

DANIEL GOLEMAN

dialoguri cu

DALAI LAMA

despre rațiune, emoții și sănătate

*Emoții
vindecătoare*



PARTEA ÎNTÂI

Etica

Ce ne învață corpul

Capitolul 1

Trei perspective asupra virtuții

Lee Yearley

LEE YEARLEY introduce în dialog un fir filozofic și etic care se întretese tot mai strâns în dezbateri, pe măsură ce aceasta progresează. El trece în revistă trei tradiții filozofice occidentale diferite: individualismul, perfecționismul și raționalismul. Individualismul susține că este bun ceea ce satisface un anumit individ. Raționalismul consideră că o acțiune etică trebuie să aibă, în mod logic, această calitate în orice context. Perfecționismul compară acțiunile individului cu un ideal postulat; cu cât comportamentul este mai etic, cu atât el este mai conform cu situația ideală.

Etica, în general, se ocupă de întrebări legate de ceea ce este corect și bine, adică virtuos. Dar virtutea depinde de perspectiva filozofică. Ceea ce este considerat virtuos într-un sistem s-ar putea să nu aibă aceeași calitate într-un altul. Dr. Yearley se întreabă dacă anumite virtuți – cum ar fi compasiunea – pot sluji ca fundament pentru un sistem etic și pot explica modul în care gândirea filozofică occidentală a eliminat-o dintre fundamentele unui sistem etic, odată cu respingerea religiei. Contradicțiile dintre aceste sisteme filozofice occidentale sunt scoase la iveală în conversația care urmează. Dr. Yearley susține că perfecționismul influențat de raționalism ar putea reprezenta cea mai bună soluție pentru generarea unui sistem etic universal. Dalai Lama răspunde printr-un îndemn de a

găsi un fundament pentru principiile morale, care să atragă trei sau patru cincimi dintre oamenii care populează planeta și sunt lipsiți de o convingere religioasă fermă.

LEE YEARLY: În istoria eticii occidentale au predominat trei atitudini.* Individualismul fundamentează etica pe dorințele individului. Etica implică identificarea acestor dorințe, apoi acțiunea pentru îndeplinirea lor. Perfecționismul judecă dacă dorințele sunt bune sau rele, prin comparație cu un ideal referitor la ceea ce înseamnă o persoană perfectă. Acest ideal se bazează de obicei pe o idee despre natura umană perfectă. În sfârșit, raționalismul este cea mai distinctivă poziție modernă și occidentală. El susține că rațiunea este singura călăuză etică potrivită, definind-o drept ceea ce le permite oamenilor să gândească despre lucruri universale abstracte.

O privire mai atentă: individualism, perfecționism și raționalism

Individualismul nu întreabă niciodată dacă ceea ce vrea o persoană este bine sau rău în mod abstract. Este preocupat doar de modul în care se poate obține cel mai bine ceea ce dorește o persoană. Problema nu este dacă eu ar trebui să-mi doresc un Rolls-Royce nou, ci dacă aș putea avea mașina, dacă îmi pot lua o vacanță și dacă pot merge la psiholog. Rațiunea umană are un loc important în acest cadru, dar nu face nimic mai mult decât să calculeze. De fapt, dacă aș putea obține tot ceea ce îmi doresc, nici măcar nu ar mai trebui să

* Denumirile acestor atitudini etice sunt diferite de cele utilizate în discuțiile de specialitate din Occident. (N. a.)

calculez. Calculez, așadar, cum pot avea cea mai mare parte dintre lucrurile pe care mi le doresc mai mult. Decid, de exemplu, că vreau cu adevărat un Rolls-Royce, așa că renunț la vacanță și la psiholog. Sau decid că prefer să merg în vacanță și la psiholog, așa că renunț la mașină. Dorințele individuale constituie baza, iar rațiunea îmi permite să fac în mod mai eficient ceea ce deja vreau să fac.

