

LBRIS

We know
books

TREI

**Ai grijă de viață,
de tine, de ceilalți și de natură**

**CHRISTOPHE ANDRÉ, GAUTHIER CHAPELLE,
ALEXANDRE JOLLIEN, ILIOS KOTSOU,
STEVEN LAUREYS, CAROLINE LESIRE,
MATTHIEU RICARD, LUC SCHUITEN,
REBECCA SHANKLAND, SUZANNE TARTIÈRE**

Traducere din limba franceză de
Oltea Cătineanu

Cuprins

Introducere	13
1 Ce înseamnă să ai grijă de viață?	19
Caroline Lesire, Christophe André și Ilios Kotsou	
Cele trei dimensiuni ale grijii față de tot ce este viu	20
Ecologia interioară: grija față de sine	21
<i>Bunăvoința față de sine</i>	22
<i>Masca de oxigen</i>	23
Ecologia relațională și socială: să ai grijă de ceilalți	25
<i>O conexiune limitată de la natură...</i>	26
<i>...și care trebuie cultivată</i>	27
<i>De la empatie la compasiune</i>	30
Ecologia exterioară: o urgență imperioasă	32
Toate sunt legate	36
<i>Starea noastră de bine este legată de cea a Terrei</i>	36
<i>Starea noastră de bine este legată de cea a altora</i>	39
<i>Dimensiunea socială și cea de mediu sunt legate</i>	39
2 Solidaritatea Viului	43
Gauthier Chapelle	
Cealaltă lege a naturii	43
Competiția nu este singurul mod de relaționare între specii	45

	Solidaritatea în sânul aceleiași specii	47
	Oamenii, o specie ultrasocială	47
	<i>Condițiile grele întăresc cooperarea</i>	49
	Cum să încurajăm întrajutorarea?	53
	Întrajutorarea într-un context de decădere	54
3	Să înaintăm împreună spre marea sănătate	61
	Alexandre Jollien	
	Să ai grijă de tine, fără să te închizi în sinea ta	62
	Să ne vindecăm de ideea de a ne vindeca	64
	Marea sănătate	67
	Policlinica iubirii necondiționate	68
	Atitudinea garajistului sau nonjudecata	70
	Suntem „progresanți“	71
4	Să ai grijă de mintea ta: de la creier până la conștiință	77
	Steven Laureys	
	Mai întâi, o descoperire intimă	78
	Efectele meditației asupra creierului celui care meditează	80
	Beneficiile meditației pentru sănătatea mentală	81
	Beneficiile meditației în privința îmbătrânirii	83
	Ne poate ajuta inteligența artificială să avem grijă mai bine de formele vieții?	83
	<i>Dialog între Steven Laureys și Matthieu Ricard</i>	83
5	Viața spirituală	95
	Matthieu Ricard	
	Să învățăm să discernem	95
	Să reperăm capcanele eului nostru	96
	Să medităm ca să ne familiarizăm cu mintea noastră	98

	Să ne recunoaștem aspirațiile la libertatea interioară	99
	Să ne deschidem spre lume și spre iubirea necondiționată	99
	O mai bună cunoaștere a naturii noastre profunde și a lumii	102
	Ne putem elibera de suferință	107
	Mai liberi ca să fim mai altruști	108
6	Recunoștința, ca să avem grijă mai bine de viață	113
	Rebecca Shankland	
	O simplă cană cu ceai poate schimba totul	114
	O emoție absolut benefică	116
	Recunoștința ne ajută să facem față mai bine diverselor situații	118
	O emoție care te îndeamnă să ai grijă de celălalt	120
	Virtuțile „orientării recunoscătoare“	122
	Toți putem cultiva recunoștința	124
7	Când orașul se inspiră din universul viu	129
	Luc Schuiten	
	Arhitectura în slujba universului viu	130
	Exemplul naturii	130
	Orașe de pământ care sunt redat deșertului	131
	Să construim, de azi, cu materiale biologice luate din natură	132
	„Kerterre-le“: case-sculptură	133
	Orașe noi, creatoare de legături	134
	Un tramvai biomimetic la Bruxelles	138
	Suntem în epoca reconcilierii?	139

