

SHARON SALZBERG

# O schimbare reală

Vindecarea noastră  
și a lumii prin  
mindfulness



## Schimbarea este posibilă

Conform tradiției în care am fost educată, trebuie să dedic altora energia pozitivă care provine din practicarea meditației. Așa că dimineața, înainte să meditez, mă gândesc pentru o vreme la cineva cunoscut aflat în dificultate. Bineînțeles, în funcție de cel la care mă gândesc, destinatarul gândurilor mele diferă de la o zi sau alta. Uneori mă gândesc la cineva care are grijă de părintele său bolnav de Alzheimer sau la un școlar pe care îl cunosc, care încearcă să se recupereze după o experiență traumatică, violentă. Alteori mă gândesc la o comunitate ignorată, a cărei voce practic nu contează, sau la un lucru îngrozitor care s-a petrecut chiar pe strada mea, cum ar fi pictarea unor zvastici pe pereții universității.

În alte momente, atenția îmi este captată de cruzimea flagrantă a știrilor de zi cu zi, de parcă aceasta ar fi o modalitate normală de a-ți trata semenii. Când aud că cineva a fost tratat violent, mi se pare că acțiunea este descrisă pornind de la presupunerea că persoana agresată, metaforic sau

literal vorbind, este un obiect, o piesă de mobilier, și nu un om cu sentimentele, visele, obligațiile și fricile sale. În unele dimineți, nu vreau decât să mă cuibăresc înapoi în pat.

Recent, în timp ce contemplam la acest lucru, în loc să mă simt inspirată să mă dedic meditației, m-am simțit împovărată, obosită de atacul necrușător al durerii, venit din toate direcțiile. Mi-am dat seama că am nevoie de o pauză, de ceva care să îmi aline durerea, să îmi amintească de forțele nevăzute și de viziunea largă și liberă a schimbării. Am încremenit.

## Răspunsul la stres

Majoritatea dintre noi suntem familiarizați cu reacția de tip „luptă sau fugi“ în fața stresului sau a traumei: cu tendința noastră de a percepe o anumită situație ca pe o amenințare iminentă la adresa existenței noastre și de a reacționa pregătindu-ne (fiziologic, hormonal și emoțional) pentru a lupta sau pentru a fugi încotro vedem cu ochii.

Am fost încântată când experții în stres au extins definiția acestor reacții, incluzând o altă reacție comună, prestabilită: încremenirea. De îndată ce am auzit despre ea, mi s-a părut firească. Bineînțeles, oamenii au toate aceste trei reacții, dar în funcție de cum am fost condiționați, avem o înclinație mai mare spre una dintre ele. Eu, una, sunt predispusă într-o măsură mai mare să încremenesc decât să o rup la fugă sau să atac.

În astfel de momente, suntem ca niște căprioare surprinse în bătaia farurilor. Încercăm să dispărem din peisaj, declarându-ne invizibili. Recent, m-am jucat de-a v-ați

ascunselea cu o fetiță de trei ani, care era convinsă că nu o pot vedea dacă își acoperă ochii. Această reacție poate fi potrivită pentru o perioadă: uneori chiar nu avem resursele să procesăm pe deplin ce se întâmplă pe moment, iar apatia sau disocierea temporară ne oferă timpul necesar. Însă nu este de mirare că, pe de altă parte, încremenirea poate fi o dovadă de inadaptare. Unii experți în stres susțin că reacția de luptă și cea de fugă sunt dătoare de speranță, în timp ce încremenirea este un semn de deznădejde. Prin urmare, poate fi mai greu de abordat.

Reacțiile noastre reflexe, de tip luptă, fugă sau încremenire – în situațiile foarte stresante sau în care retrăim anumite traume – pot fi diferite din punct de vedere calitativ de alocarea energiei pentru a răspunde eficient unei nevoi. Reacțiile noastre reflexe sunt adesea capricioase și haotice, făcându-ne să răspundem fără prea multă claritate – mai degrabă un strigăt de agonie decât un strigăt de luptă, capabil să ne reamintească de scopul nostru și să ne unească pentru o cauză comună. De exemplu, vechea mea tendință de încremenire – apatia, disocierea, distanțarea, dorința de a merge la culcare – nu este o soluție utilă pe termen lung pentru cei care vor o schimbare autentică.