Cei care cred în individualism știu că au nevoie de serviciile pe care le oferă societatea; de exemplu, protecția poliției. Dar ei nu fac decât să dorească acele chestiuni sociale care i-ar ajuta să obțină ceea ce vor și fac socoteli în funcție de asta. Astfel, un individualist ar putea să nu găsească niciun motiv pentru a ajuta un om sărac. Această poziție individualistă a avut o istorie foarte lungă în Occident, începând din Grecia antică și continuând până azi. Mulți oameni, poate în mod special americanii, o acceptă ca pe o cale normală de a gândi etc.

Poziția perfecționistă constituie fundamentul celor mai multe tradiții religioase din Occident. Perfecționiștii presupun că există un fundament pentru a judeca dacă dorințele umane sunt bune sau rele, virtuose sau vicioase. Ei fixează standarde – de pildă, egoismul este rău și compasiunea este bună – și le folosesc pentru a se judeca pe ei înșiși și pe alții. Perfecționiștii nu pornesc doar de la dorințele pe care le au. Ei privesc mai degrabă spre un ideal, spre o ființă umană perfectă, și încearcă să acționeze punându-se în locul unei astfel de persoane. Întrebarea pe care și-o pune un perfecționist nu este dacă își poate permite un Rolls-Royce, ci dacă trebuie să folosească banii pentru a-i ajuta pe săraci sau pentru a-și completa educația, să spunem prin studierea meditației.

Persoana ideală care reprezintă standardele este regăsită de obicei în dogmele religioase tradiționale – de exemplu, dorința lui Iisus de a se sacrifica de dragul altora. Perfecționiștii se orientează nu după oameni *așa cum sunt*, ci după oameni *așa cum ar putea fi* atunci când sunt desăvârșiți. Rațiunea nu încapă în acest tablou,

dar ajută oamenii să identifice standardul de perfecțiune și să-l urmărească. O întrebare importantă de care se lovește rațiunea în cadrul perfecționismului este cea privitoare la existența unui singur tip de stare umană perfectă. De exemplu, un mare artist, care sacrifică prea puțin de dragul altora, poate fi un ideal potrivit? Disputele în această privință s-au aprins în Occident, dar cele mai multe tradiții susțin că nu există decât o singură stare perfectă.

Poziția raționalistă e cel mai dificil de înțeles. Ea limitează etica la un mic număr de situații în care putem spune că se aplică o regulă universală. Din această perspectivă, rațiunea este definită ca fiind ceea ce permite oamenilor să recunoască faptul că este aplicabilă o regulă universală. Rațiunea este crucială din două motive. Doar ea poate vedea regulile universale. Mai mult, doar înțelegând aceste reguli indivizii își pot da seama de ce dorințele lor individuale nu pot ghida astfel de acțiuni. De pildă, să spunem că vreau să mă port urât cu o persoană doar pentru că este femeie sau are o altă religie. Rațiunea mea ar trebui să mă facă să mă întreb dacă aș vrea să fac din dorința mea o regulă universală. Bunăoară, aș accepta un astfel de comportament orientat împotriva mea? Presupunând că aș respinge universalitatea unei astfel de reguli, rezultă că eu știu că nu trebuie să acționez în acest fel și că trebuie să-mi înfrânez dorința. Conform raționalismului, rațiunea descoperă reguli care se aplică universal, și numai acestea ar trebui să ghideze acțiunile etice ale individului.

Cele mai multe guverne occidentale se bazează pe o anumită versiune a raționalismului atunci când iau în considerare regulile etice care ar trebui să ghideze societatea. Asta înseamnă că raționalismul domină gândirea guvernului cu privire la principalele drepturi ale omului și la condițiile minime pentru o viață umană decentă. Astăzi, aceasta este o poziție foarte influentă. Totuși, reprezintă în același timp și o poziție care pune probleme serioase. Unii partizani ai raționalismului merg până în miezul ideii de bază,

conform căreia judecățile universale ar trebui să ne ghideze acțiunile. De exemplu, unul dintre cei mai cunoscuți filozofi ai acestei tradiții, Immanuel Kant, susține că nicio persoană nu ar trebui să mintă vreodată, deoarece faptul că o comunicare cu sens pornește de la premisa că oamenii spun adevărul constituie o realitate universală. Totuși, să presupunem că cineva vă împrumută o armă și se întoarce mai târziu într-o stare de agitație, cerând arma înapoi pentru că vrea să-șiucidă sora. Kant v-ar spune să-i dați arma înapoi, pentru că nu trebuie să mințiți. Mulți s-au gândit că e ceva în neregulă cu o poziție care ar putea conduce la această decizie.

