

resilience
from the
HEART



Revised &
updated edition
of *The Turning
Point*

the power to **thrive**
IN LIFE'S EXTREMES

GREGG BRADEN

The *New York Times* best-selling author of *The Divine Matrix*

GREGG BRADEN

**REZILIENTĂ
DIN INIMĂ**

**Puterea de a evolua
într-o perioadă a extremelor**

HAY HOUSE, INC.

**Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi**

GREGG BRADEN

**REZILIENȚĂ
DIN INIMĂ**

**Puterea de a evolua
într-o perioadă a extremelor**

București, 2016

„Suntem înecați în informații, în timp ce murim de foamea de înțelepciune. De acum înainte, lumea va fi condusă de sintetizatoare, de oameni capabili să asocieze informațiile potrivite la momentul potrivit, să le analizeze critic și să facă alegeri importante cu înțelepciune.“

E. O. Wilson (1929 –) biolog evoluționist

PREFAȚĂ LA NOUA EDIȚIE

Există o singură întrebare pe care ne-o punem în fiecare zi. Ea apare sub diferite forme și în momente neașteptate în viețile noastre. Uneori, ne-o punem în mod conștient și ne surprindem șoptind cuvintele odată cu respirația. Cel mai adesea, nu ne-o punem deloc. Pentru cei mai mulți dintre noi, întrebarea rătăcește prin minte ca o senzație sâcăitoare a ceva neterminat și incomplet în viețile noastre. Iar ea este pur și simplu:

– „Cum pot face viața mai bună pentru mine și familia mea?“

Răspunsul la această întrebare reprezintă tema cărții *Resilience from the Heart/Reziliență** din inimă, ediția revizuită.

Prima versiune a acestei cărți a fost publicată în 2014. Am celebrat lansarea ei sub titlul *The Turning Point: Creating Resilience in a Time of Extremes/Punc-*

* Reziliența este o adaptare psihologică pozitivă în fața unui factor stresor semnificativ ce afectează dezvoltarea și chiar supraviețuirea. Autorul conceptului de rezidență – în domeniul psihologiei – este Boris Cyrulnik, neuropsihiatru, psihanalist, psiholog și autorul unui mare număr de lucrări de specialitate, unul dintre pionierii etologiei franceze. (N.T.)

tul de cotitură: cum să fii rezilient, într-o perioadă a extremelor printr-o serie de prezentări ale ideilor esențiale în diferite țări, organizând seminare de o zi și workshop-uri de weekend, pentru a le transmite direct informațiile oamenilor și comunităților care ar fi putut beneficia cel mai mult de mesajul rezilienței. În SUA și în țările care au tradus cartea în limbile lor, am avut posibilitatea să simt pe viu ceva ce nu aș fi putut înțelege doar din statistici. Din punctul meu de observare de pe scenele internaționale, am putut privi în ochii auditoriului meu și vedea efectiv modul în care reacționau oamenii la informațiile primite.

De exemplu, când am recunoscut că o „nouă normalitate“ îi ia locul lumii familiare a trecutului nostru – un teritoriu neexplorat al extremelor, care include de la schimbările sociale și climatice, până la insecuritatea job-urilor, finanțelor, carierelor și stresul pe care aceste schimbări îl aduc în viețile noastre – marea de capete care se mișcau aprobator în fața mea mi-a confirmat că eram conectat cu auditoriul meu. Și de fiecare dată când afirmam că trebuie mai întâi să recunoaștem și să regretăm sfârșitul lumii care dispăre pentru a izbândi în noua normalitate, șoptele unanime de aprobare m-au făcut să știu cât de vindecător e pentru noi să recunoaștem în mod deschis și sincer noua normalitate.

Dar limbajul corpurilor celor prezenți în sală mi-a arătat și alte lucruri, pe care nu-mi făcea plăcere să le recunosc. De exemplu, am văzut destul de repede că participanții deveneau încordați când încercau să înțeleagă ceea ce le împărtășeam. Și poate cel mai important lucru, am înțeles din acel limbaj al corpurilor când anume nu puteau accepta de loc informațiile transmise. De la momentele de tăcere totală, întrerupte de dresul glasurilor

și scârțâitul scaunelor, la oamenii care fugeau la toaletă, a devenit evident pentru mine când treceam dincolo de zona de confort a ideilor ce puteau fi acceptate. Ideea este că, din seara primei prezentări din Copenhaga, Danemarca, și până la sfârșitul turului internațional, s-a conturat un tipar al celor mai semnificative și utile informații. Acel tipar era predictibil și a caracterizat întreaga serie de prezentări.

Fără excepție, materialul cel mai atractiv pentru participanții la prezentările mele a fost *experiența* concretă a creării rezilienței atât în corpurile, cât și în viețile lor – tehnicile și exercițiile care îi puteau ajuta să accepte schimbarea în mod sănătos. Când m-am înapoiat în SUA, tiparul a continuat. Era unanim și nu era legat de cultură sau de stilul de viață. Deși *The Turning Point* a împărtășit multe din tehnicile de creare a rezilienței descrise în programe, le-am plasat în capitolele de la sfârșitul cărții, cu credința că vor fi mai bine înțelese într-un context mai larg.

Cu toate acestea, publicul meu mi-a arătat ceva diferit. Oamenii nu vroiau să aștepte până la sfârșitul seminarelor pentru a experimenta practic. Era clar că ei doreau să cunoască strategiile și să experimenteze rapid tehnicile care să îi ajute să aibă vieți mai sănătoase, cerându-mi să le împărtășesc cât mai curând posibil. Eu știu să ascult. Am învățat să țin cont de feedback-ul pe care mi-l transmit cititorii mei.

Această ediție cu un titlu nou, o rearanjare și re-adaptare a cărții originale, reprezintă răspunsul meu la foarte multe solocitări sincere din partea cititorilor mei. *Resilience from the Heart* este structurată astfel încât cititorul să aiba acces rapid la tehnici și aplicații în cadrul primelor trei capitole. Capitolele care urmează din acel punct oferă o descriere sinceră, fidelă și factuală a

necesității de a învăța reziliența și modul în care putem aplica în viețile noastre tehnicile descrise în carte.