8	Să avem grijă de cei mai în vârstă decât noi	149
	Suzanne Tartière	
	Serviciul de urgență contra „morții sociale“	150
	Telemedicina pentru persoanele în vârstă	152
	Pledoarie pentru o medicină socială	153
	Transmiterea	154
	Spre o abordare mai integrativă?	155
9	Spre smerenie, responsabilitate și solidaritate	161
	Ilios Kotsou, Caroline Lesire și Christophe André	
	Spre o responsabilitate sporită	162
	Nu poți fi sănătos într-un mediu bolnav	164
	De ce suntem orbi în fața pericolului?	165
	Un anume simț al smereniei și al responsabilității	167
	Spirala viului	168
	Pentru o societate a conceptului anglo-saxon de „care“	171
	<i>Inegalități și singurătate</i>	171
	<i>Etica solitudinii</i>	173
	Un cadru global în care să ne gândim cum să avem grijă	176
	Garantarea dreptului de a avea grijă de tot ce e viu	177
	<i>Să ne transformăm societatea</i>	179
	<i>Cele trei forme de acțiune</i>	179
	<i>O relație de la subiect la subiect</i>	181
	<i>O schimbare de paradigmă</i>	182
	Un alt tip de prezență în lume	183
	CONCLUZII	193
	ANEXA 1. CAIET DE PRACTICĂ	195
	Să avem grijă de noi înșine	196
	1. <i>Să îți faci timp să ai grijă de tine</i>	196
	2. <i>Tratează-te ca pe cel mai bun prieten al tău.</i>	196

Să avem grijă de ceilalți	197
1. <i>Să cultivăm o grădină de prieteni</i>	197
2. <i>Cele cinci gesturi altruiste</i>	198
E urgent să avem grijă de viață încă de la naștere	199
Să avem grijă de Terra, de generațiile viitoare	201
1. <i>Să „îmblânzim“ un loc-resursă</i>	201
2. <i>Să scriem o scrisoare din viitor</i>	202
Să ne gândim la coerența acțiunilor prin care ne manifestăm grija	203
ANEXA 2. ASOCIAȚII PENTRU A AVEA GRIJĂ DE VIAȚĂ	204
ANEXA 3. ASOCIAȚIA ÉMERGENCES	216
Activitățile noastre	217
<i>Descoperirea și practicarea meditației conștiinței depline</i>	217
<i>Conferințe</i>	217
<i>Activități de formare profesională și ateliere de lucru</i>	217
<i>Zilele Émergences</i>	218
Premiul Émergences-L'Iconoclaste	218
<i>De ce un asemenea premiu?</i>	219
<i>Cui se adresează premiul Émergences-L'Iconoclaste pentru o lume mai solidară?</i>	220
Câteva proiecte ale asociației Émergences	220
<i>Semințele de la Émergences</i>	220
<i>Mindfulness Initiative Belgium (MIB)</i>	220
<i>Cărarea de meditație de la abația Villers</i>	224
<i>Meditația în închisori</i>	224
Zilele Émergences văzute de Matthieu Ricard, Christophe André și Alexandre Jollien	225
Mulțumiri	229
Autorii	231



1

Ce înseamnă să ai grijă de viață?

CAROLINE LESIRE, CHRISTOPHE ANDRÉ
ȘI ILIOS KOTSOU

CHRISTOPHE ANDRÉ ESTE PSIHIATRU ȘI UN AUTOR PROLIFIC, CAROLINE LESIRE
A ABSOLVIT ȘTIINȚE POLITICE ȘI ESTE ACTIVISTĂ ȘI INSTRUCTOR DE MINDFULNESS,
IAR ILIOS KOTSOU ESTE DOCTOR ÎN PSIHLOGIE, CERCETĂTOR ȘI AUTOR.

