

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CONLEY, CHIP

Fericit la mijlocul vieții : 12 motive pentru care viața devine mai bună / Chip Conley ; trad. din lb. engleză de George Chiriță - București : Librex Publishing, 2024

ISBN 978-630-6628-13-1

I. Chiriță, George (trad.)

159.9

Editor: Ionuț Radu

Redactor: Irina Tudor

DTP: Ciprian Butnaru

Corector: Cristiana Ciarec, Marian Busuioc / Corectura.ro

Copyright © 2024 by Chip Conley

LIBREX PUBLISHING

Str. Episcopul Radu, Nr. 30, București

redacție: 0723 193 019

comenzi@librex.ro

www.librex.ro

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Librex Publishing.

Copyright ©2024 Editura Librex Publishing.

Fericit la mijlocul vieții

**12 motive
pentru care viața
devine mai bună**

CHIP CONLEY

*Traducere din limba engleză de
George Chiriță*

**Librex Publishing,
2024**

CUPRINS

INTRODUCERE:

Poveste despre două vârste a doua 13

VIAȚA FIZICĂ 35

1. „Am mai multă viață rămasă în mine decât am crezut” 36

2. „Sunt ușurat că trupul meu nu mă mai definește” 54

VIAȚA EMOȚIONALĂ 73

3. „Mă împrietenesc cu emoțiile mele” 74

4. „Investesc în bunăstarea mea socială” 89

5. „Nu mai am energie de risipit” 103

VIAȚA MINTALĂ 117

6. „Mă minunez de înțelepciunea mea” 119

7. „Înțeleg cum mă ajută povestea mea” 135

8. „Am învățat cum să-mi modelez viața” 157

VIAȚA VOCAȚIONALĂ 171

9. „Mă bucur că mă pot da jos de pe banda de alergat” 172

10. „Încep să resimt bogăția timpului” 193

VIAȚA SPIRITUALĂ 207

11. „Mi-am descoperit sufletul” 208

12. „Simt cum cresc și mă-ntregesc” 225

Postfață: De ce fac asta? 239

Mulțumiri 245

Bibliografie 249

Despre autor 253

„Am mai multă viață rămasă în mine
decât am crezut”

*Cât la sută din viața ta de adult
mai ai de trăit?*

În 2018, am făcut scufundări în Indonezia împreună cu tatăl meu, în vârstă de 80 de ani. Tata a învățat să facă scufundări la 60 de ani și a făcut cu bucurie peste 2.000 de scufundări în următorii 20 de ani, multe dintre ele în Acvariul Pacificului din Long Beach, California, unde a înotat de mai multe ori cu rechinii, în timp ce spectatorii se uitau lung la el.

Într-o dimineață, înainte de prima noastră scufundare, am făcut un test online de longevitate, iar rezultatele au arătat că voi trăi probabil până la 98 de ani. Cine ar fi crezut!? Chiar când eram pe punctul de a ne scufunda, fără să-i spun că am făcut testul, l-am întrebat pe tata până la ce vârstă crede că va trăi. A meditat un moment, apoi, spre marea mea surpriză, a spus: „98”!

Miraculos în legătură cu această predicție este că, dacă se adevărește, tatăl meu era atunci abia la trei sferturi din viața sa de adult. Iar eu, la vârsta de 57 de ani, nu eram nici măcar la jumătatea vieții mele de adult dacă mi-ar fi dat să trăiesc până la 98 de ani. Această realizare a deschis uși și posibilități care m-au revitalizat. De atunci, mi-am încercat mâna (și mai ales picioarele neîndemânatică) la surfîng, vorbesc spaniola și m-am apucat de pickleball⁴ (bine, știu, te aștepti ca orice om de 60 de ani să știe să joace pickleball, în fine...). Sunt convins că atunci când începi să realizezi cât de multă viață mai ai în față ești mai dispus să încerci ceva nou.