Știința de vârf a secolului XXI imită acum spiritul celor mai vechi și respectate tradiții spirituale. Ambele relevă faptul că reziliența începe în inimile noastre. Dacă vă confrunțați cu probleme de sănătate, vreți să îi ajutați pe cei dragi să învingă obstacole copleșitoare din viața lor, să gestionați probleme financiare imposibile sau vă simțiți depășiți de extremele unei lumi volatile, vreau să știți că *Resilience from the Heart* a fost scrisă cu gândul la voi. În aceste pagini veți găsi tot ce vă trebuie pentru a accepta cele mai mari provocări ale vieții într-un mod sănătos. Vă rog să acceptați această carte ca pe șansa mea de a vă mulțumi pentru sprijinul acordat muncii mele și pentru că m-ați invitat, pe mine și mesajul meu, în viețile voastre.

Cu recunoștință,
Gregg Braden

INTRODUCERE

Capacitatea de a fi rezilient într-o perioadă a extremelor

Dacă ai fost vreodată într-o călătorie de orice fel, atunci cunoști rutina. Pentru a te pregăti pentru călătorie, îți faci mai întâi o idee despre locul unde te duci. Verifici condițiile meteorologice, studiezi hărțile și apoi îți pui în bagaj tot ceea ce este necesar pentru a-ți respecta obiceiurile în timp ce călătorești.

Ideea este că atunci când știi unde te duci, știi și ce să-ți iei cu tine. Și atunci când mergi undeva unde n-ai mai fost, te pregătești pentru necunoscut. Această idee simplă este în centrul acestei cărți.

Călătoria noastră

Suntem cu toții într-o călătorie, și este una importantă. Călătoria noastră ne duce într-un loc unde nimeni nu a fost vreodată. Nu există ghiduri de călătorie sau consilieri de călătorie pe Internet pentru a ne spune exact cum arată destinația noastră sau exact de ce anume vom avea nevoie atunci când vom ajunge acolo. În loc

să planificăm o excursie temporară către un loc exotic, de unde ne putem întoarce după câteva zile, avem doar bilete-dus. Aceasta e o călătorie cu totul diferită. Nu mergem pur și simplu într-un alt loc, undeva pe Pământ.

Mergem într-o altă lume, ascunsă în viețile noastre de zi cu zi, iar alegerile pe care le facem azi ne duc într-acolo.

Mergem împreună pe banda rapidă a unei autostrăzi care traversează limitele credințelor, religiilor și obiceiurilor tradiționale din trecut. În acest fel, trecem în fugă și de limitele a ceea ce am crezut că este posibil. Aceste experiențe sunt însăși pașapoartele care ne conduc spre lumea nouă care se conturează în fața ochilor noștri.

Destinația noastră

Nu pot spune cu siguranță cum va arăta destinația noastră. După ce praful se va așeza și vom învăța mai degrabă să ne adaptăm la schimbările climatice, decât să încercăm să le controlăm, după ce economiile noi și durabile le vor înlocui pe cele care sunt fisurate și în declin astăzi, după ce vom adopta tehnologia care ne oferă întreaga energie de care avem nevoie, fără efectele secundare devastatoare ale combustibililor fosili, pot doar să-mi imaginez cum vor fi viețile și lumea noastră. Și când îmi imaginez, văd un loc mai bun pentru noi toți.

Văd o lume în care am ridicat mai degrabă nivelul de trai pentru toată lumea, decât să îl scădem pentru cei mulți, cu scopul de a-i susține doar pe câțiva. Văd o lume în care războiul este de domeniul trecutului iar folosirea amenințării cu războiul pentru a ne rezolva problemele nu mai are nici un sens. Și văd o lume în care iubirea

noastră de cooperare este mai mare decât teama care conduce la o concurență violentă. Și văd schimbarea de gândire care face fiecare dintre lucrurile acestea posibile. Cu toate acestea, pentru a ajunge la această schimbare, trebuie să începem prin a recunoaște realitățile cu care ne confruntăm și promisiunea pe care o conțin. Un loc bun pentru a începe este să recunoaștem faptul că trăim într-o perioadă de extreme.

O perioadă de extreme

Trăim într-o perioadă în care ne putem aștepta ca lucruri *mari* să se întâmple – schimbări *mari* în lume și schimbări *mari* în viețile noastre. Și ca să fiu clar, extremele despre care vorbesc nu trebuie neapărat să fie considerate lucruri rele. Doar că sunt lucruri *mari*, iar ele se întâmplă atât în viețile noastre, cât și în lumea noastră. Deși motivele extremelor vor fi examinate în capitolele viitoare, ideea esențială este că trăim într-o epocă de tranziție deosebită.

Trăim apariția unei noi „normalități“, iar succesul tranziției noastre depinde de: (1) dorința noastră de a recunoaște schimbarea; și (2) modul în care învățăm să ne adaptăm la ea. Cultura noastră globalizată a locurilor de muncă, banilor, piețelor și resurselor înseamnă că, acum, este imposibil să separi extremele din lume de ceea ce înseamnă ele în viața noastră de zi fiecare zi.

Criza schimbărilor climatice este un exemplu perfect pentru această legătură; secetele record cauzate de schimbările tiparelor climatice la nivel global se transpun direct în prețurile mai mari ale alimentelor pe care le cumpărăm din piețele noastre locale. Datoria record

și economiile în declin de pe cealaltă parte a planetei se transpun direct în costuri mai mari la benzină și în prețul mai mare al biletelor la autobuzele, trenurile și taxiurile care ne duc la serviciu în fiecare zi. Din cauza acestor extreme și a altora, împrumuturile pentru afaceri au scăzut, iar dobânda pe care o primim la economiile și conturile noastre de pensii este la un nivel minim record. Încetinirea la nivel global a industriei se transpune direct în pierderea locurilor de muncă și a beneficiilor din comunitățile noastre locale.

Acestea sunt genul de extreme din lume care creează mari schimbări în viețile noastre. Printre multele incertitudini pe care le aduc, există însă un lucru de care putem fi siguri: viețile noastre se schimbă în moduri pentru care nu suntem pregătiți, la o viteză neînregistrată până acum.

