

LIBRIS

We know
books

MATTHIEU RICARD

PLEDOARIE PENTRU ALTRUIISM

Puterea bunăvoinței

**Traducere din limba franceză de
Alexandra Medrea**

**Prefață de
Dumitru Constantin-Dulcan**



Cluj-Napoca, 2024

CUPRINS

PREFAȚĂ de Prof. univ. dr. Dumitru Constantin-Dulcan	23
INTRODUCERE.....	29
Forța exemplului	32
Provocările de astăzi	33
Necesitatea altruismului.....	35
I. CE ESTE ALTRUISMUL?	39
1. NATURA ALTRUISMULUI	41
Câteva definiții	41
Un singur act nu definește altruismul.....	42
Motivația e cea care dă culoare actelor noastre.....	43
A-l prețui pe celălalt.....	45
Altruismul nu cere „sacrificii”	45
A fi atent și conștient de nevoile celui alt	47
Stări mentale de moment și predispoziții permanente	48
2. EXTINDEREA ALTRUISMULUI.....	49
Iubire altruistă, compasiune și empatie	50
Importanța lucidității.....	51
A ne bucura de fericirea altuia și a cultiva imparțialitatea.....	51
Să depășim frica.....	53
A extinde înțelegerea înspre nevoile celui alt	54
De la altruismul biologic la altruismul extins	54
Aspecte emoționale și cognitive ale altruismului și ale compasiunii.....	56
Iubirea și compasiunea fondate pe discernământ	57
Altruismul nu este nici recompensă, nici judecată morală.....	60
Posibilitatea de a pune capăt suferinței ființelor întărește altruismul	60
3. CE ESTE EMPATIA?	63
A intra în rezonanță cu celălalt.....	64
Rezonanțe convergente și divergente.....	65
Empatie și simpatie.....	65
Este necesar să resimți ceea ce simte celălalt pentru a manifesta altruism față de el?	66

A ne pune în locul altuia	67
Diversele forme de empatie: punctul de vedere al științelor umaniste.....	70
Milă și compasiune	74
Punctul de vedere al neuroștiințelor: contagiunea emoțională, empatia și compasiunea	74
Binefacerile empatiei.....	77
Ce stare mentală conduce la altruism?.....	78
4. DE LA EMPATIE LA COMPASIUNE ÎNTR-UN LABORATOR DE NEUROȘTIINȚE.....	79
Doar empatia obosește, nu și compasiunea.....	80
Punctul de vedere al meditatorului.....	81
A impregna empatia de compasiune.....	86
5. IUBIREA, EMOȚIE SUPREMĂ.....	88
Biologia iubirii	91
Când două creiere se află în armonie	91
Oxitocina și interacțiunile sociale.....	93
A fi calmi și a ne deschide spre ceilalți: rolul nervului vag.....	95
Să cultivăm iubirea în fiecare zi	96
Iubire și altruism: emoție trecătoare și dispoziție durabilă	97
6. ÎMPLINIREA BINELUI DUBLU, AL NOSTRU ȘI AL CELUILALT	99
Un act este egoist dacă avem un avantaj?.....	101
Toată lumea pierde sau toată lumea câștigă.....	102
Este altruismul intrinsec legat de starea noastră de bine?.....	104
II. EXISTĂ ALTRUISM VERITABIL?.....	105
7. ALTRUISMUL INTERESAT ȘI RECIPROCITATEA GENERALIZATĂ.....	107
Altruismul interesat și realizarea binelui comun.....	108
Reciprocitatea de lungă durată.....	108
Spre o reciprocitate generalizată?	111
8. ALTRUISMUL DEZINTERESAT	113
Dezinteresul evaluat în laborator.....	114
Explicația cea mai simplă.....	115
A ne desprinde de cinism.....	116
9. BANALITATEA BINELUI.....	118
Omniprezența voluntariatului	119
Prosperitatea ONG-urilor	120
Miturile panicii, ale reacției egoiste și ale resemnării neputincioase	121
10. EROISMUL ALTRUIST	126
Eroism și altruism	128
Povestea lui Lucille	129

11. ALTRUISMUL NECONDIȚIONAT	133
Povestea lui Irene	135
Uniți în altruism	138
O viziune a lumii: „apartinem toți aceleiași familii”	140
12. DINCOLO DE SIMULACRE, ALTRUISMUL VERITABIL:	
O INVESTIGAȚIE EXPERIMENTALĂ	143
Altruismul la proba investigației experimentale	145
A studia altruismul de fiecare zi	146
A ajuta pentru a reduce propria suferință	148
Experimentul în laborator	149
A ajuta pentru a evita o sancțiune: sentimentul de culpabilitate	152
A ajuta pentru a evita dezaprobarea celui alt	154
Așteptarea calculată a unei compensații în contrapartidă.....	155
A ajuta în speranța unei recompense: testul experimental.....	156
13. ARGUMENTE FILOSOFICE CONTRA EGOISMULUI UNIVERSAL	159
Teoria egoismului universal se sustrage oricărei respingeri prin fapte	160
Facem bine altora pentru că acest lucru ne face bine?	161
Nu aveai de ales?	163
Faptul de a dori binele propriu este incompatibil cu altruismul?	164
A acționa conform voinței și dorințelor noastre face ca toate actele noastre să fie egoiste?	165
Dacă altruismul n-ar exista, am putea pune în loc orice alt sentiment față de celălalt.....	166
Egoismul universal este incompatibil cu existența moralei	166
A scăpa de scepticism și a alege altruismul.....	167
Bunăvoința este mai naturală decât ura?	168
A nutri potențialul bunătății prezent în fiecare ființă	169
III. ÎNFLORIREA ALTRUISMULUI.....	171
14. ALTRUISMUL ÎN TEORIILE EVOLUȚIEI	173
O clarificare revoluționară despre evoluția vieții: Charles Darwin	173
De la apariția vieții la nașterea cooperării și a altruismului.....	174
Cooperare <i>versus</i> competiție	177
Altruismul este compatibil cu „lupta pentru viață”?	179
Despre ce fel de altruism vorbim?	180
Favorizarea celor care poartă genele noastre	181
Odiseea lui George Price	183
Reciprocitatea comportamentelor benefice	184
Gene egoiste?	185
O întoarcere la surse	187

