

GLOSSÁRIO

UMA LISTA DE TERMOS, IDEIAS E CONCEITOS SOBRE AS HORAS DIFÍCEIS

Escrito em colaboração por Joel Fariss, Tim Leberecht, Shannon Mullen O'Keefe, Martha Schabas e Jacob Simons, da House Of Beautiful Business.

A

Ansiedade climática: Preocupação ou angústia aguda com as alterações climáticas, muitas vezes exacerbada pela falta de progressos políticos para as combater e pelo facto de continuarmos a viver como se não constituíssem uma ameaça iminente.

C

Capitalismo de fase tardia: A atual Era económica, definida pela ascensão da tecnologia avançada, a concentração de capital financeiro especulativo, a crescente desigualdade de rendimentos e a mercantilização desenfreada de tudo, incluindo coisas imateriais, como experiências, ideias e personalidades.

Culpa sacrificial: Os sentimentos complexos de cumplicidade e vergonha que surgem quando um colega é despedido, sabendo que o nosso próprio emprego foi assegurado através do seu despedimento.

Cura em público: A mudança do «eu» para um que lida com a situação. Quando um chefe ou líder se permite curar em público, está a dar um belo gesto de permissão à sua equipa, indicando que é aceitável ser vulnerável e emocional no trabalho.

D

Depressão pós-projeto: Uma forma de micro-luto que ocorre no rescal-

do de um projeto concluído. Pode haver uma sensação de perda, tristeza ou anticlímax após semanas de concentração e esforço inebriantes e intencionais. Demissões: no mundo profissional, um despedimento pode parecer uma morte súbita. Normalmente, chegam sem aviso prévio e não deixam quase nenhum tempo para despedidas, quanto mais para despedidas adequadas. Quando lhe acontece a si, pode ser financeira e emocionalmente devastador. Quando acontece a um colega, o despedimento pode provocar grande tristeza e perda.

Dissonância cognitiva: Uma incapacidade de conciliar ideias ou comportamentos contraditórios, como a ameaça da policrise e a falta consciente de ações significativas para a enfrentar.

E

Epidemia de saúde mental: O aumento da incidência de depressão, ansiedade e suicídio entre as populações de todo o Mundo.

Eu “coberto”: Uma versão velada de nós próprios que usamos quando precisamos de reprimir sentimentos complexos. Em ambientes onde o distanciamento emocional é a norma, muitas vezes compartimentamos os sentimentos difíceis e confiamos nos nossos “eus” de confronto para passar o dia. Esta estratégia tem consequências negativas tanto para a nossa saúde mental como para a qualidade do nosso trabalho.

Eu autêntico: Uma versão de nós próprios que se sente fundamentada e verdadeira, que surge de um sentido da nos-

sa essência e convicções únicas, e que nos permite construir as nossas vidas de acordo com isso. O “eu autêntico” é um termo altamente contestado na psicologia e na investigação sobre traumas, com um desacordo contínuo sobre o que constitui a autenticidade e como a podemos reconhecer em nós próprios.

Eu “cozinhado”: Uma falsa versão de nós mesmos que incorporamos quando nos sentimos sujeitos à aprovação de outra pessoa. O “eu” é um ato para obter favores ou ganhar aliados; é um comportamento adaptado que muitas vezes contradiz o “eu” autêntico.

G

Geração Z: A perspetiva excecional da nova geração, que enfrenta um futuro muito diferente do dos seus antepassados. A geração Z foi a que mais sofreu durante a pandemia, tendo sido privada de interação social durante os anos de formação. Estão a entrar numa economia inóspita, com preocupações avassaladoras sobre a falta de emprego e de segurança financeira. Estão preocupados com as alterações climáticas e com a habitação a preços inacessíveis. Mais de 80% deles dizem sentir-se stressados e ¾ procuram apoio junto dos seus empregadores.