Cheia

Eu sunt un optimist prin excelență. Văd motive reale de optimism în viețile noastre. În același timp, sunt și realist. Nu mă iluzionez în privința cantității imense de muncă care este necesară pentru a da naștere noii lumi ce se află în fața noastră. Capacitatea noastră de a depăși cu succes provocările care converg în viața noastră începe prin a identifica întrebarea cea mai evidentă, dar dificilă, pe care am putea să ne-o punem: *Cum putem face față problemelor, dacă nu suntem sinceri în privința lor?*

Dorința noastră de a recunoaște amploarea acestor simple întrebări este cheia pentru dezvoltarea unei reziliențe mai mari în perioada de extreme în care trăim.

Toți suntem în această călătorie

O mare diferență între călătoriile pe care le-am făcut, poate, în trecut și marea călătorie în care suntem acum este că, în prezent, nu ne putem alege tovarășii de drum. Motivul este simplu: Toată lumea de pe Pământ merge pe drumul nostru. Nimeni nu poate fi lăsat în urmă. Lumea noastră de astăzi este atât de profund interconectată, la atât de multe niveluri, încât este imposibil ca transformarea care apare într-un loc să nu apară și în alte locuri. Am văzut acest lucru în călătoriile mele către unele dintre cele mai îndepărtate și mai izolate regiuni care au rămas în lume – de exemplu, în Tibet.

În 2005, în urma unui număr de pelerinaje anterioare la mănăstiri de pe platoul tibetan, am văzut pentru prima dată ciudata strălucire a telefoanelor mobile iluminând atât cotloanele întunecate ale unor clădiri vechi de secole, cât și în buzunarele de sub hainele călugărilor și călugărițelor. Pentru oamenii care trăiesc în aceste mănăstiri izolate, fosta lor lume de izolare este acum pe o cale către conectivitate. Schimbarea pe care o presupune această cale este promisiunea că tradițiile lor nu vor mai fi niciodată la fel.

O criză în gândire

Cu toate acestea, nu trebuie să mergem în Tibet pentru a vedea dovezi ale modului dramatic în care se schimbă lumea. Schimbarea se reflectă peste tot, atât în modul în care funcționează lumea, cât și în modurile în care lucrurile *nu mai* funcționează. Epoca economiei pe bază de petrol, de exemplu, îi face loc unei noi economii

bazate pe forme de energie mai curate și mai durabile. Producția centralizată de alimente în fermele corporatiste situate de cealaltă parte a lumii face loc producției sănătoase și durabile în fermele mici, care impulsionează economiile locale. Practica de a crea bogăție din industriile care ne distrug planeta face loc modelelor sociale responsabile de investiții.

Și pe măsură ce fosta lume alunecă în uitare și cea nouă apare, ciocnirea aspectelor dintre cea nouă și cea veche scoate în evidență o altă criză, chiar mai mare, una cu care ne confruntăm cu toții, dar despre care, probabil, nu vom citi sau auzi în mass-media populară. Este o criză tăcută – care e ca proverbiul elefant din cameră – pe care toată lumea o vede, dar nimeni nu o recunoaște.

Se poate argumenta că cea mai mare criză cu care ne confruntăm în perioada actuală de extreme este o criză în gândire. Iar gândirea noastră este însăși cheia pentru modul în care abordăm nevoile lumii în curs de apariție. Tu și eu primim însărcinări cu totul noi. Suntem forțați să ne schimbăm radical modul în care ne gândim la noi înșine și relația noastră cu lumea și să facem acest lucru mai repede decât a făcut-o vreodată o generație anterioară.

Disponibilitatea noastră de a ne gândi diferit la noi înșine și la lume va fi cheia succesului în călătoria noastră. Și, deși călătoria noastră este cu siguranță una de durată, este și o excursie scurtă, pentru că lumea către care călătorim este deja aici. Este cu noi chiar acum.

Avem soluțiile

Din fericire pentru noi, tehnologia pentru a rezolva cele mai mari provocări cu care ne confruntăm a fost deja

descoperită. Cele mai mari probleme pe care ni le-am putea imagina vreodată sunt deja rezolvate. Principiile avansate sunt deja înțelese. Toate acestea există în acest moment, chiar aici, chiar acum, și ne sunt la îndemână. Tot ceea ce stă între noi și lumea cea nouă – în care energia provine din surse curate, abundente și accesibile fiecărui membru al familiei noastre globale; în care hrana curată și sănătoasă este din belșug și accesibilă fiecărei persoane de pe planetă; în care fiecare om este capabil să-și satisfacă nevoile de bază și să trăiască o viață confortabilă, plină de sens – este *gândirea* care face loc ca în viețile noastre să intre ceea ce există deja în lume.

Oare suntem dispuși să adoptăm gândirea care face din astfel de posibilități o prioritate? Oare vom permite științei care dezvăluie cele mai profunde adevăruri despre relația noastră cu noi înșine, cu ceilalți și cu Pământul să devină pașaportul pentru călătoria noastră?

Această carte a fost creată pentru a răspunde exact la astfel de întrebări.

Imaginea de ansamblu

În timp ce veți citi în paginile care urmează, vă invit să rețineți cinci aspecte:

Realitatea 1: Acum este diferit. De la prăbușirea economiilor naționale și sfârșitul așa-zisului petrol ieftin, la realitățile schimbărilor climatice și eșecul credinței că războiul poate rezolva diferendele dintre noi, o convergență de condiții extreme, diferite de tot ceea ce se cunoaște în istoria lumii, se manifestă acum. *Motivul* pentru care acum este diferit este faptul că gândirea din trecut nu mai funcționează pentru a ne rezolva problemele.

Realitatea 2: Punctul de cotitură al transformării benefice poate înlocui punctul critic al extremelor. Natura oferă un moment când fiecare criză poate fi transformată în schimbare, când simpla supraviețuire la extremele din lume poate fi transformată într-un mod de viață înfloritor. Acest moment este un *punct de cotitură*. Un punct de cotitură apare atunci când o forță nouă – un fapt, o descoperire, o experiență – modifică modul în care ne ocupăm de cursul evenimentelor. *Ceea ce contează este faptul că punctele de cotitură din viață pot fi spontane sau pot fi create.*

Realitatea 3: Viața se îmbunătățește, iar reziliența este cheia. Este important să ne amintim că singurele lucruri care se prăbușesc în viețile noastre chiar acum sunt moduri de viață și de gândire care nu mai sunt sustenabile. Reziliența personală face loc schimbărilor mari din viețile noastre și este cel mai mare aliat al nostru în perioada de extreme în care trăim.