Oricât de cumplit ar fi resimțită, nu voi trata niciuna dintre aceste reacții la stres sau traume ca pe ceva patologic. Principalele instrumente pe care le voi folosi pentru a aborda blocajul în fața fricii sunt *mindfulnessul* și *compasiunea*, pe care le-am exersat și predat în ultimele patru decenii. Scopul dezvoltării acestor calități este să evităm să ne judecăm aspru atunci când suntem mai puțin conștienți

sau binevoitori și să învățăm să ieșim dintr-un blocaj automat. Le practicăm pentru a cultiva senzația *acțiunii*, pentru a înțelege că avem acces la o gamă mai amplă de reacții, dar și pentru a ne aminti să respirăm, să ne facem loc în mijlocul vicisitudinilor, să ne redescoperim valorile, lucrurile la care ținem cu adevărat, și să găsim sprijinul necesar în forța noastră interioară și unul în celălalt.

Desigur, unele amenințări sunt extrem de exagerate din cauza anxietății, a senzațiilor de slăbiciune sau inadecvare, a convingerii de neclintit că vom fi învinși. Unele amenințări nu sunt reale; ele există doar în imaginația noastră. Și deși există amenințări adevărate, proporțiile lor sunt adesea amplificate peste măsură, ceea ce ne accentuează teama. În vremurile noastre, într-o lume dezbinată, oamenii pun accentul mai degrabă pe diferențe decât pe asemănări, pe înstrăinare decât pe interconectare. Aparent, ura se acumulează, iar eșafodajul care a susținut comunitățile – altruismul promovată de tradițiile religioase, jurământul față de bunătate al tradițiilor seculare, viziunea politică orientată spre binele public – a început să se clatine. Zi de zi, în jurul globului, oamenii sunt, din câte se pare, mai atrași de dezbinare decât de comuniune.

## Inima îndurerată

Reacțiile de tip luptă, fugă sau încremenire se transformă, în măsură tot mai mare, într-o stare cronică ce începe să guverneze tiparele de consum și comunicare, presa, utilizarea tehnologiei, relațiile, dimensiunile generozității și

limitele imaginației noastre. Ne este tot mai frică și ne izolăm din ce în ce mai des: deloc surprinzător, numărul celor care se consideră singuri este în creștere, după cum arată statisticile din Statele Unite, Marea Britanie și Japonia.

Nu este de mirare că ne este teamă și suntem disperați, fiindcă în zilele noastre suntem asaltați adesea de o avalanșă de vești triste și auzim foarte rar opinii înălțătoare despre viitor. Mulți oameni, în special tinerii, se simt captivi. Ei se consideră părtași și, prin urmare, continuatorii unui sistem necreat de ei, care nu le reflectă valorile și care este distructiv pentru planetă și nedrept. Cum să te simți inspirat, se întreabă ei, când singura opțiune disponibilă pare trucată? Acest sentiment de captivitate este însoțit de o disonanță cognitivă, de o formă de vătămare morală zilnică, pe care jurnalista Diane Silver o numește „o rană sufletească care străpunge identitatea unei persoane, simțul moralității și relația cu societatea“.

Pe parcursul carierei mele didactice internaționale, am reușit să îmi fac o idee despre prevalența și profunzimea prejudiciului moral rezultat din evenimentele mondiale. În climatul politic din Statele Unite de la începutul lui 2018, eu însămi m-am trezit într-un context care favoriza starea de agitație: minciunile autorităților, narațiuni schimbătoare, contrare realității obiective, și subminarea continuă a percepției despre adevăr. Copilăria mea a fost modelată de oameni care, după părerea mea, au ținut profund la mine. Cu toate acestea, ei au crezut că cel mai bun mod de a-și exprima grija față de mine a fost să nu o pomenească niciodată pe mama, care a murit când aveam nouă ani. Au

considerat că e mai bine să descrie supradoza de somnifere a tatălui meu, când aveam 11 ani, drept un accident: fără să-mi explice niciodată cum un simplu accident l-a făcut să îşi petreacă restul vieţii dintr-o clinică psihiatrică în alta. În studenţie, am înţeles cu durere: „Ah, genul ăsta de comportament se potriveşte mai degrabă cu o tentativă de sinucidere decât cu un accident.“ Să simţi până în străfundurile sufletului că un lucru este adevărat, dar să nu primeşti nicio confirmare de nicăieri, ba mai mult, să ai parte doar de negări, te poate scoate pur şi simplu din minţi. Aceasta a fost atmosfera copilăriei mele.