Noțiunea de „grup” din punctul de vedere al evoluției.....	190
Altruismul se poate răspândi?.....	191
15. IUBIREA MATERNĂ, FUNDAMENT AL ALTRUISMULUI EXTINS?	193
„Mame” nenumărate	194
Care este rolul taților în toate acestea?	197
Facultatea empatiei riscă să slăbească la om?.....	197
16. EVOLUȚIA CULTURILOR	199
A învăța, a asimila, a imita, a evolua	199
Mai rapid decât genele	200
Păștori suspicioși și fermieri pașnici.....	201
Diferențele culturale nu sunt de natură genetică.....	202
Mecanismele evoluției culturilor.....	202
Spre o cultură mai altruistă.....	203
17. COMPORTAMENTELE ALTRUISTE LA ANIMALE	205
Fără să negăm violența	206
Comportamentele binevoitoare.....	208
Întrajutorarea	208
Prietenia	209
Bucuria revederii, tristețea despărțirii.....	210
Ținta empatiei la maimuțele mari.....	211
Recunoștința.....	212
Multiplele fațete ale empatiei elefanților	212
Comportamente altruiste la delfini și la alte cetacee	213
Întrajutorarea la animale de specii diferite	214
Consolarea.....	215
Exprimarea doliului.....	215
Fenomenul adopției	217
Transmiterea culturilor sociale.....	217
A ști ce gândesc alții sau „teoria spiritului”	218
Un delfin ingenios.....	219
Un bonobo care încearcă să facă o pasăre să zboare	220
Trebuie să fii în stare să-ți faci o idee despre tine însuși ca să-ți faci o idee despre celălalt?.....	221
Până unde merge demonstrația?.....	221
Antropomorfism sau antropocentrism?.....	225
18. ALTRUISMUL LA COPII	228
De la naștere la vârsta de douăsprezece luni.....	229
Copiii mici preferă oamenii amabili	230
De la un an la doi ani	230
De la doi la cinci ani.....	231
O serie de experimente revelatoare	231

Încurajările și recompensele sunt inutile	232
Laude și critici.....	233
Tendința de a ajuta pe celălalt este înăscută.....	233
Când normele sociale temperează altruismul spontan.....	234
Simț moral și judecăți morale	235
După vârsta de cinci ani	235
Emergența și regresul agresivității în copilărie.....	236
A deveni conștient de interdependența tuturor lucrurilor.....	237
Afirmarea autoritară a puterii, retragerea afecțiunii și „inducția”	238
Regret și culpabilitate	240
Patru atitudini esențiale	240
Să dăm copilului ocazia de a fi util altora.....	241
Consecințele dramatice ale privării de afecțiune.....	241
A iubi, a ajuta, a susține.....	243
19. COMPORTAMENTELE PROSOCIALE.....	244
În general, suntem dispuși să ajutăm pe cineva?.....	244
Efectul spectator	245
Factorii decisivi ai curajului civic.....	246
Orașe și sate.....	247
Individualiști și colectiviști	248
Bărbați și femei	249
Stări de spirit și circumstanțe	249
Valorile personale	250
Efectele empatiei.....	251
Empatia facilitează negocierile dificile.....	251
Efectele comportamentelor prosociale asupra stării de bine.....	252
IV. CULTIVAREA ALTRUISMULUI.....	255
20. PUTEM SĂ NE SCHIMBĂM?	257
Neuroplasticitatea	259
Importanța factorilor epigenetici	261
Ființe diferite.....	263
Să redăm titlul de noblețe transformării individuale.....	264
21. ANTRENAMENTUL SPIRITULUI: CE SPUN ȘTIINȚELE COGNITIVE	265
Efectele meditației pe termen lung	266
Meditatorii în laborator	267
Doisprezece ani de experimentare.....	268
Atenția poate fi îmbunătățită.....	268
Efectele iubirii altruiste și ale compasiunii	269
Meditație asupra <i>prezenței deschise</i>	271
Creierul este structural modificat prin meditație	272
Conectivitate cerebrală	273

Recunoașterea expresiilor faciale ar fi asociată cu gradul nostru de empatie.....	273
Altruism și control al emoțiilor.....	274
Beneficiile antrenamentului pe termen scurt asupra comportamentelor prosociale.....	274
Efectele meditației asupra sănătății mintale.....	275
Efectele meditației asupra bunăvoinței și asupra legăturii sociale.....	276
Atenuarea aspectelor neplăcute ale durerii fizice.....	276
Meditația poate încetini îmbătrânirea celulelor.....	277
Aplicațiile practice ale acestor cercetări.....	278
22. CUM SĂ CULTIVĂM ALTRUISMUL: MEDITAȚIA ASUPRA IUBIRII ALTRUISTE, COMPASIUNEA, BUCURIA ȘI IMPARȚIALITATEA.....	279
Pregătirea meditației.....	280
O postură fizică adecvată.....	280
Motivația.....	280
Să stabilizăm spiritul.....	281
Meditația asupra iubirii altruiste.....	282
Să ne îndreptăm mai întâi meditația spre o ființă dragă.....	282
Să extindem meditația.....	283
Compassiunea.....	283
Bucuria, celebrarea și recunoștința.....	284
Imparțialitatea.....	285
Cum să combinăm aceste patru meditații.....	285
Să schimbăm fericirea noastră cu suferința celui alt.....	286
V. FORȚELE CONTRARII.....	289
23. EGOCENTRISMUL ȘI CRISTALIZAREA EGO-ULUI.....	291
Formarea lui „eu însumi” și cristalizarea ego-ului.....	291
Diversele fațete ale identității noastre.....	292
În căutarea ego-ului.....	293
Chipurile fragile ale identității.....	295
De la „eu” la al „meu”.....	296
Ce să facem cu acest ego?.....	296
Forța binevoitoare a non-ego-ului.....	297
A reduce prejudecățile dintre grupuri.....	298
Experimentul de la Caverne des voleurs („Peștera hoților”).....	299
Rezolvarea conflictelor.....	300
24. EXPANSIUNEA INDIVIDUALISMULUI ȘI A NARCISISMULUI.....	301
Cele două chipuri ale individualismului.....	302
Libertatea adevărată.....	303
Derivele individualismului.....	304

