

ANEXO II

Quarterlife Crisis: Was steckt hinter der Sinnkrise?

Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel und Zukunftsangst: Die Generationen Y und Z sind besonders häufig davon betroffen. Wir wollen wissen, woran das liegt und welche Auswirkungen das haben kann.

26. Juni 2020

„Das Gefühl von Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst, Langeweile und Identitätsverwirrung scheint ein gängiges Modell für mitteljunge Menschen zu sein. [...]

„Die Krise kennzeichnet die Periode des Übergangs von der akademischen heilen Welt ins wirkliche Leben“, schreiben die Autorinnen Alexandra Robbins und Abby Wilner. Am intensivsten trete dieses Gefühl bei Menschen zwischen Mitte bis Ende Zwanzig auf. „Mittzwanziger [sind] extrem anfällig für Zweifel. Sie zweifeln an ihren Entscheidungen, ihren Fähigkeiten, ihrer Auffassungsgabe, ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.“ Bereits 2001 veröffentlichten Robbins und Wilner in ihrem Buch *Quarterlife Crisis: Die Krise der Mittzwanziger* Studien zu dem als Sinnkrise verstandenen Phänomen. Damit prägten sie den Begriff der *Quarterlife Crisis*.

Ausgehend von eigenen Erfahrungen bemerkten sie, dass es zwar zahlreiche Quellen zur damals schon bekannten Midlife-Crisis gab, junge Leute in Lebenskrisen öffentlich aber eher ignoriert wurden. Dabei basieren beide Krisen auf demselben Problem: Sie entstehen durch Veränderungen im jeweiligen Lebensabschnitt. Während Menschen in einer Midlife-Crisis eher ein Gefühl von Stillstand empfinden, verhält es sich bei der *Quarterlife Crisis* gegenteilig. Betroffenen fehlt es an Stabilität. Veränderungen und schier unbegrenzte Möglichkeiten führen besonders in der Phase zwischen Studium und Job zu einer Art Kulturschock. Durch den fehlenden Diskurs gehe solch eine Krise auch häufig mit schlimmen Erfahrungen einher, heißt es bei Robbins und Wilner: „Nahezu alle Mittzwanziger, mit denen wir gesprochen haben, glaubten, dass ihre Identitätskrise unnormal sei, und fühlten sich daher total isoliert.“

Dass so ein Zustand Unsicherheit, Selbstzweifel, gar Ängste auslösen kann, ist verständlich. Aber wodurch entstehen diese Gefühle, die uns in einen fast lähmenden Krisenzustand versetzen? Laut einer LinkedIn-Studie aus dem Jahr 2017 ist es vor allem die Suche nach dem richtigen Beruf, die junge Menschen stark verunsichert. [...]

Sich mit dem Job identifizieren können und die eigene Berufung finden – wollen viele. Aber warum ist uns das eigentlich so wichtig? Laut Robbins und Wilner glauben viele Mittzwanziger, der einfachste Weg ihre Identität „glasklar festzulegen“, bestünde darin, sich über die Arbeit zu definieren. Das läge daran, dass uns in der Schule sowie der Universität meist ein Netz aus Freund*innen, Familie und Aktivitäten umgibt, über das wir uns definieren. Demnach erwarten wir von unserem Beruf dasselbe.



[...]

So ist das Leben, so war es immer schon – schallt es spätestens jetzt aus den Reihen der Generation Babyboomer. Und ja, Entscheidungen gehören von jeher zum Leben dazu und müssen früher oder später getroffen werden. Doch haben sich in den vergangenen Jahrzehnten eben auch die Auswahlmöglichkeiten vervielfacht. In früheren Generationen sei es häufig so gewesen, dass Kinder den gleichen Berufsweg einschlugen wie ihre Eltern.

Zwar hätten Umbruchssituationen wie der Übergang von der Ausbildung in den Job früher schon zu Krisen führen können, er sähe aber, dass es mittlerweile häufiger dazu käme. Die Generationen Y und Z haben viel höhere Ansprüche an ihren beruflichen Werdegang. Höhere Ansprüche bergen auch das Risiko, enttäuscht zu werden. Denn was ist, wenn sich der Traumjob auf einmal nicht mehr als so toll herausstellt?

[...]

