

Daniela Andreescu

Conversații cu tine

RELĂȚII ȘI COMUNICARE PRIN METODA ESPERE[®]

EDITURA  HERALD

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Introducere	10
I. CONVERSAȚII CU TINE	17
II. ENERGIA COMUNICĂRII, VIAȚA RELAȚIILOR.	46
Repere de bază ale Metodei ESPERE®	
1. Energie specifică pentru o ecologie relațională esențială (ESPERE®)	47
1.1. Universul relațiilor – locul meu în universul relațiilor, direcții exterioare, dimensiuni interioare	49
1.2. Comunicarea într-o relație – principii de bază, sistemul anti-relațional	52
1.3. Gestionarea relațiilor – reguli de „igienă” relațională, ascultarea eficientă, instrumente relaționale, concepte structurante, dinamici, demersuri, atitudini, gestionarea mesajelor	62
1.4. Curajul de a acționa conștient – ieșirea din sistemul anti-relațional și trecerea la o comunicare conștientă, relația cu sine, nevoi relaționale, gestionarea emoțiilor, pierderi și separări	95
1.5. Depășirea dificultăților – universul dorințelor, frică, blocaj, conflict, autosabotori	117
1.6. Repere pentru a mă redefini în comunicare și în relații – relația cu sine, limbajul corpului, sensul bolilor, relațiile cu partenerul, cu părinții și copiii, relația profesională, relația cu Pamântul, cu spiritualitatea	129

2. Amplificarea energiei pentru viață	171
2.1. Demersuri simbolice	171
2.2. Recuperarea și creșterea energiei – schimbare personală, iubire, respect, responsabilizare, gestionarea energiei, a face, a fi, a deveni	187
III. CONVERSAȚIA CU VIAȚA	202

Cuvânt înainte

Pentru omul obișnuit, tema cunoașterii de sine apare adesea ca răspuns la nevoia de a face față dificultăților vieții, solicitărilor, deseori apăsătoare, din mediul profesional și familial. Dorința de a avea relații armonioase în familie și la serviciu ne stimulează pe mulți dintre noi să găsim modalități de a îmbunătăți comunicarea și relațiile cu cei din jur. Volumul *Conversații cu tine* ne oferă prilejul de a explora propriul univers interior prin prisma comunicării și relațiilor.

Lectura noii scrieri a Danielei Andreescu poate surprinde pe cei care i-au citit cărțile de până acum - *The Gift of Now*, *Sub Pomul de scorțișoară* sau *Cum să traversezi un curcubeu*. Deși au de asemenea ca scop însoțirea cititorului pe calea cunoașterii de sine și a schimbării personale pozitive, ele sunt admirabile în primul rând prin îmbinarea surprinzătoare a imaginilor, culorilor și poeziei, transmitând mesajul într-o manieră puțin uzitată în domeniul dezvoltării personale. În volumul *Conversații cu tine*, poezia și culoarea s-au distilat într-o formă discursivă care se prezintă în mod accesibil cunoașterii raționale. Chiar dacă este scrisă de o profesionistă în domeniul dezvoltării personale, cartea nu este nicidecum pur tehnică sau formalistă. Nu arată nici ca un „program în 3 pași” de atingere a fericirii și armoniei în relații. *Conversațiile* constituie un ghid discret care ne însoțește pe drumul descoperirii de sine. Poate fi savurată ca simplă lectură sau drept material de reflecție pentru aprofundarea înțelegerii și a unei practici deja existente.

Daniela Andreescu ne invită să fim părtași, printre altele, la un fenomen în aparență banal pentru că se întâmplă continuu: dialogul-zumzet ce se petrece în noi și cu noi înșine. Ceea ce numim vocea interioară este de fapt corul de voci ale diferitelor părți din noi înșine care vor să se facă auzite, ascultate și înțelese. Autoarea deschide fereastra spre un tip de subiectivitate alcătuit din suprapunerea conversațiilor cu sine care să ne trezească propriile întrebări. Ce ne spunem nouă înșine? Care este muzica pe care corul vocilor interioare o creează? Suntem în armonie sau în dizarmonie?