Coabităm pe o planetă fascinantă, în care viul se manifestă în nenumărate forme. Dar oare noi, oamenii, cum ne manifestăm prezența în această lume? De cele mai multe ori ne folosim de ea, o utilizăm, respectiv o exploatăm, după cum se va vedea în acest capitol. Și totuși există și o altă modalitate de a trăi în această lume. Cu toții am trecut prin momente de încântare, în care am simțit că suntem conectați, momente în care am simțit o intensă stare de bine, în care am simțit că avem tot ceea ce îi trebuie unei ființe vii: o legătură cu alte ființe pe care le iubim, o conexiune cu Viul, cu tot ceea ce este în viață și poate o legătură cu ceva ce este mai presus de noi și mai mareț. Sunt niște clipe de vis în

care simțim că avem, fiecare, locul nostru în lume și în care devenim conștienți de complexitatea și de frumusețea ei.

Cum să-i facem și pe ceilalți să dorească să păstreze acest miracol? Cum să facem să trăim mai bine la un loc, fără să lăsăm pe nimeni pe dinafară? Și, în mod concret, ce relație să stabilim între legătura cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea în care trăim? Acestea sunt câteva dintre direcțiile pe care vă propunem să le explorăm împreună; nu vrem să impunem nimic, dorim doar să vă prezentăm câteva idei și să vă ajutăm să vă făuriți propriul mod de a trece la acțiune.

CELE TREI DIMENSIUNI ALE GRIJII FAȚĂ DE TOT CE ESTE VIU

Grija față de viață are mai multe dimensiuni:

- Prima se referă la noi ca indivizi. În ciuda acestei formulări care ar putea părea nombrilistă, grija față de sine este — de cele mai multe ori — o primă etapă în implicarea noastră în slujba celor apropiați și a tot ceea ce ne înconjoară. Iar această grijă față de noi înșine se referă atât la corpul, cât și la mintea noastră. Când suferim, când întreținem în noi dezechilibre, riscăm să ne reducem universul mental la un nucleu dureros. După cum ne explică Alexandre Jollien în capitolul 5, suferința ne determină să ne închidem în noi. Deci nu este deloc deplasat să ne ocupăm de noi, ba chiar dimpotrivă.
- A doua dimensiune presupune grija față de ceilalți: față de cei apropiați mai întâi — de familie, de „tribul“ nostru —, dar și față de toate grupurile umane în care evoluăm. Și, dincolo de grupurile de apartenență, să ai grijă de viață înseamnă și să

ai grijă de cei vulnerabili, de cei mai fragili, de cei excluși de societate. Înseamnă să acționezi pentru o societate mai incluzivă, mai dreaptă și mai tolerantă.

- În sfârșit, cum să nu-i cuprindem în preocupările noastre grijii și pe „ceilalți nonumani“, după cum le spune militanta ecologistă Joanna Macy animalelor, vegetalelor, tuturor formelor de viață de pe frumoasa și unica noastră planetă?

ECOLOGIA INTERIOARĂ: GRIJA FAȚĂ DE SINE

Cele mai multe culturi ne îndeamnă să avem grijă de noi înșine; acest fapt este mai evident la culturile tradiționale budiste sau hinduse, dar se regăsește și în îndemnul socratic „Cunoaște-te pe tine însuși“, îndemn care ne incită să ne observăm mai bine, ca să ne putem îngriji mai bine de casa noastră interioară. Fiecare dintre noi este un microcosmos, aflat în legătură cu macrocosmosul, iar aceste două dimensiuni se influențează reciproc.