Rocky Blumhagen este un prieten septuagenar care arată mult mai tânăr și care s-a simțit întotdeauna destul de corporal. Crede cu tărie că se află încă la vârsta a doua, pentru că va trăi până la 100 de ani. Rocky este foarte concentrat pe păstrarea corpului și a minții sale. În timpul pandemiei, a coordonat un grup de prieteni pe Zoom prin 1.000 de zile la rând de kundalini yoga. Dar Rocky nu a făcut niciodată surf. Când a venit să mă

⁴ **Pickleball** este un sport cu rachete care combină elemente din tenis, ping-pong și badminton. Este jucat pe un teren de dimensiuni mai mici decât cel de tenis, cu o paletă solidă și o minge perforată, similară cu o minge de ping-pong, dar mai mare. Pickleball a devenit popular în ultimii ani, în special în Statele Unite și Canada, datorită accesibilității sale și aspectului social al jocului. Este apreciat de persoane de toate vârstele și abilitățile fizice. (n.red.)

viziteze în Mexic, a considerat că este un rit de trecere. Este ca și cum ai învăța să mergi când ești copil. Te ridici, cazi. Te ridici, cazi.

Rocky a considerat că această experiență a fost înălțătoare, mai ales pe la 70 și ceva de ani. El a putut aplica multe dintre principiile sale de yoga la experiența de a fi una cu valul. Iar faptul că în spatele lui se afla un tânăr instructor de surfing i-a reamintit că toți am putea avea nevoie de o lumină călăuzitoare în spatele nostru, atunci când încercăm ceva nou și provocator, mai ales pe măsură ce îmbătrânim. El a spus: „Faptul că făceam acest lucru în grup – de toate vârstele, culorile și mărimile – mi-a oferit un plus de confort și putere pentru a mă ridica din nou pe placă după ce cădeam. De ce nu simțim acest tip de solidaritate când încercăm ceva nou pe măsură ce îmbătrânim?”

Fii răbdător atunci când un prieten de 40 de ani se plânge de dezamăgirea vârstei a doua în felul acesta: „Cum am ajuns așa?”. Apoi amintește-i că, la acea vârstă, este departe de „sfârșit”. Nici măcar nu a ajuns la pauză.

După cum spune autorul Jett Parris, „la jumătatea vieții, povestea ta este doar pe jumătate spusă”. Am simțit o nerăbdare existențială toată viața mea de adult, așa că faptul că știu că s-ar putea să trăiesc până la a 98-a aniversare m-a ajutat să fiu mai atent și mai răbdător în ceea ce privește modul în care îmi proiectez a doua jumătate a vieții. Uneori, mă simt ca un copil tânăr care explorează o grădină luxuriantă.

Ce știi sau ai făcut acum și ai fi vrut să fi știut sau să fi făcut acum 10 ani? Peste 10 ani ce vei regreta, dacă nu vei învăța sau nu vei face acum? Ce te oprește?

Anticiparea regretelor viitoare – și luarea de măsuri pentru a le preveni – este o formă de înțelepciune pe care o poți îmbrățișa în orice moment al vieții tale.

De la o piesă în trei acte la una în patru acte

Știai că personajele din continuarea filmului *Sex in the City, And Just Like That* au aceeași vârstă cu aceea pe care o aveau *Fetele de Aur* când a fost lansat serialul lor de televiziune, în anul 1985? Trei dintre *Fetele de Aur* aveau în jur de 50 de ani. Cum naiba?! Pe ecran, Carrie Bradshaw și fetele ei par mult mai tinere decât Betty White și Bea Arthur! Vremurile, moda și neobrăzarea s-au schimbat, nu-i așa?

Cercetătorii sociali din secolul al XX-lea obișnuiau să privească viața ca și cum aceasta ar fi o piesă de teatru în trei acte sau trei serii de 8.000 de zile, prima încheindu-se în jurul vârstei de 21 de ani, a doua, în jur de 45 de ani, iar ultimul act încheindu-se în jurul vârstei de 65 de ani, când te pensionezi – și probabil că mori la scurt timp după aceea.