Oglinda deformantă a narcisismului: toată lumea ar fi deci peste medie.....	305
Personalitatea narcisistă în opoziție cu altruismul	306
Căderea lui Narcis.....	307
Nebunia grandorii.....	308
Epidemia de narcisism	309
Adorarea de sine	311
Stima de sine bună și rea.....	313
Ferestrele narcisismului.....	314
Domnia copilului rege.....	315
Singurătatea hiperconectivității	316
Dumnezeu nu v-a creat să fiți ca toată lumea	317
Virtuțile smereniei.....	318
25. CAMPIONII EGOISMULUI.....	320
Fenomenul Ayn Rand.....	321
A reduce la minim rolul guvernului.....	324
Erorile morale și intelectuale ale lui Ayn Rand.....	325
Freud și succesorii săi	326
Altruismul ar fi o compensare nesănătoasă a dorinței noastre de a face rău	329
Exacerbarea egoismului	330
A „elibera” emoțiile sau a „ne elibera” de emoții?	332
Are psihanaliza valoare științifică?.....	332
O generalizare abuzivă.....	336
Succesorii lui Freud au continuat să evolueze în sfera egocentrismului.....	337
26. A RESIMȚI URĂ SAU COMPASIUNE FAȚĂ DE SINE	339
Se poate într-adevăr să te urăști?	339
Sentimentul de a nu avea nicio valoare.....	341
Violența îndreptată împotriva propriei persoane.....	342
A instaura o relație caldă cu sine însuși	343
Să înțelegem că facem parte din umanitate	344
Exercițiul conștiinței depline	345
Stima de sine și bunăvoința pentru sine însuși	346
Compașiune față de sine însuși, compașiune față de ceilalți	347
27. CARENȚELE EMPATIEI.....	348
<i>Burnout</i> : epuizarea emoțională.....	348
Regenerarea compasiunii în practica medicală.....	350
Factorii care contribuie la <i>burnout</i>	351
Epuizarea emoțională asociată unui mediu defavorabil	352
Bărbații și femeile față de <i>burnout</i>	354

Compașiunea poate fi patologică?	354
Narcisism și tulburări de personalitate asociate lipsei de empatie	355
Capul plin, inima goală: cazul psihopaților.....	356
Psihopatie indusă prin exercițiul violenței.....	359
Psihopații cu cravată.....	360
Creierul psihopaților.....	361
Tratamentul psihopaților	362
A regenera empatia, a amplifica bunăvoința	363
28. LA ORIGINEA VIOLENȚEI: DEVALORIZAREA CELUI ALT	366
Lipsa empatiei.....	366
Ura și animozitatea	367
Setea de răzbunare	367
Punctul de vedere al terapeutului.....	369
Violență și narcisism	371
Ego-ul amenințat	372
Imprudența megalomanilor.....	373
Mecanisme de violență	373
Ficțiunea răului absolut.....	375
Plăcerea de a face rău.....	376
Violența, o cale ușoară.....	377
Respectul autorității.....	378
Închisoarea falsă din Stanford sau puterea situațiilor.....	380
Violența născută din setea de bogăție și de putere.....	382
Dogmatismul ideologic: a face rău în numele binelui.....	383
Există un „instinct al violenței”?	384
Violența în lumina neuroștiințelor.....	387
Influența mass-media	387
Cazul jocurilor video	391
Jocurile video benefice.....	393
Imaginile violente exacerbează sentimentul de nesiguranță	394
Temperatură, zgomot și arme	395
Femeile și copiii, primele victime ale violenței	396
Violența morală	398
Cum să reducem violența	398
Curajul nonviolentei	401
29. REPULSIA NATURALĂ DE A UCIDE.....	402
A evita să tragi în celălalt.....	403
Teama de a muri este mai puțin traumatizantă decât obligația de a ucide.....	403
A crea o distanță.....	404
Ritualuri de evitare	406
Cine ucide?.....	407

A înăbuși empatia prin condiționare	408
A învăța să ucizi înainte de douăzeci de ani	409
Numai victime	410
Ce lecții avem de învățat din toate acestea?	411
Punctul de vedere al religiilor	411
30. DEZUMANIZAREA CELUIALT: MASACRE ȘI GENOCIDE	415
Actorii luați drept victime	417
A-l dezumaniza pe celălalt	417
Dezgustul	419
Uniunea dintre frică și ură sau diabolizarea celuialt	420
Desensibilizarea	421
Compartimentarea morală	422
Disonanță cognitivă și justificare conștientă	423
Coeziunea grupului	424
Autoritate și situații	425
Cazul batalionului 101	426
Organizarea într-un sistem	429
Dincolo de condițiile omenești	430
Un angrenaj fatal	432
Forța morală: refuzul de a pactiza cu opresorul	435
Non-intervenția față de intensificarea treptată a genocidului	436
Conștientizarea realității unui genocid	436
Sistemele totalitare	438
Responsabilitatea de a proteja	439
31. A EXISTAT ÎNTOTDEAUNA RĂZBOI?	440
Suntem descendenții maimuțelor ucigașe?	441
O viață socială mai ales pașnică	442
Din cine descindem?	442
Violența la omul preistoric	443
A existat război întotdeauna?	445
Primele semne de război	446
Violența în societățile primitive	448
Azvârlți lancea, dar să nu loviți pe cineva!	451
Nici îngeri, nici demoni: a pune violența în perspectivă	452
32. DECLINUL VIOLENȚEI	454
Declinul violenței individuale	454
Declinul violenței instituționalizate	457
Respingerea violenței: o evoluție a culturilor	458
Declinul războaielor și al conflictelor	461
Secolul al XX-lea a fost cel mai sângeros din istorie?	462
Acte de terorism	466