Da es sich bei der Krise nicht um ein anerkanntes psychologisches Phänomen handelt, zweifeln selbst viele Betroffene an der Glaubhaftigkeit dahinter. Bei der *Quarterlife Crisis* handelt es sich zwar um ein Modeetikett, dennoch ist es ein Hinweis auf ein reales Problem. Manchmal kann eine solche Krise auch Depressionen auslösen. In solchen Fällen liegen aber die Ursachen viel tiefer und müssten psychotherapeutisch geklärt werden. Es gilt so eine Phase ernstzunehmen. Schon Robbins und Wilner erkannten, dass sich Gefühle wie Trauer, Melancholie, Panik, Wut oder Lethargie bei denjenigen verschlechtern würden, die nicht über sie redeten.

[...]

Welcher Weg aus einer *Quarterlife Crisis* der Beste ist, das muss leider jede*r für sich selbst herausfinden. Bei einigen geht es schneller als bei anderen – wie in jeder Lebensphase. Einsicht und Akzeptanz sind aber erste Schritte, die den Betroffenen helfen können. Auch die eigenen Ansprüche auf ein überschaubareres Maß herunterzuschrauben kann den Druck lindern. Hochschrauben lassen sie sich schließlich immer noch. Oder um es mit Kuttners Luise zu sagen: „Wenn da draußen die ganzen Möglichkeiten nahezu provokativ vor der Tür rumstehen, hat man nicht das Recht, sie zu ignorieren?“

Sophia Zessnik



ANEXO III

هل الفن جزء من الثقافة؟

الفن هو الجسر بين الروح والسماء، وهو الرسالة المرسلّة لحضارات الشعوب من دون رسول أو نبي، وهو العلامة الثابتة والمشاركة بين كل الأمم المتعاقبة من بني البشر على مر التاريخ والعصور المختلفة. لقد تجذر الفن عبر التاريخ في واد ذي ثلاث شعب، فبين المسرح والرسم الأشغال والموسيقى كان الفن يشق طريقه حاملاً المعنى والسمو والمتعة، ليشكل متنفساً تعبيرياً فضفاضاً لمواجهة القضايا التي تنحر عنق الإنسانية، ويبقى على أنفاس الجمال ليعيش بيننا يوماً آخر وربما أزمناً أخرى رغم ما واجهته هذه الرسالة السامية من حرب شعواء لا تريد لها الاستمرار، شأنها في ذلك شأن كل الرسائل الإنسانية التي جاهدت حتى حفرت في صخرة التاريخ نقشاً، لا يمحي، وتركت أثراً باقياً ما بقت الحياة في هذا الكون.

يقول حكيم هندي (إن عذوبة الألحان توطد آمالي بوجود أبدية جميلة) كما قال جبران خليل جبران عن الموسيقى كنوع من أنواع الفن: «الموسيقى كالمصباح، تطرد ظلمة النفس، وتثير القلب، فتظهر أعماقه والألحان، في قضائي، أشباح الذات الحقيقية أو أخيلة الشاعر الحية، النفس كالمرآة المنتصبّة تجاه حوادث الوجود وفواعله تنعكس عليها رسوم تلك الأخيلة».

لقد تأصل الفن في كل مظاهر الحياة، حتى أصبح من يشعر بذرة إنسانية أن يتذوق الفن في كل شيء حوله، فالطبيعة فن، وتلك الجذور الممتدة في باطن الأرض ليثبت أصلها وفرعها يثمر ثمراً جنياً فن، وتلك الشمس المنغرس في كبد النهار لترسل خيوط الضوء التي تخترق عتمة الغرفة المعزولة بستائر مغزولة بألوان قاتمة فن، حتى ذلك الظل المتراقص خلفنا فن، ويبقى إدراك الحاسة البشرية لقيمة هذا الفن وهذه الرسالة الداعية إلى حب الحياة هو المدافع الأول عن بقاء هذا الفن من عدمه.

لقد تساءلت كثيراً.. هل يعتبر الفن جزءاً من الثقافة؟!

وقد وصلت إلى قناعة بأنه إن لم يكن الفن والثقافة أخوة من بعضهم البعض فإن المؤكد أن الفن جزء لا ينفك عن الثقافة وربما الأصح بأن الفن الابن الشرعي المنسي لها، بل إن الهوية الفنية والإبداع الفني بشكل عام هو المنطلق الأساسي لبناء التعددية الثقافية المشتركة ذات الأبعاد الإنسانية.