Titlul cărții sugerează că ar urma să ne instalăm comod în fotoliu ca să ascultăm vorbele autoarei. Volumul ajuns astăzi în mâna cititorului este însă un ghid al lucrului cu sine. Scrierea la persoana întâia și tonul intim al spuselor ne însoțește cu prietenie, fără pretenții sau moralizare. Dacă vă doriți să găsiți în această carte soluții facile, ușor de aplicat și verificate pe întreaga populație a globului, dacă sperați ca autoarea sau metoda de comunicare pe care o propune să vă conducă pe drumul către o pace interioară de neclintit, veți fi probabil dezamăgiți. *Conversațiile* vă vor fi de folos când luați decizia să deveniți observatori activi și autori ai propriei vieți relaționale și să verificați dacă sunteți dispuși a vă asuma parcurgerea călătoriei personale.

Stilul de prezentare a informațiilor este departe de modul în care mulți profesioniști în domeniu și autoproclamați guru încearcă să vândă adevărul lor, cosmetizând aceleași adevăruri perene ca fiind propria descoperire, justificându-și legitimitatea prin speculații de fizică cuantică sau chiar încercând să ne convingă că ceea ce am trăit până acum este greșit. În cărțile ei, Daniela Andreescu invită în mod explicit cititorul să-și folosească gândirea critică, să nu accepte automat adevărul altora, să-l examineze îndeaproape, cu discernământ.

Capitolul care prezintă comunicarea din perspectiva Metodei ESPERE[®], elaborată de psihosociologul francez Jacques Salomé, descrie conceptele, „regulile de igienă relațională” și comunicarea „ecologică” într-un stil concis, limpede, fără adăugiri menite să convingă sau să justifice demersul. Oferă repere clare pentru cei deja familiarizați cu această metodă, dar și pentru cei care se întâlnesc cu ea pentru prima oară. Nu este însă o apologie a Metodei ESPERE[®]. Punerea ei în contextul celorlalte două capitole asigură o relativizare binevenită pentru a putea privi și dincolo de o pedagogie a comunicării potențial utilă în viața cotidiană.

Prin repetarea unor idei în contexte diferite, prin accentul pus pe aplicarea conceptelor în interacțiunile interpersonale concrete, cartea face să transpară ideea că o comunicare sănătoasă, benefică pentru vitalitatea și calitatea vieții, se bazează pe altceva decât pe tehnici de persuasiune. Este adusă în prim plan ideea importantă că suntem de fapt într-o permanentă relaționare cu ceilalți și că e necesar să ne asumăm integral partea noastră

de responsabilitate. Este subliniată necesitatea de a te asculta, a te auzi și înțelege pe tine însuși pentru a putea ieși din plângeri și acuzații, a deveni autorul conștient al propriei vieți relaționale, a favoriza o relație mai bună cu cei din jur.

Conversații cu tine este un ghid competent și prietenos cu ajutorul căruia putem învăța să ne ascultăm, să îmbunătățim comunicarea și să construim relații mai armonioase cu noi înșine și cu ceilalți. În pledoaria ei pentru o comunicare conștientă, autentică și onestă, fără stereotipii, prejudecăți și ascunzișuri, autoarea vorbește direct și deschis, oferind experiența ei profesională și personală. Ne este alături în explorarea conversațiilor pe calea dezvoltării personale, însă doar noi înșine suntem cei care, dacă vom dori, vom cartografia propriul univers al comunicării și relațiilor.

Silviu Ioniță, psiholog

INTRODUCERE

Conversațiile din propria minte și reacțiile în interacțiunile cu ceilalți ne construiesc realitatea și felul în care traversăm dificultățile sau prilejurile de bucurie și împlinire. Comunicarea cu sine și cu ceilalți este ceea ce hrănește sau devitalizează relația pe care o avem cu noi înșine și cu lumea și determină într-un mod substanțial calitatea vieții.