Factorii responsabili pentru reducerea violenței	467
Existența unui stat stabil	467
Elanul democrației	469
Interdependență și schimburi comerciale.....	470
Misiunile de pace și apartenența la organizații internaționale	472
Războiul nu mai stârnește admirație.....	473
Dezvoltarea respectului pentru drepturile omului, femeii, copiilor și animalelor	474
Declinul intoleranței religioase.....	475
Marginalizarea violenței.....	476
Educația și lectura, catalizatori ai empatiei	476
Influența crescută a femeilor.....	477
Mai bine să restabilim pacea și să vindecăm rănilor decât să răzbunăm afronturile	479
Încercările care rămân de depășit	479
Vârsta rațiunii	481
33. INSTRUMENTALIZAREA ANIMALELOR: O ABERAȚIE MORALĂ	482
Amplourea suferințelor pe care le aplicăm animalelor	483
Rentabilitatea înainte de toate	485
Ipocrizia „îngrijirilor”	487
O realitate ascunsă	487
O întreprindere globală	489
Toate zilele, tot anul.....	491
A ucide în mod uman?	493
34. O RETROSPECTIVĂ: EFECTELE CREȘTERII INDUSTRIALE A ANIMALELOR ȘI ALE ALIMENTAȚIEI DIN CARNE ASUPRA SĂRĂCIEI, MEDIULUI ȘI SĂNĂTĂȚII	496
Carnea țărilor bogate costă scump țările sărace.....	497
Impactul asupra rezervei de apă dulce	499
Creșterea animalelor și schimbările climatice	500
Dejecțiile animalelor	501
Efectele pescuitului	502
Consumul de carne și sănătatea umană.....	503
Vești bune.....	504
35. EGOISMUL INSTITUȚIONALIZAT	505
<i>Negustorii de îndoială</i>	506
100 de milioane de morți în secolul XX: istoria tutunului	507
Ce fel de soluții?	511
Negarea încălzirii climatice.....	513
Știința maltrată	514
Industria farmaceutică: o provocare pentru sănătatea publică.....	517
O distorsiune a cercetării științifice	517

Întreprinderile farmaceutice sunt lipsite total de transparență	519
Legislatorii nu-și fac datoria	521
Costul cercetării este inferior celui al cheltuielilor publicitare.....	522
Vizitatorii medicali influențează abuziv medicii	523
Multe cercetări nu fac decât să producă un avatar al produsului deja existent.....	525
Greșeli de etică grave față de „cobaii” umani	527
Soluțiile posibile	527
Monsanto, arhetipul caricatural al egoismului instituționalizat.....	529
Un oraș otrăvit	530
PCB se răspândește în lumea întreagă	531
A proteja afacerile, a nu spune nimic	532
O condamnare grea, repede uitată.....	532
Agentul portocaliu	533
Roundup.....	534
OMG-urile	535
Monsanto se reconverteste.....	536
Expansiunea OMG pe toate continentele.....	537
Câteva victorii.....	539
VI. SĂ CONSTRUIM O SOCIETATE MAI ALTRUISTĂ	541
36. VIRTUȚILE COOPERĂRII	543
Avantajele cooperării.....	544
Cooperare în sânul unei companii, concurență între companii.....	546
Mișcarea cooperativelor	546
Încrederea reciprocă rezolvă problema bunurilor comune.....	547
Cooperare și „pedeapsă altruistă”	550
Mai bune decât pedeapsa: recompensa și aprecierea.....	554
Condițiile favorabile cooperării	556
37. O EDUCAȚIE LUMINATĂ	558
Neutralitatea nu duce nicăieri	559
O revoluție liniștită	560
O reușită spectaculoasă	561
O educație a inimii și a spiritului.....	564
Învățarea cooperantă	565
Binefacerile tutoratului.....	567
Inițiativa școlilor care respectă drepturile	568
Filosofia cu copiii de opt ani	568
Clasa în puzzle.....	569
<i>Barefoot College</i> („Colegiul desculților”), școala păstorilor și Parlamentul copiilor	570

Empatia profesorilor	571
Un bebe în clasă	573
A reînnoi contactul cu natura	574
Educația pozitivă.....	575
38. COMBATEREA INEGALITĂȚILOR	577
Inegalitățile economice cresc aproape peste tot în lume.....	578
Excepția sud-americană.....	582
Prețul inegalităților	583
Cum să fie reduse inegalitățile	586
39. SPRE O ECONOMIE ALTRUISTĂ.....	589
<i>Homo economicus</i> , rațional, calculat și egoist	590
Derivele pieței libere	593
Bariere pentru binele tuturor	598
Începutul sfârșitului gratificațiilor exorbitante:	
elvețienii arată calea.....	601
Să unim glasul solicitudinii cu cel al rațiunii	602
A extinde reciprocitatea.....	606
Spre o economie pozitivă și solidară	610
Dezvoltarea comerțului echitabil	612
Fondurile etice	615
Băncile cooperative	616
A crea o bursă a economiei pozitive	617
Ajutorul pentru dezvoltare	618
Actul de a restitui societății: filantropia la nivel planetar.....	618
Apariția unei solidarități de masă.....	620
Dezvoltarea accesului gratuit la cunoaștere	622
Inovația în slujba binelui comun.....	623
40. SIMPLITATEA VOLUNTARĂ ȘI FERICITĂ	626
Ce putem spera de la consumerism?	628
Consum și altruism	629
A închiria și a repara în loc de a cumpăra	631
Banii nu aduc fericirea... numai dacă îi dăruim	632
Simplificați, simplificați, simplificați	634
Un apel la simplitate	635
41. ALTRUISMUL FAȚĂ DE GENERAȚIILE VIITOARE.....	637
Holocenul: o perioadă excepțională pentru prosperitatea omului.....	637
Avem de câștigat totul păstrând această situație favorabilă	639
Limitele planetare în interiorul cărora omenirea poate continua să prospere	645
Viitorul nu ne face rău... pentru moment	649