O altă problemă, poate mult mai importantă, este ridicată de faptul că par să existe puține legi universale pe care rațiunea le poate descoperi. Asta înseamnă că etica acoperă foarte puțin din ceea ce înseamnă viața umană. Altfel spus, rațiunea poate demonstra că nimeni nu trebuie să ucidă sau să fure, dar, dincolo de descrierea câtorva legi generale de acest tip, ceea ce face o persoană pare să depindă doar de dorințele sale individuale. Această situație a însemnat adesea o combinație a raționalismului cu individualismul în Occidentul modern. Mulți oameni urmează câteva reguli universale stricte, definite de rațiune. Totuși, în celelalte aspecte ale vieții, ei sunt ghidați doar de ceea ce doresc. Prin urmare, își folosesc rațiunea doar pentru a calcula cum își pot satisface mai bine dorințele.

O explicație a faptului că această combinație e atât de importantă susține că mulți oameni din Occident resping perfecționismul. Unii nu acceptă ideile religioase pe care se sprijină acesta. Mai mult, chiar dacă le acceptă, ei cred că nu putem construi o societate pluralistă reală bazată pe anumite idei religioase deoarece există oameni cu idei religioase diferite sau care resping toate ideile religioase. În plus, mulți se îndoiesc de perfecționism deoarece cred că istoria Occidentului demonstrează faptul că oamenii cu astfel de idei au tratat de obicei în moduri îngrozitoare anumite

grupuri. De pildă, sclavia și rolul inferior al femeii au fost deseori justificate de creștini.

În sfârșit, perfecționismul trebuie respins pentru că leagă prea strâns ființele umane de restul lumii naturale. Criticii susțin că nu putem vorbi despre perfecțiunea naturii umane în același fel în care putem vorbi despre perfecțiunea unei ființe naturale. Un stejar frumos este un exemplu de sămânță de stejar perfecționată, dar există prea multe tipuri de perfecțiune umană pentru a putea spune că numai unul dintre acestea este un exemplu de „sămânță“ umană perfecționată. Așadar, funcțiile lumii naturale nu furnizează un model adecvat pentru perfecțiunea umană.

Patru argumente împotriva compasiunii ca fundament al unui sistem etic

Cu toate că multe tradiții religioase occidentale au accentuat importanța compasiunii, mulți occidentali moderni o consideră un fundament insuficient pentru un sistem etic, cu toate că toți vor accepta compasiunea ca pe o trăsătură personală importantă. Criticii compasiunii se referă la faptul că, în ciuda acestui ideal, creștinătatea și alte tradiții au tolerat multe tipuri de nedreptate. Ei cred că acest fapt nu este pur și simplu o întâmplare, ci reflectă problemele ridicate de ideea de a fundamenta etica pe compasiune. Ei susțin că, pe lângă compasiune, avem nevoie de ideea de drepturi, despre care mulți consideră că nu poate veni decât din partea raționalismului, pentru a instaura o situație socială în care oamenii sunt bine tratați.

Pentru acești critici, compasiunea rezidă în sentimente instabile în toți oamenii, cu excepția celor mai buni. În mod normal,

cei mai mulți simt compasiune doar uneori sau față de anumiți oameni. Prin urmare, sunt necesare directivele universale pe care doar rațiunea le poate da. Mai mult, ei cred că doar la un nivel interpersonal compasiunea funcționează bine, ceea ce înseamnă că nu poate furniza liniile generale după care trebuie să ne ghidăm dacă vrem să corectăm principalele nedreptăți din cadrul societății. Compasiunea îmi poate spune cum să reacționez atunci când întâlnesc pe stradă o persoană care suferă, dar nu îmi poate spune de una singură ce ar trebui să fac pentru a mă asigura că acea persoană sau altele ca ea nu vor mai suferi.