Dar astăzi, dacă ajungi la 65 de ani în Statele Unite, există o șansă de cel puțin 50% să ajungi la 85 de ani, ceea ce înseamnă că mai ai parte de un act întreg sau de

încă 8.000 de zile. Astăzi, sunt aproape două decenii mai târziu.

În urmă cu un secol, poate că ai fi murit de mult la această vârstă. Astăzi însă, dacă trăim o viață sănătoasă la 50 de ani, am putea avea încă 50 de ani. Dacă ne gândim așa, ne dăm seama că miezul vârstei a doua nu este începutul sfârșitului, ci mai degrabă un lung antract al unei piese în patru acte.

De ce oare subestimăm atât de mult câtă viață mai avem? În parte, din cauza interpretării greșite a datelor privind longevitatea. Dacă auzim că bărbații americani au o durată medie de viață de 76 de ani, credem că asta înseamnă că vom muri în mai puțin de 12 ani dacă avem 65 de ani astăzi. Însă un bărbat care a ajuns la 65 de ani a adăugat aproape 6 ani la speranța sa de viață față de momentul în care era nou-născut – așa că sunt șanse ca el să trăiască până la 82 de ani, în principal pentru că a supraviețuit multor riscuri de viață din tinerețe și de la începutul vieții de adult.

Cu cât ești mai în vârstă, cu atât este mai probabil să depășești mediile de longevitate. Este timpul să ne îmbunătățim „alfabetizarea în materie de longevitate”.

Potrivit unui raport din 2023 întocmit de Institutul TIAA și Universitatea George Washington, 53% dintre persoanele de vârstă a doua intervievate „au informații imprecise” atunci când vine vorba de speranța de viață. Atunci când ne subestimăm speranța de viață, suntem adesea mai puțin optimiști cu privire la viitor și

mai puțin deschiși să încercăm lucruri noi. Atunci când ne subestimăm data morții cu un deceniu, nu economisim suficienți bani pentru a ne permite anii de după jumătatea vieții. Nu facem surfing și nici nu economisim!

Dar, așa cum nu putem generaliza cu privire la momentul în care începe și se termină vârsta a doua, nu putem generaliza nici cu privire la longevitate, mai ales în urma pandemiei, când durata de viață a scăzut într-o mare parte a lumii. Multe variabile influențează cât de mult trăim, de la genetică la factori socioeconomici și până la orașul sau regiunea în care trăim. În multe privințe, longevitatea noastră reflectă nu doar sănătatea propriu-zisă a țării, ci și progresele științifice, erorile politice și inechitățile sociale.

La vârsta a doua, trebuie să începem să facem distincția între durata vieții și durata sănătății. Prima înseamnă cât trăim. Cea de-a doua *cât de bine* trăim: cât timp nu avem boli grave și suntem capabili să trăim independent. Din fericire, durata sănătății crește și ea; de fapt, dacă trăiești până la 85 de ani, este mai probabil să fi fost activ în ultimele 8.000 de zile. Nu trebuie să îmbătrânești biologic la fel de repede pe cât îmbătrânești cronologic.

În general, la nivel global, am reușit să rezolvăm corect partea *cantitativă* a ecuației longevității, adăugând 30 de ani la durata medie de viață în secolul al XX-lea. Acum este timpul să rezolvăm și partea *calitativă*, astfel încât oamenii să poată trăi o viață la fel de profundă și semnificativă pe cât este de lungă.

Dan Buettner, membru al corpului profesoral MEA, este autorul bine-cunoscutei cercetări Blue Zones, care se concentrează asupra regiunilor din lume ce produc cea mai mare longevitate. El menționează nouă variabile care sunt cel mai bine corelate cu o viață lungă și sănătoasă, parafrazate aici:

1. Mișcă-te natural

Cei mai longevivi oameni din lume fac grădinărit și se plimbă. Ei nu fac neapărat sport la sală.

2. Stabilește-ți un scop

Dacă îți definești clar scopul, poți adăuga șapte-opt ani la speranța de viață.