Amploarea provocării.....	650
O încălcare flagrantă a drepturilor omului?	652
Ființele care vor veni pe lume au deja drepturi?	653
Cum reacționează contemporanii noștri?	654
Amprenta ecologică	655
O colaborare strânsă între știință și guverne este indispensabilă.....	656
A hrăni 9 miliarde de ființe umane.....	658
Nedreptatea schimbărilor de mediu.....	659
Un exemplu edificator de interdependență.....	663
Pesimismul antrenează o pierdere de timp: soluții există	664
Indispensabila alternativă la hidrocarburi.....	666
O tranziție totală spre energiile regenerabile	667
A furniza energie țărilor sărace	668
Să gestionăm rațional resursele de apă	669
Hrană pentru toți fără a distruge biosfera:	
o revoluție cu adevărat verde	670
Revitalizarea solurilor.....	671
Instaurarea economiei circulare prin reciclarea	
tuturor metalelor rare	673
O rețea inteligentă de distribuție a energiilor regenerabile.....	674
Câteva semne încurajatoare	675
Orașele verzi ne dau un exemplu	676
Să trecem la acțiune și să nu mai căutăm scuze	
pentru a nu face nimic	678
O chestiune de bun-simț.....	679
42. O ARMONIE DURABILĂ	681
Nici creștere, nici descreștere: o prosperitate echilibrată.....	681
Slăbiciunile modelului economic actual.....	683
Spre noi criterii de prosperitate.....	686
Trei indicatori esențiali: prosperitatea echilibrată, satisfacția vieții,	
calitatea mediului înconjurător	688
O contabilitate națională care recunoaște valoarea	
capitalului natural și a capitalului uman.....	690
O ecologie a bunăstării	694
Mutualitate: a integra capitalurile economic, social și natural	
în sânul companiei	695
43. ANGAJAMENT LOCAL, RESPONSABILITATE GLOBALĂ	698
Ce fel de guvern al lumii?	700
A se transforma pe sine pentru a transforma lumea	701
Angajamentul comunitar: revoluția ONG-urilor.....	702
Să acordăm mai multă importanță societății civile.....	703
Integrarea înțelegerii interdependenței.....	705

Globalizarea pentru mai bine și pentru mai rău	705
Universalitatea drepturilor, responsabilitatea fiecăruia	707
O democrație informată și o meritocrație responsabilă	708
Spre o federație mondială?.....	711
CONCLUZIE: SĂ ÎNDRĂZNIM ALTRUISMUL.....	713
Note	717
Sursele figurilor.....	815
Bibliografie.....	819
Mulțumiri.....	829

1

NATURA ALTRUISMULUI

CÂTEVA DEFINIȚII

Este altruismul o „grijă dezinteresată pentru binele altuia”, adică o *motivație*, o stare de spirit momentană, așa cum îl definește dicționarul Larousse, sau „o *predispoziție* de a se interesa și de a se devota altuia”, după dicționarul Robert, indicând astfel o trăsătură de caracter mai durabilă? Definițiile abundă și uneori se contrazic. Dacă vrem să arătăm că altruismul veritabil există și să favorizăm răspândirea lui în societate, este așadar necesar să clarificăm semnificația acestui termen.

Termenul de altruism, derivat din latinul *alter*, „altul”, a fost utilizat pentru prima oară în secolul al XIX-lea de Auguste Comte, unul dintre părinții sociologiei și fondatorul pozitivismului. Altruismul, potrivit lui Auguste Comte, presupune „eliminarea dorințelor egoiste și a egocentrismului, precum și împlinirea unei vieți consacrate binelui altuia”¹.

Filosoful american Thomas Nagel precizează că altruismul este „o *inclinație* de a reacționa ținând cont de interesele altor persoane și fără rezerve”². Este o decizie rațională de a acționa, izvorâtă din „influența directă pe care o exercită interesul unei persoane asupra acțiunilor alteia, prin simplul fapt că interesul celei dintâi persoane constituie motivația actului celei de a doua”³.

Alți gânditori, încredători în potențialul de bunăvoință prezent în ființa umană, merg mai departe și, asemenea filosofului american Stephen Post, definesc iubirea altruistă ca „o *plăcere dezinteresată* generată de binele făcut altuia, asociată actelor – îngrijiri și servicii – care se cer în acest scop. O iubire fără margini cuprinde în această bunăvoință toate ființele, fără excepție, într-o manieră durabilă”⁴. *Agapé* din creștinism este iubirea necondiționată față de alte ființe umane, iar în budism,

iubirea altruistă și compasiunea, *maitri* și *karuna*, cuprind toate ființele sensibile, umane și nonumane.

Unii autori pun accentul pe trecerea la acțiune, pe când alții consideră că motivația este cea care definește altruismul și califică comportamentele noastre. Psihologul Daniel Batson, care și-a consacrat cariera studiului altruismului, precizează că „altruismul este o motivație a cărei finalitate ultimă este de a spori binele altuia”⁵. El face deosebirea între altruismul ca finalitate ultimă (scopul meu explicit este să fac bine altuia), și ca mijloc (fac bine altuia în vederea propriului meu bine). Din punctul său de vedere, pentru ca motivația să fie altruistă, binele altuia trebuie să constituie un *scop în sine**.

