistemul nostru de valori și ne enervăm. Să luăm războiul din vecinătate; dincolo de senzația de teamă care o poate produce, vine și cu un sentiment de frustrare din cauza nedreptății.

Sistemul nostru de valori e ceva ce se construiește în timp și reprezintă lucrurile care contează cel mai mult.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Voi enumera acum câteva valori, lista nu e completă, poți adăuga ce dorești la ea:

acceptare, realizare, dezvoltare, aventură, afecțiune, altruism, artă, frumusețe, schimbare, comunitate, compasiune, competență, competiție, conectare, cooperare, creativitate, descoperire, diversitate, mediu, siguranță, educație, eleganță, eficacitate, egalitate, echilibru, expertiză, excelență, experimentare, corectitudine, familie, prietenie, libertate, fericire, pace, savoare, sustenabilitate, popularitate, faimă, dreptate, distracție, creștere, armonie, inspirație, integritate, onestitate, adevăr, respect, moralitate, credință, spiritualitate, natură, mister, originalitate, loialitate, legalitate, inteligență, înțelepciune, contribuție, muncă, imaginație, independență, influență, deschidere, pasiune, ordine, inspirație, puritate, calitate, joacă, amuzament, religie, pace, responsabilitate, serenitate, statut, succes, bogăție, stabilitate, unitate, varietate, sănătate, câștig, învățare, ajutor, umor, implicare, cunoaștere, putere, influență, plăcere, stabilitate, încredere, curaj, compasiune, curiozitate.

Dacă vrei să afli care sunt cele mai importante pentru tine, îți propun să le subliniezi pe cele cu care rezonezi mai mult. Oricâte ar fi, alege apoi zece dintre ele. Apoi redu lista la cinci. Vei vedea că aceste cinci valori care sunt mai importante pentru tine se manifestă în toate ariile vieții tale: atât în domeniul personal, cât și la muncă, atât în familie, cât și cu prietenii. Pentru că, dincolo de rolurile noastre, suntem o singură ființă. Ești aceeași persoană peste tot, nu ai un buton care să te transforme în cineva care ești la muncă și altcineva care ești acasă. De aceea, ar fi de preferat ca valorile tale și ale celor cu care colaborezi (acasă sau la muncă) să fie cât mai apropiate.

EXERCIȚIU

Gândește-te la toate rolurile tale, la modul în care interacționezi cu lumea. Care sunt lucrurile cu care contribui tu la îmbunătățirea vieții celor apropiați: relația cu copiii, cu părinții, cu frații, cu rudele.

Ce ești dispus/ă să faci pentru binele lor (și fără a-ți face ție rău)? Lărgește puțin cercul acestora și vezi ce ai putea face pentru ceilalți: prieteni, colegi. Poate că vrei să fii tu cel sau cea care zâmbește primul, în loc să aștepți să vezi ce fac ceilalți și abia apoi să reacționezi.

© Antoneta Galeș

Care e impactul tău pozitiv asupra vieții celor din jurul tău? Oricât de mic crezi că ar fi acest impact în opinia ta.

Ideea este să te străduiești să ai un impact pozitiv asupra celor din jur, cât mai mulți, dacă e posibil și să vezi, să observi inclusiv acel impact foarte mic pe care tindem să-l ignorăm.

E greu de schimbat lumea și poate că de asta ne și vine să renunțăm să ne dorim asta, doar că ea se poate schimba doar prin suficiente acțiuni, oricât de mici, făcute de mai mulți oameni. Noi suntem lumea.

Poate te gândești să faci voluntariat. Poți căuta organizații cu ale căror obiective să rezonezi și poți face activități pentru acestea. În cazul în care nu poți participa la activități, poate ai putea dona o sumă. Dacă e complicat să donezi, poate ai putea măcar să distribui informația.

IMPLICARE

Îți aduci aminte de povestea linguriței de la modulul despre curaj? Și despre faptul că acțiunile mici făcute de foarte mulți dintre noi pot avea un impact mare?

Poate că sensul vine și din modul în care alegem să ne pese atât de noi, cât și de ceilalți, pentru că suntem mereu în raport cu ceilalți și cu lumea. E interesant că în limba română există doar substantivul „nepăsare", dar „păsarea" lipsește. Poate că dacă ne-am strădui mai mult să ne pese am reuși să schimbăm mai repede și mai bine lucrurile.

Spuneam la modulul de autocunoaștere că autenticitatea înseamnă fidelitate față de sine și respect față de ceilalți și cred că grija față de noi înseamnă și modul în care ne poziționăm față de sensul nostru. Avem nevoia de a ne observa aportul și una dintre modalități este munca.

De unde atâta dispreț față de muncă

Cuvintele sunt coduri și le dăm însemnătate funcție de tot felul de povești pe care ni le spunem. De exemplu, putem vorbi despre pasiune, dar nu despre muncă, pentru că munca e ceva rău, greu…

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Te invit să-ți pui câteva întrebări în relație cu jobul tău sau orice faci pentru a-ți câștiga existența, spune-i cum vrei: carieră, serviciu, meserie, profesie…

1. de ce muncești? - care sunt motivele pentru care mergi la muncă?