De multe ori, duritatea pe care o manifestăm față de ceilalți și față de Terra își găsește perechea în asprimea cu care ne tratăm pe noi înșine. Deci, atâta vreme cât nu ne vom fi împăcat cu noi înșine, nu vom fi în stare să aducem pacea în lume¹. Etty Hillesum evidențiază exact acest aspect când ne spune: „Singura noastră obligație morală este să creăm în noi înșine luminișuri mari de pace și să le tot lărgim, din aproape în aproape, până când această pace va iradia spre ceilalți. Și cu cât va fi mai multă pace în oameni, cu atât va fi mai multă pace în această lume în continuă fierbere².“

¹ Kumar, S., *Pour une écologie spirituelle: la Terre, l'âme, la société, une nouvelle trinité pour notre temps*, Belfond, 2018.

² Hillesum, E., *Une vie bouleversée*, Le Seuil, 1995.

Dar cum să ne împăcăm cu noi înșine? O primă cale: să învățăm să cultivăm compasiunea sau blândețea față de propria persoană, veritabil antidot al durității (și uneori chiar al violenței) pe care ne-o aplicăm singuri. Când ne simțim expuși, lipsiți de protecție, ni se activează sistemul de detecție a pericolelor și de apărare în fața lor: intrăm în modul de funcționare de „supraviețuire“ și riscăm să ne comportăm mai egoist și mai agresiv față de ceilalți și de mediu. Unii cercetători, precum Paul Gilbert, au avansat ipoteza că blândețea față de sine dezactivează sistemul de apărare și îl activează pe cel de afiliere, asociat relațiilor cu ceilalți și afecțiunii¹.

Un prim pas spre bunăvoința față de sine constă din a fi pur și simplu atent la felul în care te porți cu tine însuși (adesea exigent și dur) atunci când întâmpini greutăți. Câți dintre voi nu ați îndurat de atâtea ori canonada micii voastre voci interioare care vă tot spune: „Nu ești la înălțime, nu o să reușești niciodată“? Nu am putea oare învăța să vorbim și altfel cu noi înșine, să ne ascultăm suferințele, așa cum o facem cu cei apropiați, când încercăm să-i consolăm, să-i încurajăm?

Trebuie să parcurgem o etapă-cheie: cea de conștientizare a relor tratamente pe care ni le aplicăm singuri. Ea contează mai ales într-o societate a performanței, care ne impune criteriile de reușită, de frumusețe, de competiție și care ridică orice privire exterioară la rang de judecător permanent. În fața unui apropiat care suferă sau se luptă cu felurite încercări, găsim atitudinea corectă pentru a-l consola, a-l liniști, a-l încuraja. Ce ne împiedică să fim capabili de aceeași bunăvoință și față de noi înșine?

¹ Gilbert, P. și alții, „Feeling Safe and Content: A Specific Affect Regulation System? Relationship to Depression, Anxiety, Stress, and Self-Criticism“, *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 2008, pp. 182–191.

Există, mai nou, tot felul de programe care ne ajută să învățăm să avem grijă de noi, să ne dezvoltăm resursele interioare, să ne regăsim încrederea și pacea interioară. Profesorul Paul Gilbert, de pildă, a pus la punct o terapie de grup numită „formarea abilităților de compasiune“, un program care ne ajută să ne dezvoltăm însușiri de compasiune față de noi înșine¹. Antrenamentul pentru compasiunea față de sine (cu o durată de opt săptămâni), conceput de psihologa Kristin Neff, ne ajută, și el, să intrăm în legătură cu blândețea față de noi înșine și să ne sporim starea de bine².

MASCA DE OXIGEN

A avea grijă de tine nu înseamnă să te repliezi în spațiul îngust al cului tău, ci să te pregătești pentru a avea grijă de alții. Metafora cu masca de oxigen din avion ne amintește de legătura dintre noi și ceilalți. Dacă se depresurizează cabina, personalul de bord le transmite adulților să își pună ei mai întâi masca pe față, și doar apoi să îi ajute pe copii sau pe ceilalți din jurul lor. Doar atunci poți să te pui la dispoziția celorlalți fără să te sufoci tu primul.