Printre alte aspecte ale altruismului, *bunătatea* corespunde unei maniere de a fi, care se traduce spontan în acte, îndată ce împrejurările o permit; *bunăvoința*, venită din latinul *benevole*, „a vrea binele altuia”, este o predispoziție favorabilă altuia, însoțită de voința de a trece la acțiune. *Solicitudinea* constă în preocuparea permanentă și vigilentă pentru soarta altuia: interesați de situația respectivului, contribuim la împlinirea nevoilor sale, îi susținem bunăstarea și îi alinăm suferințele. *Devotamentul* înseamnă a ne pune cu abnegație în serviciul persoanelor sau al cauzelor benefice societății. *Gentilețea* este o formă de amabilitate blândă, care se manifestă în felul nostru de a ne comporta față de altul. *Fraternitatea* (și *sororitatea*, pentru a relua o expresie a lui Jacques Attali) provine din sentimentul de apartenență la marea familie umană, în care fiecare reprezentant al ei este perceput ca un frate sau ca o soră, iar soarta lor ne privește pe noi; fraternitatea evocă, de asemenea, noțiunile de bună înțelegere, de coeziune și de unitate. *Atitudinea altruistă* e definită de biologul Philippe Kourilsky drept „angajamentul deliberat de a acționa pentru libertatea altora”⁶. Sentimentul de *solidaritate* cu un grup mai mult sau mai puțin amplu de persoane se naște atunci când trebuie să ne confruntăm împreună cu încercări și obstacole comune. Prin extensie, acest sentiment poate fi resimțit față de cei mai săraci dintre noi sau față de cei loviți de o catastrofă; destinul comun este cel care ne unește.

UN SINGUR ACT NU DEFINEȘTE ALTRUISMUL

În cartea sa intitulată *The Heart of Altruism* („Esența altruismului”), Kristen Monroe, profesor de științe politice și de filosofie la Universitatea din Irvine, California, ne propune să folosim termenul de „altruism”

* Batson se apropie în acest punct de Kant, care scria: „Să faci astfel încât să tratezi umanitatea [...] ca un scop și niciodată ca un simplu mijloc” (*Întemeierea metafizicii moravurilor*, 1785).

pentru *actele* împlinite spre binele altuia, cu prețul unui risc și fără a aștepta nimic în schimb. După părerea sa, bunele intenții sunt indispensabile altruismului, dar nu sunt suficiente. Trebuie să acționăm, iar acțiunea trebuie să aibă un scop precis, acela de a contribui la binele altuia⁷.

Monroe recunoaște, cu toate acestea, că motivațiile actului contează mai mult decât consecințele lui⁸. Ni se pare deci preferabil să nu restrângem folosirea termenului de *altruism* la comportamente exterioare, căci acestea nu permit, în sine, să cunoaștem cu certitudine motivația care le-a inspirat. La fel cum apariția *urmărilor nedorite și imprevizibile* nu pune în cauză natura altruistă a unei acțiuni destinate binelui altuia, *dificultatea de a trece la acțiune*, independentă de voința celui care vrea să acționeze, nu diminuează cu nimic caracterul altruist al motivației sale.

În plus, pentru Monroe, un act nu poate fi considerat altruist dacă nu comportă un risc și un „cost”, real sau potențial, pentru cel care îl comite. Un individ altruist va fi gata să-și asume riscuri pentru a face bine altuia, dar simplul fapt de a-și asuma un risc pentru altul nu este nici necesar, nici suficient pentru a califica un comportament drept altruist. Putem să ne imaginăm că un individ se pune în pericol ajutând pe cineva, cu ideea de a-i câștiga încrederea și de a avea avantaje personale suficient de importante pentru a justifica dificultățile prin care a trecut. De altfel, unele persoane acceptă să se pună în primejdie, din motive pur egoiste, de exemplu să înfăptuiască o acțiune primejdioasă, în căutarea gloriei personale. Din contră, un comportament poate fi sincer dăruit spre binele altuia fără să comporte un risc notabil. Cel care, cuprins de bunăvoință, dăruiește o parte din averea sa ori își petrece ani de zile în sânul unei organizații caritabile ca să ajute persoane aflate în dificultate nu își asumă în mod necesar un risc; însă comportamentul său merită, după părerea noastră, să fie calificat drept altruist.

MOTIVAȚIA E CEA CARE DĂ CULOARE ACTELOR NOASTRE

Motivațiile noastre, fie binevoitoare, răuvoitoare sau neutre, dau culoare actelor noastre, așa cum un cristal răsfrânge culoarea pânzei pe care e așezat. Singură aparența actelor nu permite să distingem un comportament altruist de un comportament egoist, o minciună destinată să facă bine, față de o alta spusă spre a face rău. Dacă o mamă își împinge brusc copilul de cealaltă parte a străzii ca să nu îl calce vreo mașină, actul său nu este violent decât în aparență. Dacă cineva vă abordează cu un zâmbet larg și vă acoperă de complimente, cu singurul scop de a vă escroca, purtarea sa poate părea binevoitoare, dar intențiile sale sunt în mod evident egoiste.

În cartea sa *Altruism in Humans* („Altruismul la ființa umană”), Daniel Batson propune un ansamblu de criterii care ne permit să calificăm motivațiile noastre drept altruism?

Altruismul necesită o motivație: un reflex instinctiv sau un comportament automat nu pot fi calificate drept altruism sau egoism, oricare ar fi consecințele, benefice sau nocive.

Se întâmplă ca noi să îndeplinim actul benefic pentru motive care nu sunt nici altruiste, nici egoiste, ci pornite îndeosebi din sentimentul datoriei sau al respectului pentru dreptate.

Diferența dintre altruism și egoism este calitativă și nu cantitativă. Natura altruistă a motivației este determinată de *calitatea* și nu de *intensitatea* acesteia.

Diversele motivații, altruiste și egoiste, coexistă în spiritul nostru și se pot neutraliza, dacă ținem cont simultan de interesele noastre și de ale celuiilalt.

Trecerea la act depinde de circumstanțe și nu califică natura altruistă sau egoistă a motivațiilor noastre.

Altruismul nu cere un sacrificiu personal: poate chiar să dea naștere la beneficii personale în măsura în care acestea din urmă nu constituie scopul ultim al comportamentelor noastre, ci sunt doar consecințe secundare.

În esență, altruismul rezidă chiar în motivația care animă comportamentul. Acesta poate fi considerat autentic atâta timp cât dorința pentru binele altuia constituie preocuparea noastră principală, chiar dacă ea nu este încă concretizată în acte.

Dimpotrivă, egoistul, nemulțumit de a fi centrat asupra lui însuși, îi consideră pe alții drept instrumente în serviciul intereselor sale. Nu ezită să neglijeze, chiar să sacrifice, binele altuia, când acest lucru se dovedește util pentru a-și atinge scopurile.