L

Luto civilizacional: Um sentimento de tristeza incessante por uma compreensão da Humanidade que está a deixar de existir. Desde as alterações

climáticas à ascensão do populismo de direita até ao aumento dos conflitos violentos à ameaça da IA, a civilização está a passar por uma mudança irrevogável e lamentamos o Mundo e a estabilidade que estamos a perder.

Luto de emboscada: Um momento ou incidente imprevisível em que um luto adormecido é espoletado. Este incidente pode ser ver alguém numa multidão que se assemelhe à pessoa que perdemos, ou encontrar um amigo comum, ou sentir o cheiro do seu perfume. Pode causar uma onda de sentimentos avassaladores, independentemente do sítio onde se encontre.

Luto latente: Tristeza ou trauma reprimido que carregamos connosco sem saber.

M

Micro-luto: Pequenos incidentes de perda, como a diminuição da intimidade com um colega ou a sensação de que um amigo profundamente admirado começou a afastar-se. Os micro-lutos podem parecer insignificantes, mas podem ser incrivelmente dolorosos, simbolizando uma relação importante em vias de extinção.

N

Noites lixadas: Celebrações irónicas do fracasso em que os convidados e oradores partilham os seus relatos pessoais e profissionais de desilusão e rejeição.

Nostalgia: Uma saudade melancólica de um tempo, coisa, pessoa ou lugar a que já não se tem acesso.

O

Organizações como agentes de cura: A

crença de que as empresas estão numa posição única para facilitar e apoiar vários tipos de cura e retificar as feridas do capitalismo e de um mundo orientado para o lucro.

P

Perda súbita: Uma perda devastadora que ocorre subitamente e altera a estrutura das nossas vidas. O músico australiano Nick Cave afirmou que a perda do seu filho o alterou a um «nível atómico», tornando-o irreconhecível para si próprio.

Produtividade super-otimizada: A tendência problemática de valorizar a produtividade incessante e forçar uma visão otimista de tudo. Uma cultura de produtividade super-otimizada pode criar uma positividade tóxica (veja abaixo), que leva à vergonha, frustração e ressentimento.

Policrise: O conjunto atual de riscos globais relacionados – alterações climáticas, ciberterrorismo, IA não regulamentada, divisões políticas – que têm um efeito cumulativo.

Positividade tóxica: A crença de que se deve manter uma perspetiva positiva, independentemente da gravidade ou depressão da situação. A positividade tóxica rejeita as emoções difíceis em favor de uma alegria nauseabunda e pouco sincera.

R

Rejeição: O ato de ser recusado, afastado ou excluído. A rejeição pode ser dirigida a nós próprios ou às nossas ideias. Pode implicar a perda de uma visão, de um objetivo ou de um sonho e levar-nos a sentir que o Mundo não se está a manifestar da forma que desejamos. Pode ter um grande custo para

o nosso ego, autoconfiança e/ou felicidade.

Rituais no local de trabalho: Cerimónias ou atividades solenes que comemoram um acontecimento ou uma perda que tenha afetado os trabalhadores, destinadas a promover a abertura emocional, a vulnerabilidade e a ligação.

T

Tang-Ping: O ato de se deitar no chão como uma forma de optar por sair da azáfama do trabalho. O movimento tang-ping, lançado por jovens chineses e atualmente uma tendência em toda a Ásia Oriental, consiste em rejeitar as falsas promessas e recompensas de uma economia competitiva e capitalista.

Trauma coletivo em cascata: A experiência simultânea de choque e luto quando um grupo de pessoas é diretamente afetado por uma tragédia.

Trauma em segunda mão: A experiência de trauma ou luto por procuração. Isto pode acontecer quando nos deparamos com a guerra ou a violência nas notícias.

V

Violação de um protocolo: Um gesto público de comportamento subversivo, normalmente realizado por um líder ou chefe, e destinado a demonstrar que não há problema em mostrar emoções no trabalho. Pode assumir a forma de um líder que chora em público ou de uma empresa que organiza uma entrevista de saída pública.

Vulnerabilidade: A qualidade de nos permitirmos ver a nós próprios e aos nossos sentimentos.