Acest lucru îmi aminteşte de teoria dublei legături, despre originile schizofreniei, emisă de antropologul Gregory Bateson – o teorie populară cândva (lansată în anii 1950), dar abandonată între timp. Legătura dublă se caracterizează prin primirea a două mesaje conflictuale, iar să răspunzi cu succes la unul dintre ele înseamnă să eşuezi să răspunzi la celălalt. (Un exemplu tipic este cel unei mame care îi spune copilului că îl iubeşte, în timp ce expresia feţei şi limba-jul corporal transmite dezgust.) În aceste situaţii, oamenii se simt sfâşiaţi, frustraţi şi încep să se îndoiască tot mai mult de propria persoană. Poate că nu aceasta este sursa schizofreniei, dar este un sentiment îngrozitor. În timp ce căutam pe Google articole pe această temă, am găsit unul intitulat „Teoria dublei legături, la fel de înnebunitoare şi după foarte mulţi ani“.

Dacă sunt folosite cu rea-credinţă, pentru a disimula, a manipula sau a domina, aceste mesaje duble sunt tactici menite să înspăimânte sau să creeze confuzie, încurajând

sugestiile repetate care știrbesc încrederea în sine, percepțiile și sentimentele. Acest proces a fost numit *gaslighting* – un termen inspirat de filmul *Gaslight*, din 1944, cu Ingrid Bergman, folosit în mod colocvial încă din anii 1960 pentru a descrie eforturile de manipulare a perspectivei asupra realității cuiva, până când acesta ajunge să se îndoiască de propria rațiune.

Acest peisaj interior al colapsului și al haosului îmi era bine cunoscut. Cu toate acestea, până la criza politică din 2018, trecuse destul de mult timp de când se manifestase așa de puternic sau de susținut. Dar acum, spre deosebire de copilărie, aveam instrumentele necesare, dobândite prin practica meditației. Aveam valorile de care m-am slujit în viață ca de o stea călăuzitoare, cum ar fi respectul de sine, respectul pentru ceilalți și hotărârea de a căuta echilibrul. Am știut prin ce metode pot încuraja reziliența și mi-am amintit cu naturalețe de adevărul crucial că nu sunt singură. Am crezut în puterea vindecătoare a iubirii. Neputința nu mi s-a mai părut o stare firească, predestinată, ci o perturbare care putea fi gestionată și pe care, într-adevăr, am gestionat-o.

Indiferent de vremurile în care trăim, avem nevoie de hotărâre pentru a ne recunoaște vulnerabilitățile, dar și de adevărul discordiilor, prejudecăților și exploatărilor noastre, precum și degradarea climatului și să înțelegem totodată care ar putea fi sursa de lumină, de apăsare sau de libertate.

De ceva timp, m-am înțeles cu o prietenă să ne trimitem zilnic câte o veste bună. Nu suntem singurele care au avut această idee: instrumentul de inteligență artificială Google Assistant a adăugat recent o funcție prin care îți oferă știri



pozitive ca răspuns la solicitarea „Spune-mi ceva de bine“; revista *Mindful* scrie despre acte de bunătate în secțiunea Top of Mind; *The New York Times* are o rubrică periodică de știri pozitive, *The Washington Post* are rubrica The Optimist, iar *The Los Angeles Times* a dedicat un flux de Twitter știrilor pozitive; grupuri precum Solutions Journalism evidențiază felurile în care anumiți oameni încearcă să ne rezolve problemele; iar site-uri precum Upworthy și Good News Network sunt pline de vești înălțătoare.