Majoritatea neîmplinirilor, frustrărilor și nemulțumirilor provin poate chiar integral din problemele de comunicare. Deși am fost educați și crescuți cu cele mai bune intenții, sistemul de comunicare pe care am fost învățați să-l practicăm – și pe care, la rândul nostru, suntem condiționați să-l repetăm – este generator de multe înțelegeri greșite și resentimente, pierdere de energie și uneori violență. Dincolo de întrebările despre noi înșine, viață și lume, cărora ne dorim să le aflăm răspunsul – preferabil unul mulțumitor, poate chiar acel adevăr care să ne facă să ne simțim în siguranță în fața incertitudinilor și impermanenței tuturor lucrurilor – există universul concret al comunicării de zi cu zi. A ne angaja în experiența descoperirii unui mod diferit de a comunica, într-o manieră mai conștientă și „ecologică”, este un dar pe care îl putem oferi nouă înșine și celor din jur.

Știm că felul în care reacționăm la stimulii din interiorul nostru (gânduri, emoții, senzații) și la cei din exterior este ceea ce determină într-o manieră covârșitoare gradul nostru de vitalitate în situațiile de viață pe care le întâlnim. Conversațiile pe care le purtăm în interiorul nostru, mai mult sau mai puțin conștient, ne conduc către stări și acțiuni care uneori favorizează împlinirea și mulțumirea, alteori ne blochează creșterea și ne diminuează energia. Când începem să conștientizăm convingerile care ne limitează, funcționările pe pilot automat pe care le practicăm de-o viață, tiparele ce ne fac să ne învârtim într-un cerc mai strâmt sau mai larg al obișnuințelor, descoperim că atât propria ființă cât și lumea din jur sunt infinit mai ample decât ne-am imaginat. Când începem să înțelegem și să integrăm prin practica de zi cu zi în ce fel putem comunica diferit, este posibil să constatăm că imposibilul devine posibil.

Cartea de față oferă un ansamblu de perspective despre comunicare, viață și relații prin intermediul căruia fiecare poate ajunge la propriile răspunsuri și soluții practice care să favorizeze o comunicare fluentă și sănătoasă cu sine și cu cei din jur. Vei putea identifica numeroase concepte și instrumente practice de lucru cu sine utile pentru a construi relații vii și armonioase. Deși multe dintre afirmațiile pe care le veți întâlni aici ar putea părea „instrucțiuni”, „rețete” sau „sfaturi”, ele sunt invitații la explorare, verificare și descoperire a unor alegeri noi în fața cărora fiecare este liber să decidă dacă dorește – sau nu – să le adopte în propria viață relațională.¹ Cartea vă invită să deschideți ușile interiorității, ferecate de convingeri de mult neevaluate, și să pătrundeți în cămarile spațiului comunicării interioare cu o privire proaspătă și atentă, cu luciditate și responsabilizare pentru propriile trăiri, înțelegeri și alegeri.

Intenția este de a propune o abordare a marilor teme ale relațiilor detensionată de mizele despre adevăr sau exhaustivitate. Fără dorința de a convinge sau pretenția de a oferi răspunsuri la dilemele vieții – acel miracol sau mult dorit panaceu pentru toate dificultățile – conversațiile din această carte indică una dintre posibilele direcții ale dezvoltării personale către mai multă vitalitate, pozitivitate și, în ultimă instanță, împlinire a unei vieți cu sens. Metoda de comunicare ESPERE®, ale cărei repere de bază sunt prezentate pe larg în partea a doua a cărții (*Energia comunicării, viața relațiilor*), este atât o pedagogie a comunicării cât și o etică, un stil de viață. Împreună cu reflecțiile mai generale din prima și din ultima parte a cărții, conturează o modalitate integrativă de abordare a vieții dinlăuntru nostru în relație cu lumea din afară, o posibilă deschidere către mai multă autonomie și responsabilizare, congruență și autenticitate personală în comunicarea cu sine și cu ceilalți.