În sfârșit, a avea grijă de sine, de propriile fragilități, înseamnă și să ai grijă de ceea ce ne unește pe toate și pe toți: vulnerabilitatea noastră. Fără ea, nu ne-am îndrepta spre ceilalți. Vulnerabilitatea noastră contribuie la stabilirea unei legături între noi și ceilalți, ne face să fim sensibili la celălalt. „În orice există o fisură și prin ea pătrunde lumina³“, ne spune poetul și cântărețul

¹ Gilbert, P. et Procter, S., „Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach“, *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 2006, pp. 353–379.

² Neff, K.D. et Germer, C.K., „A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program“, *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 2013, pp. 28–44.

³ Vers din cântecul intitulat *Anthem*, din albumul *The Future*, 1992.

canadian Leonard Cohen. Blândețea față de sine este un ingredient-cheie pentru a întreține relații mai prietenești cu noi înșine, fapt care ne deschide spre o raportare mai blândă la ceilalți și la lume.

Când ajungi să te împrietenești cu tine însuși/însăși e ca și cum ți-ai da jos masca de duritate sau ca și cum ai suprima distanța care te ține departe de natura ta profundă și de restul lumii. Odată ce ți-ai regăsit și recăpătat blândețea, poți fi sensibil la problemele celuilalt și poți avea grijă de el. Toți avem nevoie să întreținem legături cu ceilalți, să simțim și să oferim iubire și încredere¹.

De altfel, compasiunea față de sine ne ajută să nu cădem în capcana rigidității și a intoleranței, care ne determină să respingem la ceilalți tot ceea ce nu ne place la noi; și tot ea ne ajută în schimb să cultivăm o atitudine adânc prietenoasă față de orice formă de viață.

EDEL MAEX NE PROPUNE UN EXERCİIU DE MEDITAȚIE PENTRU CULTIVAREA GRIJII DE SINE

Acum câteva zile a trecut pe la mine o cunoștință. Tocmai se înscrisese într-unul dintre grupurile mele de meditație a conștiinței depline (mindfulness) și mi-a împărtășit descumpănit:

- „– Nu e bună treaba, nu-mi place deloc că atunci când fac exercițiul de scanare corporală dau peste tot numai de tristețe... Ce să fac?
- Ce simți că ți-ar face bine când ești trist?
- Mi-ar plăcea să fiu ascultat, mi-a răspuns el, imediat.

¹ Baumeister, R.F. et Leary, M.R., „The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation“, *Psychological Bulletin*, 117(3), 1995, p. 497.

– Ei bine, se potrivește de minune cu meditația. Asta este chiar definiția ei: să ascuți și să fii ascultat.“

Vă invit deci „să aveți grijă“ ascultând și fiind ascultați în același timp.

Și când spun „să aveți grijă“, nu spun „să aveți grijă de voi, de ceilalți sau de toate ființele vii“, spun pur și simplu „să aveți grijă“: să ascultați, să priviți, să fiți prezenți în tot ceea ce se petrece, în tot ceea ce compune experiența momentului. Fiți doar prezenți și primiți în voi tot ceea ce se petrece în fiecare clipă și nu excludeți nimic: nici pe voi înșivă, nici pe celelalte ființe vii și nici restul lumii.

Și tocmai în acest act de a primi, de a asculta, de a observa, tocmai în voința de a privi și de a fi prezent poate sălășlui o bunăvoință nemărginită. În această stare de conștiință, vă deschideți spre o formă de compasiune și de dragoste.

Se prea poate să vă străbată o undă de tristețe; fiți acolo pur și simplu, fiți pregătiți să primiți tot ce apare.

Când privești cu bunăvoință și empatie tot ce este pozitiv sau negativ, devii conștient de binele, de frumusețea și de bucuria care există în această lume și, inclusiv, de omnia și de înrajuitorarea care ne înconjoară și ele.

Nu trebuie decât să fiți dispuși să priviți și să ascultați totul, fără să lăsați ceva pe dinafară. Și să cultivați arta de a avea grijă, acel ceva care face parte din natura noastră și este în rațiunea cea mai adâncă a existenței noastre.