وإن ما يدل على أن الفن جزء من الثقافة العامة، نجد أن الموسيقى تسير أمام العساكر في اصطفاقيهم العسكري بالزي الموحد وأثناء تادية التحية العسكرية، كما أنه على مستوى الطب النفسي فإن هناك ما يسمى التشافي بالفن أو العلاج بالفن وهو أسلوب علاج شائع يهدف إلى إفراغ الطاقات السلبية والشحنات التي يحملها الجسم وتفريغ العقد والكبت من خلال ممارسة نوع من أنواع الفن، ونجد أن المتاحف الشعبية تحفل بأصالة الأعمال الفنية اليدوية على الفخار والغزل بالصوف وكلها أعمال تندرج تحت جناح الفن والذي يعتبر جزءاً وعنصراً هاماً في الثقافة العامة.

إن الذاكرة الفنية بتاريخها الفلكلوري سواء كانت ذاكرة مسرحية أو موسيقية أو حتى من خلال معارض الرسم واللوحات الشهيرة تعتبر جسراً للتفاعل والتقارب الإنساني بين الشعوب المختلفة، والأجيال المتعاقبة، بل إن تلك الذاكرة توسعت في مهامها إلى المزج بين عدة ثقافات نشرت ما يسمى بالتنوع الفني وعززت الروابط بين الثقافة والفنون لتحل الصراع القائم في جدلية العلاقة بين الفن والثقافة.

وأدلى على ذلك بلوحة الموناليزا التي رسمها الرسام الإيطالي الشهير ليوناردو دافينشي عام 1503 م وانتهى من رسمها عام 1510م وظلت منذ تلك الفترة وحتى هذا اليوم هي الشغل الشاغل لمختلف النقاد من مختلف دول العالم، بل وأنها أشغلتهم بما تخفيه من أسرار فنية وشخصية لا يعلمها إلا دافنشي نفسه، ولا يكاد يمر احتفال فني أو افتتاح معرض رسم في أي دولة من دول العالم دون يتم التعرّيج على ذكر تلك اللوحة التي تعتبر واحدة من أفضل الأعمال على مر التاريخ.

وعلى صعيد المسرح فقد قدم الكاتب الإنجليزي وليام شكسبير شخصيات خالدة في التاريخ المسرحي التراجيدي، وعلى صعيد المثال هاملت، وعطيل، وماكبث، والتي اتسمت بالحبات الفنية المعقدة في الشخصيات، حتى اشتهرت في المسرح العالمي وأصبحت مرجعاً ثقافياً لا يستهان به، وترجمت للعديد من اللغات.

ولعل ما قدمه عبدالحليم حافظ وفريد الأطرش وأم كلثوم وفيروز وصباح وطلال مداح ومحمد عبده وعبدالكريم عبدالقادر وماجدة الرومي من أغان خالدة في ذاكرة المتلقي الطربية، وما زال حتى وقتنا هذا يردد أغنيتهم الصغير والكبير ويشعرون بالحسرة الإحساس فيها كما لو أنها أغنية جديدة، بل ويردها الإنسان العربي على اختلاف الجنسيات واتساع الفارق بين الأجيال إلا دلالة على أن الفن يرتق الفجوات الثقافية بين الشعوب.



لقد كان الفن وما زال يعيش في ذاكرة الشعوب، ولذلك تجد مثلاً اليونانيين والرومان، قد بنوا الكثير من الأساطير حول الفن، وربما تحديداً حول الموسيقى، فقد قالوا إن رنات أوتار أبولون صدى صوت الطبيعة، رنات شجيرة ينقلها عن تغريد الطيور وخرير المياه وتنهيدات النسيم وحفيف أغصان الأشجار، كما أنهم قالوا قتلت بنات الأحرار أورفيوس ورمين برأسه وقيثارته إلى البحر فطافا على الماء حتى بلغا جزيرة دعاها اليونان جزيرة الأغاني.

تلك الأساطير التي ابتدعتها الشعوب وظلوا وما زالوا يؤكدون على أنها خرافات وأوهام وتناقلوا فيما بينهم كقصص شعبية وأحاديث يحدثون بها الغرباء حين يزورون ديارهم، ليست إلا دليلاً واضحاً على التأثير الفني في أعماق الثقافات الشعبية. لذلك كانوا وما زالوا ينسجون تلك القصص الخيالية والوهمية عن تعلق الإنسان بفنه حتى أصيب بالطبيعة أو أن الطبيعة قد أصيبت به.