Reperetele de bază ale comunicării „ecologice” prin Metoda ESPERE® sunt oferite într-o formă care să fie ușor de utilizat ca material de învățare și de aplicare în practică. Conținutul este bazat în principal pe cunoștințele

¹ Acest volum nu este și nu intenționează să reprezinte un ghid pentru ameliorarea sau tratarea unor dezechilibre, boli sau afecțiuni medicale, emoționale, mentale sau psihologice. Modul în care sunt utilizate informațiile cuprinse aici nu angajează responsabilitatea autorului sau editorului.

dobândite și practica din perioada formării mele în Metoda ESPERE[®] (sub îndrumarea lui Aleth Naquet, Centre ADRES, Paris) și pe înțelegerile ulterioare ca urmare a integrării în viața personală și a aplicării în exercitarea profesiei de coach și facilitator pentru dezvoltare umană. În secțiunea referitoare la *Recuperarea și creșterea energiei* sunt incluse câteva perspective care constituie un aport de sinteză propus prima oară în cadrul lucrării de finalizare a formării validată de Institutul Internațional ESPERE Paris.²

Cartea se adresează atât celor care au parcurs deja etape pe drumul schimbării pozitive și transformării conștiente – dobândind cunoaștere, aplicând în practică și integrând în viața cotidiană diverse metode din domeniul dezvoltării personale, printre care poate și Metoda ESPERE[®] – cât și celor care doresc să exploreze un posibil început. Cei ce sunt în curs de formare în această metodă, dar și cei care au experiența lecturii cărților lui Jacques Salomé și își doresc o structurare simplă și practică a cunoașterii și a modalităților de aplicare, vor găsi în partea a doua a cărții câteva repere utile. În mod special pentru cei care își propun să învețe să comunice diferit și să relaționeze mai sănătos, a fost folosită o structurare gradată a informațiilor, iar intenția în repetarea unor idei, concepte și „reguli de igienă relațională” a fost oferirea unui context care să favorizeze înțelegerea pe mai multe niveluri și în cadrul unor teme specifice.

Pentru o bună înțelegere a comunicării prin Metoda ESPERE[®], considerăm că sunt necesare câteva clarificări privind această abordare precum și o succintă enumerare a resurselor de studiu suplimentar.

Metoda ESPERE[®] este o pedagogie a comunicării elaborată de psihosociologul francez Jacques Salomé și este utilizată de peste 30 de ani ca instrument practic de comunicare și relaționare interpersonală. Este o abordare dinamică și inovatoare care încearcă să țină cont de integralitatea ființei umane. În prelungirea abordărilor curentului psihologiei umaniste inițiat de Carl Rogers, susținut de Fritz Perls (Gestalt), R. Maslow, Eric Berne (analiza tranzațională), Milton Erickson (programarea neurolingvistică) și validat

² *À la découverte de l'Energie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle*, Mémoire de stage de formateurs ESPERE, Daniela Andreescu (Mars, 2010).

de activitatea școlii de la Palo Alto, Metoda propusă de Jacques Salomé aduce în viața de zi cu zi o perspectivă „ecologică” practică de gestionare a comunicării și relațiilor, la îndemâna fiecăruia dintre noi. Deși poate avea efecte vindecătoare, metoda nu este o psihoterapie, ci o pedagogie a comunicării cu o nouă refundamentare a relațiilor interpersonale. Pentru o viziune de ansamblu asupra Metodei în contextul științelor educației și al marilor curente contemporane psihologice, filozofice și pedagogice, o carte de referință este *Jacques Salomé et la methode ESPERE – Vivre le mieux-être*, autori Beatrice Bonfils, Laurent Saadoun, Anthony Pouilly (Editions De Boeck 2008).