Realitatea 4: Avem deja soluții noi. Avem deja soluțiile necesare pentru a crea puncte de cotitură transformatoare în viețile noastre. Nu trebuie să reinventăm roata. Mai degrabă, trebuie să construim „drumul“ gândirii, care să-i ofere „roții“ de soluții ceva pe care să ruleze.

Realitatea 5: Cea mai mare criză este cel mai dificil de acceptat. Singurul factor care se află între criză și transformare este ignorat de oameni de știință, politicieni și lideri religioși deopotrivă. Este o *criză în gândire*. Trebuie să adoptăm gândirea care ne permite să acceptăm soluțiile existente în viețile noastre.

Aceste cinci realități reprezintă esența situației cu care ne confruntăm și dețin cheile către următoarea etapă de transformare pentru noi înșine și lumea noastră.

Capacitatea noastră de a prospera în mijlocul unei schimbări atât de semnificative – *reziliența noastră* – este primul pas pentru a asigura succesul călătoriei.

În această carte

De-a lungul capitolelor ce urmează, te invit să mi te alături într-o călătorie de examinare obiectivă a unor posibilități foarte reale. Aceasta nu este o descriere dulce a vieții, văzută prin ochelari de culoare de roz. În schimb, este o evaluare onestă a realităților care au ajuns la ușa noastră și a strategiilor semnificative care ne pot ghida pe fiecare dintre noi în luarea alegerilor care vor transforma totul.

În paginile următoare, vom răspunde la întrebările importante care preocupă pe toată lumea: *Ce cauzează extremele din lumea noastră? Ce înseamnă extremele la nivel global pentru viețile noastre personale? Cum să facem viața de zi cu zi mai bună pentru noi și familiile noastre?*

Pe măsură ce vei citi, vei descoperi:

- Strategii pentru reziliența bazată pe inimă, pentru a accepta schimbarea și pierderea într-un mod sănătos.
- Schimbări tangibile pe care le poți implementa în viața ta chiar acum pentru a schimba punctele critice în punctele de cotitură ale transformării.
- Calea pentru a adapta cu succes modul în care ne gândim la serviciile și carierele noastre, la banii și finanțele noastre, într-o lume transformată.
- Faptele care definesc acest timp al extremelor reflectate în media centrală.

- Cheile evoluției noastre – a tuturor – la un standard mai înalt de viață curată, sănătoasă și durabilă.

E important să știi de la început ce așteptări să ai de la această carte, de ce a fost ea scrisă, ce este și ce nu este ea.

Cartea Resilience from the Heart nu este o lucrare științifică.

- Deși vă voi împărtăși descoperiri de vârf ale științei care ne invită să regândim relația noastră cu trecutul și modul în care am fost condiționați să ne rezolvăm problemele, această lucrare nu a fost scrisă astfel încât să se conformeze formatului sau standardelor unui manual de știință sau ale unui jurnal tehnic.
- *Această carte nu este un studiu verificat de alți oameni de știință.* Capitolele nu au trecut prin procesul îndelungat de verificare din partea unei comisii certificate sau a unui grup de experți condiționați să vadă lumea prin ochii unui domeniu de sine stătător, cum ar fi fizica, matematica sau psihologia.
- *Această carte este bine documentată și se bazează pe o cercetare atentă.* A fost scrisă într-o manieră ușor de înțeles, include studii de caz, înregistrări istorice și experiențe personale care susțin un nou mod de a ne privi în raport cu lumea.
- *Această carte este un exemplu despre ceea ce se poate întâmpla atunci când depășim granițele tradiționale dintre știință și spiritualitate.* Îmbinând descoperirile secolului douăzeci din biologie, științele pământului și schimbările

sociale, obținem un cadru puternic în care să plasăm schimbările dramatice ale epocii noastre și un context care ne ajută să ne adresăm acestor schimbări.

Atunci când faptele sunt clare, alegerile devin evidente

În trecut, am fost cu toții condiționați să ne gândim la noi înșine, la națiunile, la religiile și la viața noastră în moduri care ne-au ajutat să înțelegem lumea în care trăim – prin povești bazate pe ceea ce familiile și comunitățile noastre au acceptat ca adevărat la un moment dat în timp. Dacă suntem sinceri cu noi înșine și recunoaștem faptul că lumea se schimbă, atunci e logic că poveștile noastre trebuie să se schimbe și ele. Te invit să iei în considerare descoperirile prezentate în aceste pagini și să examinezi ce înseamnă ele pentru tine. Discută-le cu persoanele importante din viața ta și descoperă dacă și cum povestea ta ar putea să schimbe lumea.

Cartea Reziliență din inimă este scrisă cu un singur scop: de a ne ajuta să facem alegeri care să conducă la vieți prospere într-o lume nouă, transformată și durabilă. Cred că e posibil să mergem pe această cale, păstrând în același timp tradițiile din culturile și din patrimoniul nostru, care fac timpul pe care-l petrecem acum în această lume atât de încărcat de semnificații. Cheia transformării noastre este pur și simplu aceasta: cu cât ne vom cunoaște mai bine pe noi înșine, cu atât vom fi mai bine echipați pentru a face alegeri cu înțelepciune.

Gregg Braden Santa Fe, New Mexico

CAPITOLUL 1

INIMA NEEEXPLORATĂ NOILE DESCOPERIRI RELEVĂ MISTERE ȘI MAI PROFUNDE

„Dacă secolul XX a fost Secolul Creierului... atunci secolul XXI ar trebui să fie Secolul Inimii“

Dr. GARY E. R. SCHWARTZ și Dr. LINDA G. S. RUSSEK, Autorii cărții *THE LIVING ENERGY UNIVERSE/UNIVERSUL ENERGIEI VII*

Cum ar fi dacă ai descoperi că scopul inimii umane – al inimii *tale* – este mult mai complex decât simpla pompare a sângelui prin corpul tău?