وعلى الرغم من ذلك فقد بدأنا نلاحظ أن المنظومات الثقافية بدأت تتجاهل الفن وتتغزل عن بشكل متعمد على الرغم من الارتباط الروحي المباشر بين الثقافة والفن، وهذا الانعزال بدأ يتسبب في عزلة الفن وسيره وحيداً في طريق حياة معاكس للطريق الذي تسير فيه المنظومة الثقافية، وحين يلتقيان فإنهما يلتقيان في حفلة المتناقضات الثقافية الفنية، فيكون مهرجاناً يضم عدداً من الفعاليات الثقافية وضمنها بعض الندوات التي تختتم بتكسير الآلات الموسيقية والأعواد بشكل جسور جداً في هدم واضح للدور الفني في الثقافة. هذا وكان حمل الآلة الموسيقية أشد خطراً من حمل السلاح في غوغائية مقرزة، تجعلنا نغرق في البلطجة بدلاً من البحث عن أنسنة البشر عن طريق الفن كما تقول رسالة الفن دائماً وأبداً.

أخيراً أقول: إن تجاهل الفن كأحد روابط الثقافة لدى الشعوب قد يؤدي إلى طمس حضارة الشعب وإنسانيته بل وأنه قد يحو جميع الهويات الثقافية التي سعى كثير من المثقفين للدفاع عنها وإبرازها كتعدد واختلاف ومصدر لغنى الشعوب ثقافياً وفكرياً.

عادل بن مبارك الدوسري، الجزيرة دوت كوم، 18 أبريل 2005



2019 中国电影为何“风景这边独好”？

年终岁末，“全球电影市场增长放缓”之说一度流传。然而，中国影视业 2019 年的成绩单却令人振奋——中国电影票房再创新高，比上一年提前 22 天突破 600 亿元大关，全年票房达到了 642.66 亿元。

春节档的《流浪地球》，暑期档的《哪吒之魔童降世》，国庆档的《我和我的祖国》……大超业内人士与广大观众预期的国产影片一部接一部上映，预示着未来中国电影光明的前景。

2019 年是我国本土大片大获全胜的一年。综合国家电影资金办等机构 2019 年 12 月 31 日数据，2019 年全国电影票房前十榜单上，国产片有 8 部，占整个票房 35.63%。

国产动画电影《哪吒之魔童降世》以 50 亿元荣登年度票房冠军，坐稳中国影史票房第二。

展现平凡人的不平凡事迹，影片《我和我的祖国》以 31.21 亿元位居全年票房第四，加上位列第五的《中国机长》、第七的《飞驰人生》、第八的《烈火英雄》和第九的《少年的你》，每一部都是诚意之作。这些影片广受观众好评，不仅因为内容展现逆境中奋斗的精神感染力，还在于其故事风格、人物塑造和艺术表现等方面显得更加大胆灵活，踏出了坚实的前进脚步。

前十部上榜电影中，只有两部是进口好莱坞大片。

献礼新中国成立 70 周年的主旋律影片，成为 2019 年中国电影市场的一抹亮色。《我和我的祖国》等影片在艺术表达上出新出彩，不仅在国内电影市场上收获票房佳绩，



大了海外影响力，为国产主旋律电影的创作开辟了新的方向。

关注现实也是 2019 年电影市场的一大关键词。《少年的你》直面校园欺凌，《老师好》从不同角度探讨青少年教育问题。《地久天长》讲述了两个家庭因意外而改变的生活，《受益人》描绘了网络女主播、单亲爸爸等小人物的平凡人生。现实题材电影愈加注重于观众共情，使观众在笑与泪中走进生活深处。

与此同时，值得注意的是，过去几年曾经异常火爆的喜剧片、爱情片、青春片，在 2019 年市场上整体表现并不突出。

影视专家表示，中国观众对电影的审美需求不断提升，过去的号召力不代表今后的票房保证，中国电影需要进一步明确类型定位、精细创意与叙事，从而获得观众的持续青睐。



Anexo IV

A Desigualdade de género é a grande injustiça da nossa época e o maior desafio que enfrentamos em matéria de direitos humanos. No entanto, a igualdade de género oferece soluções para alguns dos problemas mais intratáveis dos nossos tempos

Em todo o mundo, a situação das mulheres é pior do que a dos homens pelo simples facto de serem mulheres. A realidade é ainda pior para as mulheres que pertencem a minorias, mulheres idosas, mulheres portadoras de deficiência, migrantes e refugiadas.

Embora tenhamos assistido a um enorme progresso nos direitos das mulheres ao longo das últimas décadas, como a abolição de leis discriminatórias e o aumento do número de raparigas que frequentam a escola, enfrentamos agora uma forte reação em sentido contrário. Em alguns países, está a diluir-se a proteção jurídica contra a violação e os abusos domésticos, enquanto noutros estão a ser introduzidas medidas que penalizam as mulheres, que vão desde a austeridade à reprodução coerciva. Os direitos sexuais e reprodutivos das mulheres estão a ser ameaçados em várias frentes.