3. Ia-o mai ușor

Oamenii cu o durată mare de viață - și o durată mare a sănătății - încorporează în viața lor de zi cu zi practici care reduc stresul și promovează sănătatea mintală.

4. Mănâncă după regula 80%

Oamenii care îmbătrânesc sănătos se opresc din mâncat atunci când stomacul lor este plin în proporție de 80%.

5. Consumă plante

O dietă bazată pe plante, cu o cantitate limitată de carne, îți poate prelungi viața cu câțiva ani.

6. Consumă alcool în cantități moderate

Oamenii din zonele albastre⁵ beau în mod regulat și moderat, în general cu prietenii și/sau cu mâncare.

7. Fă parte dintr-o comunitate religioasă

Frecventarea săptămânală a slujbelor religioase poate adăuga între 4 și 14 ani la speranța de viață.

8. Acordă prioritate celor dragi

Fie că este vorba de familia cu care ești înrudit prin sânge, fie de familia aleasă de tine, cei care trăiesc până la centenar au legături profunde cu rudele lor.

9. Găsește un trib sănătos

Oamenii care trăiesc cel mai mult prosperă în cercuri sociale care susțin comportamente sănătoase și un sentiment de conexiune.

Dacă trăiești acum într-o „zonă bla” și începi să trăiești ca oamenii dintr-o zonă albastră, îți poți prelungi timpul petrecut pe această planetă. Amintește-ți doar că, atunci când te afli la vârsta a doua, aceleași obiceiuri care odată au creat daune puțin vizibile vor începe, probabil, să își pună amprenta. Vârsta a doua este perioada în care trebuie să ne reamintim că avem puterea de a influența cât de mult vom trăi.

5 **Zonele albastre** sunt regiuni geografice din întreaga lume în care locuitorii au o longevitate neobișnuit de mare și un stil de viață sănătos. Conceptul de zone albastre a fost popularizat de Dan Buettner, cercetător și autor, care a identificat cinci astfel de zone în care oamenii trăiesc semnificativ mai mult decât media globală și sunt sănătoși: Okinawa (Japonia), Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica), Icarian (Grecia), Loma Linda (California, SUA). (n.red.)

Longevitatea poate ține mai mult de calitate decât de cantitate

Studiile efectuate de Laura Carstensen de la Stanford Center on Longevity au arătat că oamenii devin mai fericiți atunci când știu că au un viitor mai scurt, deoarece apreciază mai mult fiecare zi. Carstensen a prezentat, de asemenea, argumentul inedit potrivit căruia am putea să ne gândim la ideea de a nu ne mai pensiona și de a distribui în schimb perioade de muncă, educație și concediu de-a lungul vieții, renunțând astfel la tirania vieții în trei etape (înveți până la 20 de ani, lucrezi până la 60 de ani și apoi stai la pensie până mori).

Laura m-a întrebat recent dacă aș fi dispus să renunț la șansa de a mă pensiona în viitor în schimbul unei săptămâni de lucru de patru zile. Este o întrebare provocatoare și una atât de potrivită pentru un om de vârstă a doua care își imaginează cum să își aranjeze o viață mai lungă. De asemenea, merită luată în considerare, având în vedere tendința recentă către o muncă mai flexibilă.

Este surprinzător cât de mulți absolvenți MEA sunt mileniali, având în vedere că acesta este un program cu „bătrâni” în titlu. Unii dintre ei sunt bătrâni în industriile lor (de exemplu, un inginer de 38 de ani din Silicon Valley); alții pur și simplu regândesc conceptul de vârstă a doua ca pe o perioadă de chemare, nu ca pe una de criză. Mulți au renunțat să mai privească viața în trei etape și au devenit experți în a-și vedea viața ca pe o

serie de concedii sabatice la fiecare zece ani, cusute împreună cu anii de muncă. Alții nu văd necesitatea unei crize la jumătatea vieții, deoarece nu s-au supus niciodată normelor, dar se simt, de asemenea, zguduiți de o lume mai puțin stabilă.