În timp ce inimile noastre chiar pompează sângele care ne hrănește organele și fiecare dintre cele peste 50 de trilioane de celule care ne alcătuiesc corpul, descoperirile recente spun că scopul inimii este mult mai vast decât funcția unei pompe. Beneficiile armonizării inimilor cu creierul nostru pentru a ne conferi puterea unei intuiții profunde, a previziunii (cunoașterea evenimentelor viitoare) și înțelepciunea directă a inteligenței

inimii ne pot catapulta imediat dincolo de gândirea tradițională, atunci când e vorba de modul în care trăim și ne soluționăm problemele. Iar aceste aptitudini sunt cele care ne oferă reziliența prin care putem accepta marea schimbare în viețile noastre într-un mod sănătos.

Paginile care urmează doar încep să cerceteze la suprafața ceea ce ne așteaptă când explorăm capacitățile miraculoase, certificate acum drept normale, deși mai puțin evidente, ale funcțiilor pe care le îndeplinește inima. Ce alte roluri pe care abia începem să le recunoaștem joacă inima noastră? Cu cât descoperim mai mult, cu atât mai profund devine misterul.

1. Trăim într-o lume în care lucrurile care păreau misterioase – chiar imposibile – în urmă cu o generație au devenit banale. De exemplu, în timpul unei singure generații, am fost martorii evoluției transplantului de organe, de la cazurile rare, până în zilele noastre, când, anual, se fac peste 30.000 de transplanturi de organe și țesuturi.

2. Cunoașterea codului vieții ne-a catapultat de la descoperirea spiralei duble a ADN-ului, în anul 1953, la punctul în care putem introduce acum informații digitale dintr-o carte, direct în codul genetic al bacteriilor vii, informații perfect prezervate, pe care le putem scoate apoi, pentru a le citi peste 20 de generații.

Succesul acestor abilități și al multor altora i-au făcut pe oamenii de știință să creadă că suntem pe calea cea bună în privința înțelegerii fundamentale a celulelor, vieții și a cunoașterii modului de funcționare a corpului uman. Ideea este că nu am fi fost capabili să realizăm ceea ce avem dacă nu am fi început cu principii fundamentale exacte.

În acest context, noua descoperire care face posibilă esența acestui capitol a fost o surpriză pentru mulți oameni de știință, dar și pentru oamenii obișnuiți. Fizicianul Neil deGrasse Tyson descrie perfect situația atunci când afirmă că: „Însăși natura științei constă în descoperiri, iar cele mai valoroase dintre aceste descoperiri sunt cele la care nu te aștepti.“

Este meritul oamenilor de știință, care au prelungit viețile oamenilor prin transplantul de inimă, realizat cu succes timp de aproape 50 de ani, de a fi generat o schimbare fundamentală în cunoașterea inimii umane. Noua evidență a inteligenței bazate pe inimă face inevitabilă această schimbare.

Inima neexplorată

Implicațiile unei descoperiri recente în însuși interiorul inimii zgâlțâie fundamentul a ceea ce am fost făcuți să credem despre rolul inimii în viețile și corpurile noastre. Și ea se reduce la modul în care răspundem la o întrebare esențială: *Care este organul-maestru al corpului?*

Dacă răspunsul tău la această întrebare este „creierul“, nu ești singurul care gândește așa. Când unei persoane obișnuite i se cere să identifice organul care controlează funcțiile-cheie ale corpului, cel mai adesea, răspunsul e același: „Este creierul. Desigur, creierul e organul-maestru!“ Iar asta nu e o surpriză.

Din vremea lui Leonardo da Vinci, de acum 500 de ani și până la sfârșitul anului 1990, oamenii din întreaga lume occidentală educată credeau că „dirijorul“ care coordonează simfonia funcțiilor care ne țin în viață și într-o stare bună este creierul. Așa am fost învățați. Asta am

fost făcuți să credem. E ceea ce au afirmat profesorii cu autoritate. Este premisa pe care s-au bazat doctorii și personalul medical în deciziile lor de viață și de moarte. Și e ceea ce majoritatea oamenilor ar spune când li s-ar cere să identifice rolul celui mai important organ din corp. Credința conform căreia creierul este organul-maestru al corpului uman a fost acceptată și susținută de cei mai inovatori oameni de știință, de instituțiile academice, de gânditorii istoriei moderne, și ea continuă să domine gândirea generală actuală.

Pagina de Anatomie a creierului de pe site-ul Clinicii Mayfeld, afiliată cu Departamentul de neurochirurgie al Universității din Cincinnati, ilustrează sugestiv această perspectivă. Acolo scrie:

„Acest organ misterios de trei livre (NT: 1 livra = 0,5 Kg.) – creierul – controlează toate funcțiile corpului, primește și interpretează informații din lumea exterioară și cuprinde esența minții și a sufletului. Inteligența, creativitatea, emoțiile și memoria sunt câteva dintre multele elemente pe care le guvernează creierul.“

Credința conform căreia creierul este centrul de control pentru corp, emoții și memorie a fost atât de unanim acceptată și atât de profund întipărită în psihicul nostru, încât a fost considerată ca fiind de la sine înțeles, aproape fără niciun dubiu – asta până acum.

Astăzi, ceea ce credeam că știm despre organul-maestru din corpurile noastre se schimbă. Și trebuie să o facă. Motivul e simplu: descoperirile descrise în acest capitol și zecile de ani de cercetare care le-au urmat ne spun că creierul e doar o parte din poveste. Deși e cu siguranță adevărat că activitatea creierului include funcții precum: percepția și abilitățile locomotorii, procesarea informațiilor și furnizarea de substanțe chimice pentru toate

acțiunile noastre, de la somn și starea de foame, până la dorința de a face sex și întărirea sistemului imunitar, la fel de adevărat e și faptul că creierul nu face toate aceste lucruri de unul singur – el e doar o parte dintr-o poveste mult mai lungă, care încă iese la iveală și este, în mare parte, nespusă. Este o poveste care începe în inimă.

Inima umană: mai mult decât o pompă!