Tal acontece porque a igualdade de género é, fundamentalmente, uma questão de poder. Séculos de discriminação e de patriarcado profundamente enraizado criaram uma enorme disparidade de poder entre géneros nas nossas economias, sistemas políticos e empresas. Há provas disso por todo o lado.

Dos governos aos conselhos de administração, passando por prestigiantes cerimónias que premeiam o talento, as mulheres continuam a ser excluídas das posições de topo. As líderes e figuras públicas enfrentam assédio, ameaças e abusos, tanto na internet como na vida real. A disparidade salarial entre os homens e as mulheres é apenas um sintoma da diferença de poder entre géneros.

Até os dados, supostamente imparciais, que servem para fundamentar a tomada de decisões em questões tão diversas como o planeamento urbano ou o teste de medicamentos, baseiam-se frequentemente nos homens. Os homens são tidos como a regra, enquanto as mulheres são a exceção.

As mulheres e raparigas têm também de enfrentar séculos de misoginia e de impedimentos às suas realizações. São ridicularizadas, acusadas de serem histéricas ou hormonais, frequentemente julgadas pela sua aparência, sujeitas a infinitos mitos e tabus sobre as funções naturais dos seus corpos. Todos os dias são confrontadas com sexismo, condescendência masculina e acusações de vitimização.

Esta realidade afeta-nos profundamente e constitui um obstáculo para solucionar muitos dos desafios e ameaças que enfrentamos.

Vejamos o exemplo da desigualdade. As mulheres ganham 77 cêntimos por cada dólar auferido pelos homens. De acordo com o mais recente estudo do Fórum Económico Mundial, serão necessários 257 anos para eliminar este fosso. Para além disso, as mulheres e as raparigas executam, todos os dias, cerca de 12 mil milhões de horas de trabalho não remunerado.



simplesmente não é tido em conta na tomada de decisões económicas. Se queremos alcançar uma globalização justa, que funcione para todos, é necessário basear as nossas políticas em estatísticas que tenham em consideração o contributo real das mulheres.

A tecnologia digital é outro exemplo. A falta de equilíbrio entre géneros nas universidades, nas *startups* e nos “Silicon Valleys” do nosso mundo é profundamente preocupante. Estes centros tecnológicos estão a moldar as sociedades e as economias do futuro. Não podemos permitir que entrincheirem e acentuem o domínio masculino.

Vejamos também as guerras que estão a devastar o nosso mundo. É possível estabelecer uma ligação direta entre a violência contra as mulheres, a opressão civil e os conflitos. O modo como uma sociedade trata a metade feminina da sua população é um indicador significativo de como tratará outras pessoas. Mesmo em sociedades pacíficas, muitas mulheres estão em perigo de morte dentro das suas próprias casas.

Existe até desigualdade de género na nossa resposta à crise climática. As iniciativas para reduzir e reciclar são predominantemente direcionadas às mulheres, enquanto os homens são mais propensos a confiar em soluções tecnológicas que ainda não foram testadas. As mulheres economistas e deputadas têm mais propensão do que os homens a apoiar políticas pró-ambientais.

Por último, a representação política é a prova mais clara da diferença de poder entre os sexos. As mulheres são superadas em número, numa média de 3 para 1, nos parlamentos de todo o mundo, mas a sua presença está fortemente correlacionada com a inovação e o investimento em saúde e em educação. Não é por acaso que os governos que estão a redefinir o seu sucesso económico, com a inclusão do bem-estar e da sustentabilidade, são liderados por mulheres.

Por isso, uma das minhas primeiras prioridades nas Nações Unidas foi a de trazer mais mulheres para a nossa liderança. Já alcançámos a paridade de género ao nível mais sénior, dois anos antes do previsto, e temos um plano para alcançar a paridade em todos os níveis da organização nos próximos anos.

O nosso mundo passa por dificuldades e a igualdade de género é uma parte essencial da resposta. Os problemas criados pelo homem têm soluções impulsionadas por humanos. A igualdade de género é um meio de redefinir e transformar o poder que trará benefícios para todos.

O século XXI deve ser o século da igualdade das mulheres nas negociações de paz, nas negociações comerciais, nos conselhos de administração, nas salas de aula, no G20 e nas Nações Unidas.

É hora de parar de tentar mudar as mulheres e começar a mudar os sistemas que as impedem de alcançar o seu potencial.

António Guterres. *Expresso*, 03.09.2020