Acești mileniali nu au învățat jocul liniar de societate *Game of Life*, pe care l-am învățat eu când eram copil, pe vremea când părea că există o singură cale spre succesul american. Ei revaluează și iterează constant; mărsăluiesc în ritmul propriilor tobe. Mulți se căsătoresc mai târziu, au copii mai târziu, regândesc monogamia și integrează munca și viața în moduri pe care noi, cei din generația Boomers, nu ni le-am imaginat niciodată. Ei sunt generația *carpe diem*. Astăzi, mulți dintre mileniali abia intră la vârsta a doua – și o fac diferit.

Într-un fel, mi-aș dori să fiu milenial când mă fac mare. Am multe de învățat de la ei despre cum să apreciez și să îmi optimizez viața mai lungă.

Ești deschis cu privire la ideea de vârstă?

În anul 1981, Ellen Langer, psiholog la Harvard, a creat o capsulă temporală vie. Ea a plasat participanții la studiu, majoritatea în vârstă de 70 și 80 de ani, într-un mediu conceput să arate și să se simtă exact așa cum ar fi făcut-o într-o perioadă anterioară a vieții lor, când se aflau la apogeul carierei lor. Totul, de la conversații la îmbrăcăminte, la artă, mâncare și muzică, provenea din

acea epocă. Timp de o săptămână, au trăit rolul ca și cum ar fi fost realitate. Langer a numit acest experiment „În sens invers acelor de ceasornic”, deoarece a vrut să vadă dacă, dându-le oamenilor șansa de a-și trăi pe deplin sinele lor mai tânăr, ar putea, de asemenea, să dea timpul înapoi în ceea ce privește vârsta pe care o *simt*.

Așa a fost. La sfârșitul acelei săptămâni, cei mai mulți participanți au sesizat o îmbunătățire fizică și cognitivă semnificativă. S-au pomenit că pot folosi cu adevărat abilitățile pe care le credeau pierdute. Au arătat îmbunătățiri spectaculoase în ceea ce privește auzul, memoria, dexteritatea, apetitul și starea generală de bine. A fost o demonstrație puternică a dictonului „Vârsta este o problemă de minte asupra materiei. Dacă nu te deranjează, nu contează”.

Am ținut un discurs, zilele trecute, și am invocat termenul „age-fluid” (fluiditate privind vârsta), pentru a descrie o lume în care vârsta noastră este cu adevărat doar în capul nostru – o lume în care frica de îmbătrânire nu ne definește. O lume în care întoarcem ceasul înapoi la toate vârstele pe care le-am avut vreodată. În epoca noastră de fluiditate a genurilor, este oare exagerată fluiditatea vârstei?

Termenul a părut să rezoneze cu publicul, așa că, după ce am coborât de pe scenă, am făcut o scurtă căutare pe Google. „Age-fluid” nu se găsea nicăieri în dicționar, cu excepția Dicționarului Urban al hipsterilor, care avea această definiție: „Ceva care justifică pedofilia”.

Uau, evident, NU asta am vrut să sugerez! Așa că nu am mai folosit o vreme această sintagmă. Mai târziu însă, când coordonam un atelier, *age-fluid* a apărut din nou ca la un joc din acela în care trebuie să lovești cârțița cu ciocanul când scoate capul, iar oamenii au gravitat din nou termenul. Așa că, mergând pe val, am decis să îl cosmetizez. Uite ce mi-a ieșit:

Definiție: „*age-fluid*” (adjectiv): care denumește sau se referă la un om care nu consideră că are o vârstă fixă sau face parte dintr-o anumită generație. Un om *age-fluid* ar fi putut fi numit în trecut „fără vârstă”. Însă această definiție („nu arată niciodată bătrân sau nu pare să îmbătrânească”) nu se potrivește în acest context. Omul *age-fluid* de astăzi este perfect mulțumit să fie atât mai tânăr, cât și mai în vârstă decât vârsta sa cronologică. Acesta privește vârsta (sau etapele vieții) ca pe niște identități sau costume pe care le poate îmbrăca sau de care se poate dezbrăca.