Metoda identifică sistemul antirelațional de comunicare și propune în același timp o modalitate ecologică de comunicare și relaționare. Obiectivul este acela de a sprijini învățarea și dezvoltarea unui alt mod de a relaționa cu oamenii, cu viața, fiind mai mult în armonie cu aspirațiile noastre de bună conviețuire, echilibru și responsabilitate pentru bunăstarea și creșterea vieții. Învățând și practicând acest mod „ecologic” de comunicare și relaționare, ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, îi înțelegem mai bine pe ceilalți, devenim mai flexibili și putem să ne conducem propria viață creativ, cu încredere și responsabilizare. Această manieră de comunicare se poate învăța la orice vârstă, indiferent de profesie și de mediul de viață, susținând dezvoltarea capacităților personale de comunicare și relaționare interpersonală și implicit o mai bună calitate a vieții acasă și la serviciu. Poate fi transmisă și celor din jur, fie ca profesioniști în relațiile interumane, fie la nivelul interacțiunilor obișnuite ale fiecăruia dintre noi. Dacă o învățăm și o punem în practică, vom vedea că cei apropiați încep să folosească acest nou mod de a comunica, chiar dacă nu conștient și explicit.

Pornind de la o perspectivă nouă asupra procesului de comunicare, metoda este structurată în jurul unor concepte de bază, a unor unelte de comunicare, reguli de igienă relațională și repere ce favorizează schimburile reciproce purtătoare de vitalitate și creativitate. Pornește de la postulatul că în orice comunicare suntem întotdeauna trei – tu, eu și relația dintre noi – și că există posibilitatea stabilirii unei comunicări reale, vii și bogate, atunci când găsim distanța potrivită între cererile sau așteptările celuilalt și propria noastră disponibilitate de a răspunde la ele. Prin punerea în practică a acestui nou mod de relaționare devine posibilă identificarea surselor de neînțelegeri,

conflicte și suferințe, rezultate din deficitul de comunicare cu noi înșine și cu ceilalți, și în același timp trecerea la o modalitate practică de a întreține relații dinamice, vii și mai conștiente, atât cu persoanele apropiate cât și în mediul profesional.

Spiritul metodei construiește de fapt un stil de viață. Destabilizând amăgirile pseudo-comunicării obișnuite, deschide o poartă către confruntarea sau acceptarea diferențelor, revederea propriului mod de a comunica și a împărtășii, provoacă la o reevaluare a propriilor credințe, certitudini și mitologii. Îndreptându-ne privirea către sine, fără acuze sau justificări, și comunicând din acel punct, cu încredere și claritate, favorizăm o comunicare mai fluentă și mai clară și din partea celuilalt.

Cei care doresc mai multe informații, argumentări și exemple legate de elementele Metodei ESPERE® trecute în revistă în acest volum au la dispoziție numeroase traduceri în limba română ale cărților lui Jacques Salomé, fondatorul metodei. Printre ele, câteva cărți de referință publicate la Editura Curtea Veche (*Curajul de a fi tu însuți, Singurătatea în doi nu e pentru noi, Mamă, tată, mă auziți?, Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun, Ce-ar fi dacă ne-am reinventa propria viață?, Dacă m-aș asculta m-aș înțelege*) și la Editura Ascendent (*Trăind cu tine însuți, Povești pentru a ne vindeca, povești pentru a crește, De ce este atât de dificil să fim fericiți?, O viață pentru a vorbi despre noi înșine, Fericiți cei care comunică, și dacă am fi noi înșine cine ar suferi?*). Domeniul relațiilor profesionale este tratat în mod special în volumele (încă netraduse în română) *Oser travailler heureux*, Jacques Salomé, Christian Potie (Editions Albin Michel, 2000) și *Manuel de survie dans le monde de travail*, Jacques Salomé (Editions Guy Trédaniel 2010).