În legătură cu această problemă, apare o altă tendință critică. Criticii consideră că aproape întotdeauna compasiunea produce paternalism sau, cel puțin, ierarhii problematice – situații în care un grup se îngrijește de un alt grup. O astfel de situație subminează libertatea oamenilor aflați în îngrijire. Asta înseamnă că îi reduce la postură de copii și le afectează abilitățile de a deveni complet liberi. Pentru acești critici ai compasiunii, este foarte important ca oamenii să nu fie dependenți, să poată alege liber, chiar dacă alegerile lor sunt greșite.

Compasiunea mai este considerată problematică și pentru că e legată de obicei de o viziune religioasă în care viața actuală a oamenilor pe pământ este doar o mică parte a vieții pe care o vor trăi în viitor. Mulți critici cred că aceste idei religioase despre viața de după moarte fie nu sunt adevărate, fie, în cel mai bun caz, nu sunt dovedite în mod științific. Mai mult, ei consideră că este foarte important ca oamenii să accepte că, în realitate, cunosc foarte puține lucruri. De asemenea, cei mai mulți critici cred că aceste concepții religioase îi determină pe oameni să fie mai puțin preocupați de actuala suferință pe care o îndură decât dacă ar trăi în alte circumstanțe. Altfel spus, ei cred că oamenii își fac griji mai puține pentru suferința din prezent dacă neajunsurile actuale sunt

considerate doar o mică parte din întregul vieții lor, o viață care se întinde dincolo de moarte.

O etică fără religie

DALAI LAMA: Ați vorbit despre înțelegerea eticii din punctul de vedere al concepțiilor occidentale. Întrebarea mea este dacă se poate formula un sistem etic fără a fi nevoie să facem apel la principiile religioase. Fără a-l accepta pe Dumnezeu sau alte forțe misterioase, fără a accepta viețile anterioare sau karma este oare posibil, doar pe baza vieții actuale, să tragem o linie de demarcație între virtute și non-virtute sau să distingem binele de rău?

LEE YEARLEY: Tocmai asta au încercat să facă cele mai multe etici moderne din Occident. Poziția raționalistă încearcă să înlocuiască principiile religioase, prezentând și în lipsa acestora motive acceptabile pentru care oamenii ar trebui să nu se angajeze într-un comportament non-etic, cel puțin nu în formele sale cele mai îngrijorătoare. Criza eticii din ultima parte a secolului al XX-lea constă în faptul că această poziție a lăsat multe tipuri de acțiune fără niciun fel de direcții orientative. Există aceste principii foarte generale, dar foarte multe dintre acțiunile oamenilor – modul în care își tratează familiile, felul în care privesc furturile mărunte sau cel în care își stăpânesc furia – par să nu fie deloc justificate de acestea.

Un răspuns la aceste probleme este premisa eticii occidentale conform căreia societatea trebuie organizată doar pe principii non-religioase, deoarece există prea multe religii și prea mulți oameni care nu sunt credincioși. O a doua idee, mai provocatoare, afirmă că lucrul cel mai problematic pentru ființa umană este să alegă în mod liber dacă e cazul să facă sau nu un anumit lucru. Oamenii nu ar trebui să fie niciodată conduși de idei ce nu pot fi

dovedite științific; printre acestea se numără și ideile religioase. Dacă fac greșeli teribile, acesta este doar prețul cerut de libertatea umană. Unii dintre cei mai buni apărători ai acestei viziuni liberale cred că, dacă prețul existenței lipsite de principii religioase este irosirea unor vieți, trebuie să acceptăm pur și simplu acest lucru și să trăim cu ceea ce rezultă de aici. La cel mai profund nivel, mulți dintre cei care apără acest sistem consideră că putem cunoaște foarte puține lucruri din orice domeniu. Ei susțin că cea mai bună viață posibilă este aceea în care recunoaștem cât de puține lucruri știm despre ceea ce reprezintă o viață bună.