2. de ce muncești aici? - de ce acolo unde îți desfășori activitatea și nu în altă parte? de ce tocmai acel business/ angajator/ proiect?

3. care sunt motivele de satisfacție la muncă?

4. ce te face fericit/ă la muncă?

Din toate studiile care există, din toate experiențele mele, dincolo de motivele obiective pentru care aleg să câștige un venit sau de motivele pentru care aleg un anumit angajator/business, oamenii se bucură de REZULTATELE (vezi 3. satisfacție) pe care le obțin prin COLABORAREA ÎMPREUNĂ cu ceilalți (vezi 4.fericire). Oamenii vor să producă un impact și sunt cu atât mai bine, cu cât fac asta împreună cu alții.

© Antoneta Galeș

Sisif este rege în Corint, un om viclean și mincinos, atât de obraznic, încât îi fentează și pe zei. Drept pedeapsă, este condamnat să urce un bolovan enorm până în vârful unui deal și să o ia de la capăt de îndatăce ajunge sus, pentru că bolovanul o ia la vale de fiecare dată. Blestemul inutilității și al lipsei de impact a fost cea mai mare pedeapsă pe care zeii Olimpului au putut-o găsi pentru un muritor.

Indiferent de ceea ce avem de făcut, indiferent de munca noastră, de domeniul de activitate, de opera pe care o creăm, avem nevoie să fim mândri de noi înșine și de reușita noastră. Prea agitați, prea rapizi, uităm să ținem cont de ceea ce am făcut și ne îndreptăm disperați către următoarea activitate, fără să ne dăm voie să ne bucurăm câteva secunde de realizarea noastră. O pauză scurtă în care să respirăm puțin, să ne umplem plămânii cu bucuria reușitei și să pășim mai departe.

PROVOCARE

Dacă ai fi un super erou și ai putea să alegi o mantie fermecată, pe care ai alege-o? Ai la dispoziție una roșie cu care lupți împotriva lucrurilor pe care vrei să le elimini și una verde cu care lupți **pentru** lucrurile în care crezi.

Ideea e că poți avea una cu două fețe, una verde și una roșie, pentru că e nevoie și să elimini răul, dar și să plantezi ceva bun.

Am povestit despre controlul nostru limitat asupra circumstanțelor. Unele lucruri (multe, de fapt) se întâmplă fără să fim întrebați sau să ni se ceară aprobarea. Noi putem decide doar asupra comportamentului nostru, cum anume ne manifestăm noi, cu vorba sau cu fapta, în exterior, cum răspundem. Ce se întâmplă în exterior nu are nevoie de acordul nostru (vremea sau vremurile), însă depinde doar de noi cum răspundem. Aici e vorba de o decizie, conștientă sau nu, pentru care purtăm și responsabilitatea.

Sunt mai mulți specialiști care traduc această *responsabilitate* cu abilitatea de a răspunde. Modul în care acționăm noi ca răspuns a ceea ce se întâmplă în exteriorul nostru este o decizie personală. Ceea ce ne străduim noi în aceste întâlniri și discuții pe care le purtăm este să creșterea capacității de a observa ceea ce se află între stimul și răspuns: idei preconcepute, experiențe trecute, gânduri, pentru a optimiza acest răspuns. Astfel încât să fim mereu conștienți de alegerea pe care o facem, cu atenție și grijă față de noi și respect atât față de noi, cât și de celălalt.

Adevărul e că am crescut mai degrabă într-o cultură în care grija față de sine e confundată adeseori cu egoismul. Întotdeauna a fost vorba de mai mulți: de familie, de prieteni, iar independența nu e privită tocmai o virtute. Motiv pentru care și responsabilitatea e străină multora, ne-am obișnuit să găsim mereu pe cineva care să fie de vină: statul, sistemul, școala, educația sau lipsa ei. Sigur că e foarte adevărat că sunt foarte multe lucruri deficitare, întrebarea care merită să ne punem e următoarea: ce fac eu în condițiile date? Cum schimb ceva?

Dacă ne gândim la schimbare, mereu ne ducem cu gândul la ceva mare, enorm, de anvergură, doar că lucrurile se modifică prin efortul mic al mai multor persoane.

© Antoneta Galeș

Avem o foarte mare nevoie să știm rezultatul muncii noastre, iar el să aibă sens pentru noi. În copilărie, visam să facem tot felul de lucruri mărețe, dar cândva, pe drum, ne-am pierdut aceste visuri. Am crezut că vom avea parte de destine extraordinare și iată că acum, ne confruntăm cu o realitate în culori mult mai șterse decât ceea ce ne-am imaginat. Dar oare privim prin lentilele potrivite? Poate că ar fi cazul să ne curățăm puțin ochelarii și să vedem realitatea mai blând și mai atent.

Ne întrebăm despre sensul existenței noastre și încercăm să-i dăm de capăt. Trebuie să aibă un rost existența, în caz contrar, nimic nu are sens.

Modul în care dăm valoare acțiunilor pe care le întreprindem și ceea ce înseamnă pentru cei din jurul nostru devine sensul.

© Antoneta Galeș