Metoda de comunicare ESPERE® este prezentă în România din 2002, prin efortul comun al Centrului de Dezvoltare Personală Amaneser (România) și Centrului ADRES (Franța), cu sprijinul deosebit al lui Jacques Salomé. Cei care pe lângă lectură sau propriul demers de învățare și practică doresc și o îndrumare specializată, au posibilitatea de a participa la cursurile și atelierelor susținute de Centrul Amaneser (București), centru care oferă și singurul program de formare ca practician și trainer (în colaborare cu Centrul ADRES, Paris). De asemenea, pe site-ul Institutului ESPERE International

Paris, sunt menționați practicienii care au parcurs programul de formare și sunt fie deja validați, fie în curs de validare. Site-ul oficial (în limba franceză) al lui Jacques Salomé oferă o multitudine de materiale detaliate, precum și lista integrală a cărților, articole și alte informații relevante. O parte din ele au fost traduse în limba română și pot fi consultate pe site-ul lui Jacques Salomé pentru România.

Dincolo de resursele informative ce pot fi studiate, există o resursă care pune în mișcare schimbarea pozitivă tangibilă: dorința de a îmbunătăți în mod concret relațiile și comunicarea, însoțită de energia de a face ceva practic și coerent pentru a realiza această dorință. Pentru mulți dintre noi, cunoașterea și înțelegerea aduc o imensă bucurie, însă nu la fel de mulți ne încumetăm pe calea schimbării efective a vechilor paradigme care acum ne încetinesc sau ne limitează dezvoltarea personală și transformarea spirituală ca oameni împliniți. De multe ori furați de plăcerea înțelegerilor și confirmărilor primite prin lecturi, uităm că acțiunea – conștientă, intenționată, cu discernământ și în deplină responsabilizare – este cea care în final ne va conduce spre o transformare în plan practic, cu efecte benefice în viața de zi cu zi. Așa cum spun mulți înțelepți ai vremurilor trecute, dar și de astăzi, nu este suficient doar a conștientiza ce se întâmplă cu noi înșine, cu lumea din jur. Este nevoie de îndrăzneala de a experimenta și a verifica pentru sine în ce fel ceea ce aflăm și credem că ar fi „adevărat” sau „folositor” ne poate sprijini concret pentru a crește propria viață și a favoriza construirea unui univers de relații sănătoase, în beneficiul propriu și al celorlalți.

Tuturor celor care vor avea, mai devreme sau mai târziu, curajul de a fi ei înșiși, de a se autodefini și de a acționa în sensul creșterii vieții și umanității din fiecare, le doresc să se bucure de conversațiile cu sine, de momentele de înțelegere și schimbare, cu inteligență și entuziasm, cu încredere și discernământ.

I. CONVERSAȚII CU TINE

*În căutarea adevărului nostru intim,
cel mai dificil este că uneori riscăm să îl găsim.*

J. Salomé

Cine sunt eu?

- Ce înseamnă să mă cunosc pe mine însumi? Cunoscându-mă pe mine însumi, ce anume ajung să cunosc?
- Tot ceea ce nu ești.
- Dar nu și ceea ce sunt?
- Ceea ce ești, tu ești deja. Cunoscând ceea ce nu ești, devii liber și rămâi în starea ta naturală. Totul se întâmplă într-un tot spontan și fără efort.
- Și ce descopăr?
- Descoperi că nu este nimic de descoperit. Tu ești ceea ce ești, asta-i tot.
- Dar în ultimă instanță, ce sunt eu?
- Negarea ultimă a tot ceea ce nu ești.

(Nisargadatta Maharaj, *Eu sunt acela. Dialoguri despre Absolut*)

Oare sunt altceva decât efectul și cauza relațiilor care se țin între mine și ceilalți, între mine și propriile gânduri, emoții, trăiri? Și ce este acel „eu-mine-al meu”?

Oare sunt altceva decât conexiunile creierului în interacțiune cu sistemele corpului? Și prin ce trăiește acel „eu” care pare în permanență prezent?

Oare sunt altceva decât rezultatul relației mele cu mediul care mă înconjoară și a cărei parte sunt – natură, societate, determinări și indeterminări culturale? Și care dintre ele ar putea fi cu adevărat separate de mine?

Oare sunt altceva decât un punct de intersecție al fasciculelor de evenimente trecute, prezente și, poate, viitoare? Și cum ar putea exista altfel decât chiar în acest moment?