DALAI LAMA: Cred că este foarte important să încercăm să prezentăm principiile morale fără vreo implicare religioasă. Astăzi este o realitate faptul că, din cinci oameni, doar unu sau doi sunt credincioși. Așadar, trebuie să ne preocupăm în mod serios de majoritatea rămasă. De asemenea, simt uneori că este mai ușor să-i abordăm pe cei care nu cred. Compasiunea însăși are un conținut diferit în diverse ideologii. Așa că o anumită metodă de a preda compasiunea ar putea să nu fie considerată acceptabilă de către cei care au credințe diferite. Chiar dacă mințile celor care nu cred sunt indiferente în privința compasiunii, tot trebuie să găsiți o cale de a ajunge la acești oameni. În Norvegia, am găsit un grup de oameni care s-au angajat în promovarea valorilor umane – și, în special, a compasiunii – fără vreo implicare religioasă.

Compasiunea ca fundament al eticii

SHARON SALZBERG: Budismul Theravāda abordează etica prin distincția dintre ceea ce produce suferință și ceea ce pune capăt suferinței. Acest lucru este chiar mai exact decât a spune că acțiunile sunt corecte sau greșite, bune sau rele – ceea ce este adevărat atât pentru

sine, cât și pentru ceilalți. Nu putem produce suferință pentru noi înșine fără a-i face să sufere și pe ceilalți, și nici nu-i putem face să sufere pe alții fără a suferi noi înșine. Astfel, modelul perfecțiunii pentru cea mai înaltă dezvoltare a ființei umane este un individ care a ajuns să pună capăt definitiv propriei suferințe și care, astfel, nu va produce niciodată suferință celorlalți. Prin urmare, este foarte important să punem compasiunea în centrul unui sistem etic.

De asemenea, atunci când folosim cuvântul „compasiune“ asta nu înseamnă că o persoană sănătoasă privește o persoană bolnavă. Poate din cauza faptului că noi considerăm că am făcut diverse lucruri de-a lungul vieților noastre anterioare, nu credem că a ajuta o persoană implică faptul că suntem mai buni ca ea. Ne-am aflat cândva în ambele situații. Așadar, compasiunea este mai degrabă un sentiment de egalitate decât unul de superioritate.

Importanța compasiunii este sprijinită, de asemenea, de învățătura conform căreia motivația este cea mai puternică și mai durabilă parte a acțiunii. De exemplu, dacă îi dăm cuiva să mănânce pentru că îi este foame, mâine îi va fi foame din nou. Din cauza karmei, motivul care stă în spatele acțiunii are un efect mult mai puternic și pe o perioadă mai lungă decât acțiunea însăși.*

DALAI LAMA: Diferite religii subliniază importanța compasiunii. Din punct de vedere budist, consider compasiunea un aspect important al naturii umane, o parte a minții umane. Este una dintre calitățile omului. Religiiile încearcă să promoveze sau să întărească această însușire umană elementară, dar ea nu este o achiziție externă sau vreo nouă invenție a credinței religioase. Este deja acolo, fie că ești budist, fie că nu. Există atât de multe religii, încât practica religioasă nu este în mod necesar aceeași cu cea a

* Conceptul budist „karma“ este un proces de tipul cauză și efect: motivele și acțiunile produc efecte mintale și fizice care afectează atât persoana implicată în acțiuni, cât și pe cea asupra căreia se răsfrâng efectele. (N. a.)

*Oare mintea ne poate vindeca trupul?
Cum sunt interconectate creierul, sistemul imunitar
și emoțiile?*

*Care sunt emoțiile asociate cu starea de bine?
Cum anume funcționează înțelegerea, ca funcție a minții,
în context medical?*

*Există oare o fundamentare biologică a eticii?
Cum ne poate ajuta ideea de moarte să înțelegem
natura minții?*

Acestea sunt întrebările la care câțiva oameni de știință cunoscuți, împreună cu DALAI LAMA, au încercat să răspundă în cadrul unor întâlniri desfășurate la Dharamsala, în India.

Cartea *Emoții vindecătoare* explorează o interdependență aparte, care constituie însăși esența vieții: relația dintre minte, corp și spirit. Întrebările, răspunsurile, comentariile care intră în alcătuirea acestui dialog intens reușesc să ne lărgească viziunea asupra lumii, explorând legături pe care nu le-am fi crezut posibile între aspecte ale ființei umane.