Ținând cont de capacitatea noastră limitată de a controla evenimentele exterioare și de neputința de a cunoaște evoluția lor în timp, nu putem califica un act ca fiind altruist sau egoist pe baza simplei constatări a consecințelor sale imediate. A oferi un drog sau un pahar de alcool cuiva care urmează o cură de dezintoxicare, sub pretextul că suferă de simptomele abstenenței, îi va aduce fără îndoială o alinare, momentan apreciată, dar un astfel de gest nu îi va face bine pe termen lung.

În schimb, în toate împrejurările, putem să ne examinăm cu onestitate motivația și să constatăm dacă este egoistă sau altruistă. Elementul esențial este, așadar, intenția care stă la baza actelor noastre. Alegerea metodelor ține de cunoștințele acumulate, de perspicacitatea și de capacitatea noastră de a acționa.

A-l prețui pe celălalt și a fi interesat de situația lui, iată cele două componente esențiale ale altruismului. Dacă această atitudine predomină, ea se manifestă sub forma bunăvoinței pentru cei care intră în câmpul atenției noastre și se traduce prin disponibilitatea și voința de a le purta de grijă.

Când constatăm că celălalt are o nevoie sau o dorință particulară a cărei satisfacere îi va permite să evite suferința, să se simtă bine, empatia este cea care ne face să resimțim spontan această nevoie. Apoi, grija pentru celălalt trezește în noi voința de a-l ajuta și de a-i satisface dorința. Dimpotrivă, dacă nu-l prețuim pe celălalt, acesta ne este indiferent: nu ținem deloc seama de nevoile sale; poate nici măcar nu le remarcăm¹⁰.

ALTRUISMUL NU CERE „SACRIFICII”

Faptul de a simți bucurie făcând un bine altuia sau de a avea în plus beneficii pentru sine nu este, în esență, un act egoist. Altruismul autentic nu cere să suferim ajutându-i pe alții și nu-și pierde autenticitatea dacă e însoțit de un sentiment de profundă satisfacție. În plus, însăși noțiunea de sacrificiu este foarte relativă: ceea ce apare ca un sacrificiu pentru unii e resimțit de alții ca o împlinire, așa cum ilustrează povestea care urmează.

Sanjit „Bunker” Roy, cu care asociația noastră umanitară Karuna-Shechen colaborează, ne povestește că la vârsta de douăzeci de ani, ca fiu de familie bună, educat într-unul dintre cele mai prestigioase colegii din India, era destinat unei cariere importante. Mama sa îl vedea deja medic, inginer sau funcționar la Banca Mondială. În acel an, 1965, a izbucnit o teribilă foamete în provincia Bihar, una dintre cele mai sărace din India. Bunker, inspirat de Jai Prakash Narayan, prieten cu Gandhi și o mare figură morală indiană, s-a decis să meargă la fața locului cu prietenii de vârsta lui, să vadă ce se întâmplă în satele cele mai afectate. După câteva săptămâni, a revenit transformat și i-a declarat mamei sale că vrea să trăiască la țară. După un moment de tăcere, consternată, mama l-a întrebat: „Ce să faci la țară?”. Bunker a răspuns: „Să lucrez ca simplu muncitor, să sap fântâni”.

„Mama era gata să leșine”, povestea Bunker. Ceilalți membri ai familiei încercau să o susțină, zicându-i: „Nu te necăji, ca orice adolescent,

trece printr-o criză de idealism. După ce va suferi vreo câteva săptămâni pe acolo, se va răzgândi repede și o să se întoarcă”.

Dar Bunker nu s-a mai întors și a rămas patruzeci de ani la țară. Timp de șase ani a săpat cu ciocanul pneumatic trei sute de puțuri în satele din Rajasthan. Mama sa nu i-a mai vorbit ani în șir. Când s-a instalat în satul Tilonia, autoritățile locale nu pricepeau:

„- Ești urmărit de poliție?

- Nu.

- Ai picat la examene? Sau n-ai obținut un post de funcționar?

- Nici vorbă!”

Cineva care venea din înalta societate, cu un astfel de nivel de educație, nu părea să fie la locul lui într-un sat sărac.

Bunker și-a dat seama că putea face mai mult decât să sape fântâni. Observa că bărbații care urmau studii plecau la oraș și nu mai contribuiau nicidecum la nevoile satului. „Bărbații nu sunt buni de nimic”, a declarat el ironic. Merita efortul de a le educa pe femei, mai ales pe bunicile tinere (35-50 de ani) care dispuneau de mai mult timp decât mamele cu copii. Chiar dacă erau analfabete, putea să le formeze spre a deveni „ingineri solare”, pricepute la fabricarea panourilor voltaice. În plus, nu era niciun risc ca ele să-și părăsească satul.

Bunker a fost mult timp ignorat, criticat de autoritățile locale și de organizațiile internaționale, chiar de Banca Mondială. Dar a perseverat și a format sute de bunicuțe, neștiutoare de carte, care au asigurat electrificarea solară în peste o mie de sate, în India și în numeroase alte țări. Acțiunea lui e susținută acum de guvernul indian și de alte organizații, fiind dată drept exemplu aproape peste tot în lume. De asemenea, el a conceput programe destinate să folosească știința ancestrală a țăranilor, în special modalitatea de a colecta apa de ploaie în cisterne cu o capacitate suficient de mare pentru nevoile anuale ale sătenilor. Până atunci, femeile trebuiau să parcurgă drumul zilnic pe jos, mergând ore în șir ca să aducă ulcioarele grele cu apă, adeseori poluată. În Rajasthan, el a fondat *Barefoot College* („Colegiul desculților”), în care nici profesorii nu au nicio diplomă, dar împărtășesc experiența lor bazată pe ani de practică. Toată lumea trăiește acolo simplu, în stilul comunităților lui Gandhi, și nimeni nu e plătit cu mai mult de 100 de euro pe lună.