Prietena mea are o pasiune pentru broaștele țestoase și știe foarte multe despre ele. Aparent, spre sfârșitul celei de-a doua decade a secolului al XXI-lea, țestoaselor le mergea foarte bine, pentru că primeam de la ea, zi de zi, o mulțime de știri pozitive despre ele. Mie însă, copleșită de articolele despre rasism, misoginism, discriminare de gen, copiii separați de părinți, renașterea antisemitismului, lăcomia cu care unii abandonează decența și bunul simț și asasinatele în masă din școli/săli de concerte/biserici/sinagogi/moschei/malluri, îmi venea greu să găsesc un articol înălțător pe care să i-l trimit la schimb.

Acest torent de știri seamănă cu un caleidoscop, fiindcă la o simplă mișcare a încheieturii mâinii întreaga lume construită suferă o schimbare de perspectivă și apar elemente noi. Asasinatul în masă petrecut în 2018 la liceul Marjory Stoneman Douglas din Parkland, Florida, a fost o tragedie de neimaginat, care, pe de altă parte, a oferit lumii o imagine despre puterea, claritatea și compasiunea de care este capabilă generația următoare.

Sari Kaufman învăța la gimnaziul școlii Marjory Stoneman Douglas când un fost elev a intrat în clădire de Ziua Îndrăgostiților și a împușcat mortal 17 elevi și profesori și a rănit alți 17 oameni. Sari a fugit și a reușit să scape cu viață. După eveniment, alături de alți elevi, Sari și-a asumat un rol activ, susținând discursuri la nivel local și național despre prevenirea violenței, și a organizat un miting împotriva armelor de foc, care a trecut prin fața școlii sale. Tinerii și-au strigat nemulțumirile cu toată puterea. Pentru Sari, această activitate a fost înălțătoare, dar, evident, nu i-a vindecat durerea. Am discutat cu ea într-un interviu pentru această carte despre Mitingul pentru Viață organizat de ea în Parkland:

„Când am trecut în marș pe lângă școala noastră, 35 000 de oameni au amuțit complet, un lucru de-a dreptul incredibil. A fost un moment înălțător să văd acea mulțime tăcută trecând pe lângă monumentul comemorativ și pe lângă clădirea unde s-a petrecut evenimentul – să fiu pur și simplu în locul care a schimbat totul și unde a fost creată mișcarea noastră. Am defilat în jurul școlii, iar apoi ne-am întors în parc. A fost o zi ciudată, pentru că mă gândeam «Uau, uite ce am realizat», dar totodată eram conștientă că «Am făcut asta din cauza celor întâmplare». Am avut parte de senzații contradictorii. Nu știam ce trebuie să simt, pentru că eram foarte fericită de succesul uriaș al demersului nostru și, pe de altă parte, eram tristă pentru că îmi pierdusem un prieten în atac. Dacă nu ni s-ar fi întâmplat una ca asta, nu ar fi trebuit să organizăm mitingul.“

Peste câteva luni, în iunie 2018, oameni din întreaga lume au stat cu sufletul la gură, urmărind soarta celor 12 băieți cu vârste cuprinse între 11 și 16 ani și a antrenorului lor de fotbal, rămași blocați într-un mic loc uscat dintr-o peșteră adâncă, plină cu apă, din Thailanda. Au petrecut acolo 18 zile înainte să fie salvați de intervenția eroică și periculoasă a unei echipe de scafandri iscusiți. Au supraviețuit fără hrană, fără prea mult oxigen și cu ajutorul apei care se scurgea de pe stalactite. O primă tentativă de salvare s-a încheiat tragic, un soldat de elită al trupelor thailandeze pierzându-și viața în efortul de a ajunge la ei. Oricât de îngrozitor a fost, tragedia ne-a reamintit – băieții au meditat pentru a-și aduna forțele necesare ca să facă față calvarului – că avem în noi capacități uimitoare. Suntem vulnerabili și fragili. Dar totodată suntem puternici și rezilienți. Avem în noi puterea de a riposta.