Pe vremea când mergeam la școală, am fost învățat că rolul principal al inimii este să miște sângele prin corp. Mi s-a spus că inima este pur și simplu o pompă, a cărei misiune e să pompeze în permanență, pe tot parcursul vieții noastre, pentru a îndeplini acest rol neprețuit.

Inima adultă bate de 101.000 de ori pe zi (în medie), circulând cca. 1.900 de galoane (NT: 1 galon=4,54 litri) de sânge prin 60.000 de mile (NT: 1 milă=1.609m) de artere, vase sanguine și capilare! Tot mai numeroase dovezi științifice demonstrează acum că funcția de pompare a inimii, atât de importantă pe cât este, pălește în comparație cu funcțiile adiționale descoperite recent. Cu alte cuvinte, în timp ce inima pompează cu adevărat sângele, cu putere și eficiență, pomparea nu reprezintă rolul ei principal.

Încă din 1932, cercetările științifice asupra rolului inimii în corp au deschis calea către o posibilitate și o controversă care sunt și astăzi în desfășurare. În studiile sale incipiente, cercetătorul J. Bremer de la Universitatea Harvard a filmat mișcarea sângelui curgând prin corpul unui pui de găină abia ieșit din ou, stadiu de dezvoltare în care, de fapt, inima lui nici nu începuse să funcționeze. Acest film a fost considerat excepțional, deoarece Bre-

mer a putut demonstra că sângele puiului se mișca prin corpul lui *de unul singur, fără ajutorul inimii care să-l pompeze.*

Alte experimente menite să explice misterul, care au folosit embrioni similari, au arătat că sângele curgea mai degrabă printr-o serie de mișcări în spirală, asemănătoare „Curenților Eddy”, decât într-o linie dreaptă. Studiile au arătat și faptul că mișcarea a continuat prin întregul sistem al puilor chiar și după ce inima le-a fost scoasă din corp, timp de până la 10 minute.

Se nasc două întrebări: (1) *Cum e posibil ca sângele să curgă în embrion înainte ca inima să înceapă să funcționeze?* Și (2) *De ce sângele continuă să curgă după ce inima însăși este scoasă din corp? Ce anume poate conduce mișcarea sângelui?* Interesant e faptul că existau deja răspunsuri la aceste întrebări cu peste 10 ani înainte de realizarea filmului de la Harvard. Ambele răspunsuri veneau de la filozoful și arhitectul de origine austriacă Rudolf Steiner, creatorul metodei de educare și învățare Warldof.

La începutul anilor '20, Steiner studia mișcarea fluidelor, inclusiv a apei și a sângelui, în mediul lor natural. Steiner a descoperit și a demonstrat ulterior că lichidele în starea lor naturală, cum ar fi apa din sol și sângele din interiorul arterelor și venelor, se mișcă liber de la sine, datorită unei acțiuni care ia naștere în fluidul însuși. Și în loc să circule în linie dreaptă, așa cum percepem cu ochiul liber, fluidele urmează niște mici tipare spiralete, create de microvortexurile continue, pentru a-și menține

* Curenții Eddy sau Foucault (curenții turbionari) sunt curenți electrici de conducție, care sunt generați prin inducție electromagnetică în conductorii situați într-un câmp magnetic variabil. (N.T.)

fluxul. Steiner credea că această mișcare spiralată rezolva misterul mișcării sângelui fără ajutorul inimii.

La o scară mai mare, putem vedea mișcarea în vortexuri descrisă de Steiner în râuri și fluvii. Munca lui demonstrează că același principiu se aplică, la o scară mai mică, în cazul sângelui care curge prin vasele sanguine și tuburile capilare dintr-un corp viu. Deși cercetările lui au fost considerate controversate, ele au fost susținute de teste și dovezi ce le dădeau credibilitate. El a fost invitat să-și prezinte descoperirile în fața unor medici de elită ai vremii sale, la Goetheanum (Centrul internațional al mișcării antroposofice), cu sediul în Dornach, Elveția. În prezentările sale, Steiner a demonstrat că inima nu este forța primordială care mișcă sângele prin corp cu presiune. De fapt, sângele se mișcă de unul singur, ca rezultat al ceea ce el a numit „impulsul biologic” – efectul de spirală care a fost filmat mai târziu, în anul 1932.

Așadar, deși inima joacă în mod cert un rol în acest proces, Steiner a susținut că ea servea mai mult ca un amplificator pentru impulsivitatea mișcării inerente a sângelui, nefiind motivul principal al mișcării în sine. Munca lui Steiner nu a fost combătută niciodată în cercurile lui științifice, dar rămâne și astăzi controversată. Ceea ce a demonstrat el la începutul secolului XX naște o întrebare evidentă, care reprezintă esența acestui capitol: *Dacă pomparea sângelui prin corp nu este scopul principal al inimii, atunci care e acesta?*

Astăzi, implicațiile descoperirii lui Steiner continuă să ofere o sursă importantă de cunoaștere în procesele neexplorate ale inimii, în particular, dar și în relațiile noastre cu natura, în general. Deși știința medicală a ales să adopte o filozofie mai mecanicistă atunci când vine vorba de rolul inimii, munca lui Steiner de acum un

secol ne ajută să descătușăm misterele care ies la iveală acum și nu pot fi explicate prin intermediul gândirii moderne. Chiar dacă ceea ce propunea Steiner putea părea revoluționar în anii '20 și '30, ideea că inima e mai mult decât o pompă a apărut cu mult timp înainte ca Steiner să-și facă publice descoperirile.

Poartă către alte lumi

Aproape toate tradițiile indigene și ezoterice au avut un mare respect pentru inimă, pe care o considerau poarta către o înțelepciune mai profundă a acestei lumi, dar și tărâmul de dincolo de această lume. De exemplu, inima este menționată de 878 de ori în Biblia modernă, iar cuvântul *inimă* apare în 59 dintre cele 66 de cărți ale acesteia. Vechiul Testament descrie inima ca pe o vastă sursă de înțelepciune, care necesită o cunoaștere cultivată pentru a-i descoperi înțelesul. Cartea proverbelor afirmă că: „Inima unui om e ca o apă adâncă, din care înțeleptul va extrage înțelesuri ascunse”. Același sentiment apare și în înțelepciunea poporului nord-american Omaha, care ne invită „să punem întrebări din profunzimea inimii ca să primim răspunsuri”. Sutra Lotusului din tradițiile buddhiste Mahayana ne învață despre „comoara ascunsă în inimă”. Ea descrie inima ca fiind „vastă precum universul însuși”, menționând că „inima risipește orice sentiment de slăbiciune”.