Oare sunt altceva decât un grăunte de adevăr impermanent și

schimbător în fiecare clipă a existenței viului? Și ce ar putea rămâne în urma scurtei trăiri a acestui adevăr?

Oare sunt altceva decât o colecție de relații interdependente? Și care este realitatea lor ultimă dincolo de conceptele care le semnifică?

Dacă privim viața din noi ca fiind diferită de situațiile de viață în care ne aflăm de-a lungul existenței, ne putem gândi că timpul petrecut în relația cu noi înșine, cu cei din jur, cu natura și mediul socio-cultural în care viețuim este tot ceea ce există. Unii cred și susțin că după momentul de viața-de-acum, ar urma și alte vieți sau forme de existență. Pentru ei, devine util să întrețină și să-și susțină astfel de credințe. Le pot transforma în convingeri pe care să-și construiască privirea despre ei înșiși, despre lume și viață. Pentru alții, nu există nimic în afara materiei – numind-o adesea energie – iar viul vieții ar depinde doar de timpul în care această materie-energie există ca atare. Mai sunt și cei pentru care a căuta să cunoască și să înțeleagă, poate chiar Adevărul, se petrece în paralel cu trăirea vieții așa cum ea se întâmplă. Pentru ei, important este cum să facă pentru ca potențialul de viață, în acest moment și în acest loc, să fie actualizat și utilizat în folosul ființei care sunt, celei care vor deveni și, poate, tuturor celorlalte ființe din prezent, trecut și viitor.

Până aici sună bine și pot înțelege. Dar când povestești despre ființele din trecut și din viitor, ce vrei să spui? Cele din trecut nu mai sunt, iar despre cele din viitor nu putem ști nimic precis...

Viața din fiecare om este rezultatul existenței unui număr care nu poate fi numărat de ființe, oameni, animale, insecte, bacterii, viruși. Și vorbesc despre evoluția omului ca specie, dar și despre ce ne-a construit venind dinspre celelalte ființe. Trăiește în noi nu doar moștenirea genetică primită de la strămoșii speciei noastre, dar și cea a animalelor despre care nu ne imaginăm că ar avea vreo legătură, organică, cu oamenii. Interdependența, să-i spunem biologică, în timp, într-un fel sau altul, cu practic toate ființele care au existat și există acum pe pământ, indirect și cu cele care vor exista, este clar dovedită. Însă ne-am obișnuit să o ignorăm, păstrând în schimb iluzia separării care ne face să ne simțim însingurați și să ne susținem închipuirile despre excepționalitatea și superioritatea noastră.

Privirii din perspectiva materială, biologică, îi putem alătura perspectiva interacțiunilor și relațiilor dintre oameni, a fiecăruia dintre ei, cu mediul, cultura, societatea în care trăiește, iar mai nou a globalizării temelor și problemelor individuale și colective. Dacă vrei, adaugă rețeaua incredibil de complexă a informațiilor care circulă aproape nelimitat prin internet sau în media și efectele complexe ale rezultatelor interacțiunii oamenilor cu informațiile de tot felul. Privind toate acestea cu deschidere și curiozitate nepărtinitoare, vedem cum trecutul există în prezent și determină viitorul fiecărei ființe care trăiește acum sau se va naște. Nu ți se pare că acest „acum” este într-un fel singurul lucru sigur care există? Nu în sensul de permanent sau neschimbat și nici măcar în sensul că putem ști cu precizie și certitudine că ceea ce este, este așa cum ne apare. Vorbesc despre „acum” doar pentru că a fi stabilizat în trăirea prezentului implică un grad mai mic de iluzie decât cel în care identitatea este pusă în trecut sau viitor. Desigur, o poveste tare încurcată cea cu identitatea.