Ekapol Chanthawong, antrenorul secund al echipei, în vârstă de 25 de ani, care a învățat să mediteze de la mama sa și care practică regulat meditația într-o mănăstire, a afirmat despre meditația mindfulness, în care i-a inițiat pe băieți: „Îmi place să o numesc *liniștea mea mobilă*, fiindcă mă însoțește oriunde merg. Nu trebuie să ies din casă ori pe stradă sau să mă plimb ca să o gădesc. Este deja în mine, așteptându-mă să bat la ușă și să intru. Mama mea, care a citit mulți filozofi și vizionari, îmi cita adesea un pasaj preferat: «liniștea propriu-zisă nu înseamnă eliberarea de furtună, ci găsirea împăcării în mijlocul ei».“

## Delicat și puternic

Când vreau să îmi regăsesc tăria și puterea în toiul nenorocirilor și al urii, mă gândesc la apă. De cele mai multe ori, asociem puterea cu imaginea unor lucruri dure, cum ar fi o piatră sau un pumn strâns. Poate de aceea credem că dragostea nu înseamnă putere, ci doar delicatețe. Gândim unidimensional. Din acest motiv, contemplu apa, în toate formele ei. Ea are multiple manifestări: se prelinge, țâșnește, inundă, se revarsă, curge, înmoaie etc. Toate acestea ne duc cu gândul la evaporare, eliberare, curgere. Toate acestea nu se referă deloc la *a fi blocat*.

Apa este flexibilă, luând forma vasului în care este turnată. Este în permanentă interacțiune, în schimbare, în mișcare, dar, pe de altă parte, dezvăluie tipare continue de apropiere. O întrupare a apei este fructul suculent pe care l-ai mâncat ieri, căzând sub formă de ploaie anul trecut în cealaltă parte a globului sau hidratând o floare oferită unei persoane iubite în India, în Cleveland sau în Buenos Aires. Apa poate înviora un elefant în savana africană, aburi fața unui koala în Australia sau învălui în ceață un avion de pe aeroportul din San Francisco, spre consternarea pasagerilor aflați în întârziere.

Apa poate fi extrem de expresivă, un semnal al celor mai sincere sentimente ale noastre. Există lacrimi de durere, lacrimi de indignare, lacrimi de recunoștință și lacrimi de bucurie.

Apa poate fi enigmatică, aparent neputincioasă, ineficientă, lipsită de forță sau de fermitate. Totuși, cu timpul, apa

își va croi drum chiar și prin stâncă. Și, da, apa îngheață. Dar se și topește.

## Practica radicală

Oamenii au fost întotdeauna inspirați și motivați de metafore, precum cea a apei, dar și de semenii lor, de puterea și de reziliența lor în fața restriștilor: de cum ies din faza de încremenire și se schimbă. În multe privințe, oamenii se aseamănă cu apa. Am fost mereu extrem de impresionată de prietenii mei care acționează în direcția schimbării și care, totodată, își valorifică forța interioară: un mod de a fi și, în același timp, de a acționa. Ei m-au ajutat să găsesc curajul de a depăși starea de încremenire.

Oamenii care sunt o sursă puternică de inspirație pentru mine își extrag scopul în viață, viziunea și hotărârea din diverse surse: tradiții religioase, pierderi traumatizante, sentimentul de unitate învățat în familie sau detașarea completă de valorile exprimate de familiile lor. Demersul lor este consolidat de comunitate, natură, muzică, poezie. Din punctul meu de vedere, meditația mindfulness și cea a compasiunii generează aceleași valori de bunătate, incluziune și înțelegere și sunt practici extrem de încurajatoare. Apreciez calitățile oferite de meditație și încurajez pe toată lumea să își dezvolte astfel de instrumente, în măsura în care le consideră utile. În ce mă privește, nu mă inspir exclusiv de la cei care practică meditația. Vreau să încurajez dezvoltarea calităților umane exemplare oriunde apar, indiferent cum

au fost obținute, pentru că, recunoscându-le, ne reamintim de posibilitățile care ni se oferă nouă înșine.