Psihiatru, autor și formator, Edel Maex este unul dintre precursorii meditației conștiinței depline în Belgia.

ECOLOGIA RELAȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ: SĂ AI GRIJĂ DE CEILALȚI

Dacă majoritatea mamiferelor se pot ține pe picioare și pot merge singure la numai câteva ore de la naștere, puiul de om vine pe lume incapabil să aibă grijă de el însuși și depinde pe de-a-ntregul

de alții: de mama care îl hrănește și îl alină, dar și de întreaga comunitate care trebuie să îi acorde atenție, să fie prezentă și binevoitoare; el crește și se împlinește datorită acestor factori. Empatia și comportamentele de înțelegere care decurg de aici sunt foarte prezente și în universul animalier. De exemplu, cimpanzeii și verișorii lor, maimuțele bonobo, au niște comportamente altruiste extrem de sofisticate, când e vorba să-și ajute semenii slăbiți sau cu handicap. Observăm același lucru și la elefanți, care își reconfortează și ajută apropiații, sau la delfini care își ajută semenii în suferință să poată respira în continuare. Dar la oameni, aceste porniri sunt absolut indispensabile ca să supraviețuiască¹.

O CONEXIUNE LIMITATĂ DE LA NATURĂ...

Și totuși, deși prin natura noastră suntem făcuți să fim altruști, așa cum ne arată cele mai multe cercetări științifice², și deși ne place să ajutăm, adevărul este că o facem mai ales pentru indivizii din grupul cu care ne identificăm. În caz de pericol sau în condiții de stres, sistemul nostru motivațional, care se activează automat, se centrează pe protecție și spre detectarea amenințării. Drept urmare, avem tendința să ne închidem în noi, să ne retragem în grupul nostru de apartenență și să dăm dovadă de prejudecăți, să respingem grupurile așa-zis exterioare. În acest sens, un studiu a relevat faptul că circuitele cerebrale implicate în empatia față de suferința altora nu se activează față de indivizii care nu aparțin grupului cu care ne identificăm³.

¹ Ricard, M., *Plaidoyer pour l'altruisme*, NiL, 2013.

² *Ibid.*

³ Hein, G. și alții, „How Learning Shapes the Empathic Brain“, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(1), 2016, pp. 80–85.

Dar vestea excelentă, care ne vine de la același studiu, este că putem corecta acest deficit prin învățare. Dacă participanții la studiu au fost puși în situația de a fi ajutați de un membru al unui *out-group* (așa se numește în limbaj științific grupul față de care ne simțim străini), s-a observat că în alte situații ulterioare circuitele empatiei s-au activat mai bine, empatia extinzându-se și asupra persoanelor din acel *out-group*.

...ȘI CARE TREBUIE CULTIVATĂ

O variantă pe care am putea merge pentru a cultiva legătura cu ceilalți este să practicăm o formă de meditație căreia i se spune în franceză „*méditation de l'amour bienveillant*“ (*loving-kindness meditation* în engleză; în română a fost tradusă ca: *meditația bunătății iubitoare* sau *meditația METTA*). Acest exercițiu, în care ne îndreptăm mintea spre persoanele pe care le iubim și spre cei și cele care sunt în jurul nostru, nu presupune să „ne spunem că îi iubim“, ci să simțim că îi iubim, să lăsăm să crească în noi acest sentiment (de simpatie, afecțiune sau de dragoste adevărată) și să-l lăsăm să se manifeste fizic. Ceea ce ni se propune aici este nu să ne gândim la afecțiune sau să avem intenția să o provocăm, ci să o simțim efectiv, să punem în mișcare emoțiile afective.

Cercetările au arătat că numai câteva minute de meditație de acest gen sunt suficiente pentru a spori sentimentul de conexiune socială și pentru a genera o atitudine pozitivă față de cei pe care nu îi cunoaștem¹.

¹ Hutcherson, C. și alții, „Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness“, *Emotion*, 8(5), 2008, pp. 720–724.