În anumite pasaje ale textelor cunoscute sub numele de „*Cartea egipteană a morților*” (numită inițial „*Cartea nașterii în Lumină*”), suntem purtați dincolo de cuvintele parabolelor antice, în practicarea unei ceremonii care implică inima în clipa morții. Acest ritual e cunos-

cut drept „cântărirea inimii“. Scopul acestui ritual e să se determine dacă spiritul persoanei decedate va continua să trăiască în viața de apoi. Minunatul papirus din Figura 1.1 îl reprezintă pe Anubis, zeul cu cap de șacal, cântărind inima fizică a mortului pe o balanță. În această imagine, inima este a unei femei fără nume. Cel care stă în partea stângă a balanței și privește procedura, înregistrând rezultatul, este Thoth, zeul cu cap de ibis*, scribul zeilor.

Pe talerul drept a balanței se află inima femeii, iar pe celălalt taler este o singură pană, care reprezintă principiile adevărului și dreptății, numite *maat*. Scopul ceremoniei este să vadă dacă faptele bune ale femeii din timpul vieții au făcut ca inima ei să fie în echilibru cu adevărul și dreptatea simbolizate de pană sau dacă i-au făcut inima atât de împovărată de fapte rele, încât să atârne mai greu decât pana. La dreapta lui Thoth, vedem fiara înfometată, Ammit, care așteaptă rezultatul. Dacă inima cântărește mai mult din cauza faptelor rele, balanța se înclină, iar femeia este devorată de Ammit. Dacă inima femeii e la fel de ușoară ca pana, femeia e lăsată să treacă în viața de apoi.

Aceasta e una dintre cele mai vechi și clare reprezentări ale ideii că inima e legată de calitatea vieții, memoria personală și moralitatea faptelor din această viață. Înregistrarea acestei ceremonii dovedește credința puternică a egiptenilor din antichitate în rolul important pe care îl joacă inima în viețile noastre.

* ÍBIS – Pasăre asemănătoare cu barza, de culoare albă sau roșie, cu cioc lung și curbat în jos, cu penajul alb sau roșu pe corp și negru pe cap și pe coadă, care trăiește în țările calde și se hrănește cu insecte. (N.T.)

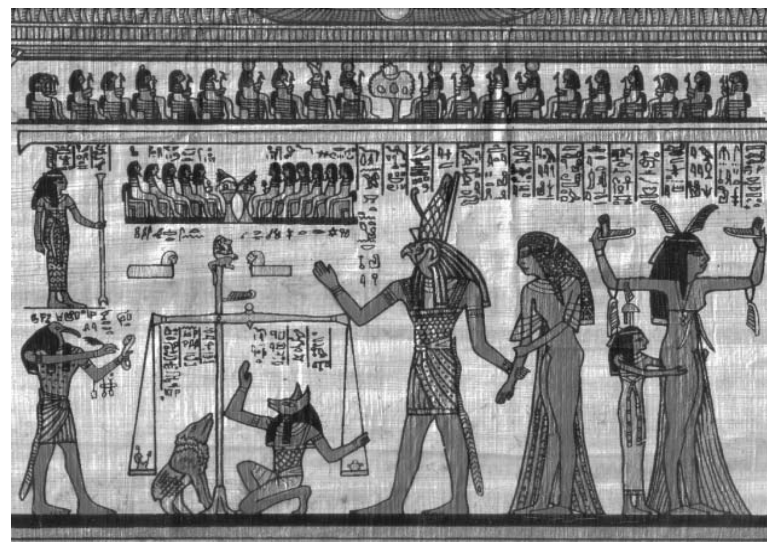


Figura 1.1. O imagine din Cartea egipteană a morților, care ilustrează cântărirea inimii după moarte, pentru a determina dacă spiritului i se permite să continue să existe în viața de apoi. Sursa: Getty Images.

Timp de mii de ani, inima umană a fost considerată a fi centrul gândirii, emoțiilor, memoriei și al personalității – organul-maestru al corpului. Tradiții care onorau rolul inimii au fost create și transmise generație după generație, au fost organizate ceremonii și s-au dezvoltat tehnici pentru a folosi funcțiile inimii pentru accesarea intuiției și vindecării.

Această viziune asupra inimii s-a schimbat abia în istoria mai recentă. Călătoria explorării noastre pentru a ne cunoaște mai bine pe noi înșine a urmat o traiectorie care se balansează ca un pendul. În decursul vieții noastre am văzut pendulul gândirii balansându-se în direcția credinței că inima este o pompă izolată care poate fi reparată și înlocuită precum o mașină veche. Iar acum,

aceeași știință care prefera cândva un astfel de punct de vedere extrem revine, exact ca un pendul al gândirii în căutarea unui nou echilibru. De această dată, echilibrul ne invită să regândim ideile moderne conform cărora trebuie să stabilim care organ poate fi identificat drept maestrul corpului uman.

Care este organul care conduce corpul – Inima sau Creierul?

La 3.000 de ani de la scrierea Cărții egiptene a morților, artistul și inventatorul Leonardo da Vinci a inițiat unele dintre primele sale încercări de a descătușa secretele corpului uman. El a fost interesat în primul rând de creier: ce face și cum funcționează acesta. El era fascinat de faptul că creierul era în legătură directă cu atâtea părți ale corpului, inclusiv cu inima, ba chiar credea că creierul putea fi casa sufletului cât timp corpul era viu. Deși da Vinci nu dispunea de avantajele tehnologice de care ne bucurăm noi astăzi, cum ar fi razele X și imagistica prin rezonanță magnetică, el avea un alt avantaj puternic, care a dispărut de atunci. Era avantajul dat de un mod special de gândire.