Poate la fel de complicată este și cea despre faimosul „a trăi în prezent”, foarte la modă astăzi și de mulți tare prost înțeles. Tabăra „plezirismului” și al lui „nimic nu contează”, categoria celor care cred că prezentul e important pentru viitor și trebuie trăit cu chibzuință, tabăra celor convinși că trecutul determină prezentul fără puțință de schimbare, categoria celor care cred că realitatea este dincolo de toate cele trei noțiuni temporale, și alte câteva grupuri mai mari sau mai mici care își aleg o credință sau o poveste în care să joace un rol. E de mirare că de mii de ani ne întrebăm care este adevărată? Și care este falsă? Nu ți se pare că mințile oamenilor au devenit de fapt un gigantic producător de „realitate”? Că țeșem împreună o uriașă plasă de idei care să ne susțină impresiile, consistența timpului și spațiului, linul nostru legănat în visul existenței în sine?

Te întrebai cum sunt oamenii din trecut și din viitor prezenți acum în viața noastră? Să zicem că îți place grișul cu lapte presărat cu scorțișoară... ți-l pregătea bunica, aromat, cald, ți-l aducea într-un castron de porțelan cu desene de căpsuni... Acum, mîntea ta conține o multitudine de înregistrări ale simțurilor care construiesc amintirea. O imagine a gustului, trăirii, poate și gândurilor de demult, a clipelor-de-griș-cu-scorțișoară, care se reconstruiește când îi amintești. Reflectează un moment... Realizezi că ceea ce te definește din aceste trăiri este, de fapt, rezultatul existenței și trecerii

prin viață a enorm de multor oameni? Că fără ei tu, de fapt, ai fi gol? Grișul a fost posibil pentru că niște oameni au cultivat grâne, laptele – pentru că oameni au muncit să crească vite, zahăr – pentru că alți oameni au nădușit tăind trestie. Scorțișoară? Crește de mii de ani. Apoi au venit oameni care au călătorit și alții care au muncit, pentru a o face să apără pe masa din bucătăria bunicii tale... Privește toți acești oameni, animalele care i-au ajutat, oamenii care au inventat vapoarele, cei care au măcinat scoarța de scorțișoară... Toți au muncit pentru a trăi, a fi fericiți și a nu suferi. Făcând toate astea pentru ei înșiși, au făcut și pentru tine. Te-ai putut bucura de plăcerea grișului cu lapte presărat cu scorțișoară și de amintirea lui. Simți în ce fel ești dator și ai putea fi recunoscător acestui număr nenumărat de ființe? Vezi în ce fel conții câte o părticică din fiecare?

Dar cei care vor exista după tine...? Realizezi în ce fel ceea ce gândești, simți, spui și faci tu acum, are un impact, mai mare sau mai mic, direct sau indirect, asupra tuturor ființelor care vor exista vreodată? Cum până și firele de aer pe care le respiri ne conectează? Cum fiecare atom din materia care ne hrănește provine din alte existențe de plante, animale, oameni sau din rezultatul trecerii lor prin lume? Poți vedea în ce fel ființa care ești acum nu ar fi existat fără toți ceilalți, fără excepție? În ce fel viața trăită sub formă de „Eu” este o colecție de momente de viață trăită de alte ființe?

Și atunci, totuși, cine sunt eu? Care este numitorul comun al tuturor gândurilor? Desigur, mintea care le produce numindu-le. Ar putea exista fără ea? Desigur, doar că atunci sunt văzute mai degrabă din perspectiva informațiilor pe care le conțin, fie că sunt sau nu în conexiune cu o anume minte a unei persoane. Dar dincolo de teorii și înțelegeri experte, în viața de zi cu zi, cum mă descurc prin hățișul gândurilor? Uneori îmi plac și mă fac să mă simt mulțumit, bucuros și împlinit, alteori îmi displac și le reneg ca fiind influențe exterioare, emanații ale părților de umbră interioară sau întâmplări nefericite pe care n-am putut să le controlez.

Din păcate, sau din fericire, încep să constat că toate gândurile, așa-zis bune sau rele, îmi aparțin. Mai precis, câte ceva din mine este în fiecare dintre ele, fie că îmi place sau nu, fie că îmi asum identificarea cu ele sau nu. Și-atunci, eterna și neliniștitoare întrebare „Cine sunt eu?” de fapt...