Bineînțeles, s-a împăcat cu familia sa, care acum este mândră de el. Astfel, vreme de mulți ani, ceea ce părea celor apropiați un sacrificiu lipsit de sens a constituit pentru el o reușită, care îl umplea de entuziasm și de satisfacție. Departe de a-l descuraja, dificultățile întâlnite în drumul

său n-au făcut decât să-i stimuleze inteligența, compasiunea și facultățile creatoare. Până acum, de patruzeci de ani, Bunker a dus la capăt o mulțime de proiecte remarcabile, în 27 de țări. În plus, toată ființa lui iradiază de mulțumirea unei vieți reușite.

Pentru a-i învăța pe săteni într-o manieră vie, Bunker și colaboratorii săi organizează spectacole, punând în scenă marionete mari din carton. Ca un mesaj cu subînțeles adresat celor care îl priveau de sus, marionetele au fost fabricate din rapoartele reciclate ale Băncii Mondiale. Bunker îl citează pe Gandhi: „Mai întâi vă ignoră, apoi vă iau în răs, apoi vă combat, apoi voi câștigați.”

A FI ATENT ȘI CONȘTIENT DE NEVOILE CELUILALT

Conform filosofului Alexandre Jollien: „Cea dintâi calitate a iubirii altruiste este să fii atent la nevoile celuilalt. Altruismul se naște din nevoile celuilalt și se ocupă de acestea”¹¹. Și, referindu-se la înțeleptul indian Swami Prajnanpad, Alexandre Jollien adaugă:

„Altruismul este o artă a preciziei. Nu constă în a da totul la grămadă, ci în a fi aproape de celălalt și de nevoile sale. Când Swami Prajnanpad afirmă că «iubirea este un calcul», se referă la un calcul de precizie care permite să fii perfect adaptat la realitatea și la nevoile celuilalt. Adeseori ne facem o anumită idee despre bine și o plasăm celuilalt. Zicem: «Acesta e binele tău», și îl impunem celuilalt. A iubi pe altul nu înseamnă a iubi un alter-ego. Trebuie să-l lași pe celălalt să fie altul decât tine și să te lepezi de tot ceea ce ai putea proiecta asupra lui, să te lepezi de sine, pentru a merge spre el cu atenție și cu bunăvoință.”

Tatăl meu, Jean-François Revel, s-a simțit nenorocit când l-am anunțat că voi părăsi cariera științifică pentru a pleca în Himalaya, ca să trăiesc alături de un învățător spiritual. A avut bunătatea să respecte alegerea mea și să păstreze tăcerea, să nu spună niciun cuvânt. A explicat mai târziu, după publicarea cărții *Le moine et le philosophe* („Călugărul și filozoful”): „La douăzeci și șase de ani, Matthieu era adult și trebuia să decidă cum să-și ducă viața.”

În lumea ajutorului umanitar, nu e chiar un lucru rar faptul că unele organizații, bine intenționate, decid în ce fel „să facă bine” unor populații, fără să asculte cu adevărat care sunt dorințele și nevoile reale ale potențialilor beneficiari. Decalajul dintre programele de ajutor și aspirațiile populațiilor locale este uneori considerabil.

Pentru Daniel Batson, altruismul nu este atât o manieră de a fi, cât o forță motivantă orientată spre un scop, care dispare când acest scop este atins. Batson vede altruismul mai degrabă ca o stare mentală de moment, legată de percepția unei anumite nevoi a unei alte persoane, decât ca o predispoziție cu caracter permanent. Preferă să vorbească mai degrabă de *altruism* decât de *altruști*, fiindcă în fiecare moment, o persoană poate avea un amestec de motivații altruiste față de anumite persoane și motivații egoiste față de altele. Interesul personal poate să intre în competiție cu interesul celuilalt și să creeze un conflict interior.

Ni se pare în același timp legitim să vorbim și despre *predispoziții* altruiste sau egoiste, potrivit stărilor mentale care predomină de obicei la o persoană, toate gradele dintre altruismul necondiționat și egoismul obtuz fiind imaginabile. Filosoful scoțian Francis Hutcheson spune că altruismul nu este „o mișcare accidentală de compasiune, de afecțiune naturală sau de recunoștință, ci o stare de omenie constantă, o dorință a binelui public, a tuturor celor aflați în aria noastră de influență, o dorință care ne incită constant la săvârșirea actelor de binefacere și ne îndeamnă să ne informăm corect despre cea mai bună manieră de a servi interesele umanității”¹². La rândul său, istoricul american Philip Hallie estimează că „bunătatea nu este o doctrină sau un principiu: este un mod de a trăi”¹³.

Această predispoziție lăuntrică cu caracter permanent e însoțită de o viziune particulară asupra lumii. După Kristen Monroe, „altruștii au pur și simplu un fel diferit de a vedea lucrurile. Acolo unde noi vedem un străin, ei văd o ființă umană, unul dintre semenii lor... Această perspectivă constituie esența altruismului”¹⁴.

Psihologii Jean-François Deschamps și Rémi Finkelstein au arătat și ei existența unei legături între altruismul considerat o *valoare personală* și comportamentele prosociale, în special voluntariatul¹⁵.

În plus, reacțiile noastre spontane față de împrejurări imprevizibile ne reflectă înclinațiile profunde și gradul de pregătire lăuntrică. Cei mai mulți dintre noi vor întinde mâna celui care a căzut în apă. Un psihopat sau o persoană stăpânită de ură îl va privi, poate, pe nenorocitul care se înecă fără să miște un deget, cu o satisfacție sadică.

În mod fundamental, în măsura în care altruismul ne impregnează spiritul, acesta se exprimă instantaneu când suntem confrunțați cu nevoile celuilalt. Așa cum scria filosoful american Charles Taylor: „Etica nu privește numai ceea ce e bine de făcut, ci și ceea ce este bine să fie”¹⁶. Această viziune a lucrurilor ne permite înscrierea altruismului într-o perspectivă mai vastă și posibilitatea de a-l *cultiva* ca mod *de a fi*.