Pentru voi, cei care aveți îndoieli cu privire la vârsta fluidă, aflați că există o mulțime de firme nou-înființate care creează scoruri de credit pentru corpul vostru. Testându-vă sângele, urina și saliva, acestea pot dezvălui vârsta voastră biologică, care poate fi mai mare sau mai mică decât vârsta cronologică. Și apoi vă oferă un plan de acțiune cu recomandări personalizate privind stilul de viață. Așadar, nu fi surprins la următorul interviu de angajare când un candidat îți spune cu convingere că permisul său de conducere arată că are 60 de ani, dar medicul zice că are 45 de ani.

Într-o epocă în care este posibil să trăiești mult mai mult decât bunicii tăi și să ai o viață mai puțin liniară, cum ai putea deveni mai „age-fluid”? Cum ar fi dacă ai regândi etapele importante ale vieții tale și așteptările cu privire la momentul în care acestea ar trebui să se întâmple? Cum ar fi dacă ți-ai permite să trăiești viața în ritmul tău?

Obținerea masteratului în TQ: IQ de tranziție

„Ființele umane sunt proiecte în desfășurare care cred în mod eronat că sunt terminate.” Așa spune Dan Gilbert de la Harvard – și sunt de acord. Oamenii – la toate vârstele – subestimează grosolan cât de multe schimbări vor trăi în următorii ani. Acest lucru devine cu atât mai pronunțat cu cât trăim mai mult. Nu sunt sigur că Rocky ți-ar fi spus acum 50 de ani că va învăța să facă surf la 70 de ani.

Nu știu ce părere ai tu, dar pe mine nu m-a învățat nimeni cum să gestionez schimbările din viața mea. Având în vedere lipsa noastră de educație, nu e de mirare că suntem cu toții atât de reticenți în ceea ce privește tranzițiile vieții. Vârsta a doua este o perioadă plină de tranziții robuste, unele dintre ele fizice, multe dintre ele psihologice sau spirituale. Bineînțeles, cu cât trăim mai mult, cu atât vom trece prin mai multe tranziții. Navigarea iscusită prin tranziții este o formă de inteligență, iar la

vârsta a doua, consolidarea IQ-ului nostru de tranziție (pe care colegii mei Jeff Hamaoui și Kari Cardinale îl numesc TQ) este esențială.

Atunci când ne opunem unei tranziții, ne opunem, de fapt, uneia sau mai multor faze ale acesteia. Ne putem împotrivi *renunțării* la cele vechi, ne putem împotrivi confuziei stării intermediare *liminare* (sau „mijlocului dezlânat”) sau ne putem împotrivi incertitudinilor unui nou *început* riscant.

Chris Shore avea o viață foarte stabilă într-o suburbie a Indianapolisului. Nu căuta neapărat o schimbare în existența sa confortabilă. Se căsătorise cu iubita lui din liceu, cu care avea patru copii, având și patru nepoți, până la vârsta de 60 de ani. Fusesse pastor 36 de ani și, deși îi plăcea munca sa, era curios să învețe cum să fie un mentor pentru liderii mai tineri, motiv pentru care a venit la MEA. Nu se aștepta ca experiența sa să îi îndrume viața pe un curs cu totul nou, dar a plecat de la această activitate cu două noi mentalități: „Nu am nevoie să fiu pastor într-o biserică pentru a-mi împlini chemarea, scopul sau destinul” și „voi lua măsuri pentru a face tranziția către următoarea mea vocație”.

S-a întors în Indiana cu gândul la aceste revelații, dar s-a acomodat rapid la viața sa și – așa cum se întâmplă cu mulți dintre noi – nu era sigur că vrea să își dea peste cap cariera în acel moment. Apoi, în 2021, a fost nevoit să se confrunte cu un torent de tranziții pe care nu le alesese și nici nu se pregătise pentru ele: un diagnostic