Cum se vor manifesta aceste calități în viața noastră poate varia destul de mult. Când i-am vorbit prima oară despre această carte, prietena mea bell hooks, o autoare feministă inovatoare, mi-a spus că ea nu folosește termenul de *acțiune socială*. Sunt extrem de familiarizată cu analiza textelor cărturarilor budiști, cu atenția cruntă pe care o acordă diferențelor dintre termeni și cu minuțiozitatea cu care procedează, dar i-am spus lui bell că, după părerea mea, ea le are pe toate. Pe de altă parte, alegerea ei este întemeiată.

Din perspectiva ei, *acțiunea socială* ne duce cu gândul la protestele fățișe, cum ar fi mitingurile și grevele, iar acest lucru limitează gama de răspunsuri eficiente pe care le-am putea avea la problemele lumii înconjurătoare. Sunt de acord cu ea că domeniul de acțiune posibil care poate iniția schimbarea, care ne poate face să acționăm în moduri mai mărețe sau mai puțin mărețe este mult mai vast decât cel al protestelor. Ea sugerează adoptarea unei *gândiri radicale* sau a unei *practici radicale*.

*Ce zici de artă?* a fost primul gând care mi-a venit în minte, arta fiind, în opinia mea, o practică extrem de radicală. În procesul de evaluare a forțelor de schimbare socială, mulți istorici acordă o mare importanță artei și lumii ideilor, nu doar politiciii. De exemplu, în cartea sa *Epoca postbelică. O istorie a Europei de după 1945*, Tony Judt, regretatul istoric premiat, susține că mișcările estetice, intelectuale și culturale ale vremii au fost niște factori importanți în

modelarea unei noi lumi din cenușa celei vechi. Ideile exprimate artistic pun mintea în mișcare.

Într-un discurs susținut la Universitatea Yale în 2019, cantautorea Rosanne Cash a numit arta un mediu pentru schimbarea socială. „Am crezut întotdeauna că dacă ar fi pace mondială sau dacă ar avea loc mari transformări sociale, capabile să ne inspire pe toți, acestea nu s-ar datora discuțiilor dintre politicieni, ci faptului că arta și muzica au schimbat oamenii suficient de mult, încât aceștia să își poată exprima convingerile și să facă apel la propriile sentimente.“

Rosanne a adăugat că „Arta și muzica sunt în totalitate politice“, pentru că prin ele ne „dezvoltăm compasiunea și empatia..., iar când știm că alți oameni suferă, vrem să facem ceva în privința asta“.

În timp ce lucram la această carte, m-am înscris ca voluntară pentru organizația Bajacu' Boricua din Puerto Rico, care colaborează cu Fundația Holistic Life din Baltimore. Ele au întrunit o echipă de profesori, jumătate din Puerto Rico și jumătate din comunitatea internațională, pentru a studia meditația, muzica și mișcarea ca moduri de vindecare și exprimare. Acest demers a coincis cu aducerea pe insulă a musicalului de succes *Hamilton*, scris de dramaturgul și actorul Lin-Manuel Miranda. Încasările spectacolului au fost donate în întregime demersului îndelung amânat de reconstrucție a insulei lovite de uraganul Maria, prin intermediul Flamboyant Arts Fund, un fond prin care familia lui Lin-Manuel sprijină muzica, teatrul, artele vizuale, dansul, literatura și educația artistică a tinerilor.

O lectură obligatorie pentru  
toți cei cărora le pasă de ceilalți  
și nu își doresc ca apatia sau  
epuizarea să învingă.

## Daphne Zuniga

Furie, suferință, epuizare. Toate acestea fac inerent parte din viața noastră de zi cu zi. Dar mai este o cale. Prin practicarea meditației și a compasiunii, Sharon Salzberg ne arată cum putem avea o viață plină de însemnătate, de iubire și de grijă pentru noi înșine și pentru ceilalți fără să rămânem ancorați în singurătate și frică. Meditația și mindfulnessul nu presupun nici izolare, nici retragere. Dimpotrivă, ele ne reamintesc că suntem interconectați și că fiecare dintre noi are puterea de a aduce o schimbare în lume.

Cu ajutorul exercițiilor propuse în carte, vom încerca (și vom reuși) să îmbilanzim anxietatea, stresul și haosul interior, provocând o transformare personală care se va reflecta și la exterior.