Contrar gândirii moderne, care a separat studierea artei de știință, Leonardo da Vinci a insistat asupra faptului că cele două forme de cunoaștere sunt complementare – și chiar necesare una alteia, dacă vrem să stăpânim un anumit domeniu de studiu. De exemplu, talentul artistic al lui da Vinci i-a oferit posibilitatea să demonstreze rezultatele muncii lui pe cadavre umane și de animale fără ajutorul unei camere de filmat moderne, să illustreze și să le împărtășească studenților săi și generațiilor vii-

toare ceea ce descoperise în laborator. Combinarea acestor două abilități l-a ajutat pe da Vinci să creeze prima ilustrare științifică a legăturii dintre inimă și organele importante din corp. Și a făcut acest lucru într-un mod cu adevărat inovator.

În timpul disecției cadavrului unui bou, da Vinci s-a gândit că dacă turna ceară fierbinte direct în cavitățile creierului, ar fi putut să vadă cum era conectată rețeaua de vase sanguine, artere și capilare. În stare încă lichidă, ceara a curs prin vase și capilare precum curgea sângele când animalul era viu. După ceara s-a răcit ceara, ce a rămas a fost un echivalent al unui model 3D, care arăta calea pe care curgea sângele în creier.

Vestea bună e că modelul lui da Vinci l-a dus dincolo de teoriile conform cărora creierul ar fi un organ izolat în cap. Modelul din ceară a arătat în mod clar că creierul este un punct central de legătură – un punct de intersecție care leagă direct nervii și vasele sanguine cu alte părți ale corpului, inclusiv cu inima.

Iar da Vinci a avut perfectă dreptate. Legăturile demonstrate de el i-au ajutat pe oamenii de știință și pe doctori să ia decizii de viață și de moarte în cazurile răniților în războaie și în tratarea bolilor moderne.

În restul poveștii, el a avut doar o dreptate relativă.

Deși modelele din ceară au arătat legăturile fizice dintre organele importante, ele nu au putut să evidențieze ce anume se întâmplă în interiorul conexiunilor. În vremea lui, da Vinci nu dispunea de nicio modalitate de a detecta semnalele electrice subtile și undele pulsatile generate de o inimă vie, care bate și face sângele să circule de-a lungul traseelor descoperite de el. Din cauza acestor limitări, da Vinci a concluzionat că, deoarece creierul era atât de conectat cu celelalte organe, el trebuia să fie orga-

nul-maestru al corpului. Iar metoda și modelele sale au fost atât de convingătoare, încât concluzia lui a dominat timp de peste 500 de ani ca un principiu de bază al psihologiei și medicinei.

Timp de peste cinci secole care au trecut de la descoperirile lui da Vinci, credința că totul – de când ne trezim și până mergem la culcare, cât de mult și cât de rapid creștem, activitatea sistemului nostru imunitar, activitatea noastră sexuală și cele cinci simțuri care ne conectează cu lumea – este dirijat de creier. Fără îndoială, rolul creierului în aceste funcțiuni și în multe altele este dovedit științific. Cheia este dată de faptul că creierul nu acționează singur. Descoperirea surprinzătoare a unei rețele neurale – de celule asemănătoare cu cele ale creierului, prezente în interiorul inimii înseși – care comunică cu creierul schimbă modul în care gândim despre „organul-maestru“ al corpului.

O serie tot mai mare de dovezi susțin acum că creierul reprezintă doar jumătate dintr-o putere pe care o împarte cu inima, atunci când vine vorba de dirijarea funcțiilor care ne mențin în viață și în echilibru, jucând rolul de co-maestru alături de inimă.

Dovezi tot mai certe arată că inima și creierul lucrează împreună pentru a împărți rolul de organe-maestre – două organe separate, conectate printr-o rețea comună de informații.

Când reflectăm asupra acestei afirmații, s-ar putea să nu ne surprindă faptul că inima ar putea juca un rol atât de vital în corpul uman. În definitiv, inima și nu creierul este primul organ care se formează în uter, la cca. șase săptămâni după concepție. Iar pulsația ei de la prima bătaie a inimii este impulsul care pune în mișcare

dezvoltarea în cascadă a celorlalte organe în corpurilor noastre. Pe măsură ce ne dezvoltăm, inima începe să lucreze în armonie cu creierul pentru a regla aceste funcții psihologice vitale, în moduri pe care știința abia începe să le recunoască. Dincolo de pompa fizică pe care o putem vedea și măsura cu ajutorul tehnologiei convenționale, acum putem vedea că inima face mult mai mult. Descoperirea celulelor specializate în inima însăși, celule ce se găsesc în mod obișnuit în creier, a deschis calea unor posibilități noi și contrariante atunci când vine vorba de rolul jucat de acest organ în viețile noastre.

„Micul creier“ din inimă

În 1991, o descoperire științifică publicată într-o revistă de recenzii a pus în paranteze orice dubiu privind rolul cu multe fațete al inimii în corp. Numele articolului ne dă un indiciu despre această descoperire: „Neurocardiologia“. El se referă la relația intimă dintre inimile și creierul noastre. Descoperirea descrie această relație puternică nerecunoscută în trecut. O echipă de oameni de știință condusă de Dr. J. Andrew Armour, de la Universitatea din Montreal, a descoperit că 40.000 de neuroni specializați, numiți *neurite senzoriale*, formează o rețea de comunicare în interiorul inimii.

Pentru a fi cât mai clar, termenul *neuron* descrie o celulă specializată ce poate fi stimulată (electric) într-un mod care-i permite să facă schimb de informații cu alte celule din corp. Deși, în mod evident, o mulțime de neuroni sunt concentrați în creier și de-a lungul măduvei spinării, descoperirea acestor celule în inimă și, într-un număr mai mic, în alte organe ne relevă nivelul de comu-

nicare existent în întregul corp. *Neuritele* sunt proiecții minuscule ce vin din corpul principal al neuronului însuși pentru a performa anumite funcții. Unele transmit informații în afara neuronului pentru a se conecta cu alte celule, în timp ce altele detectează semnale din diverse surse, pe care le poartă spre neuron. Această descoperire este excepțională pentru că dezvăluie faptul că neuritele din inimă reproduc întocmai funcții atribuite exclusiv creierului.

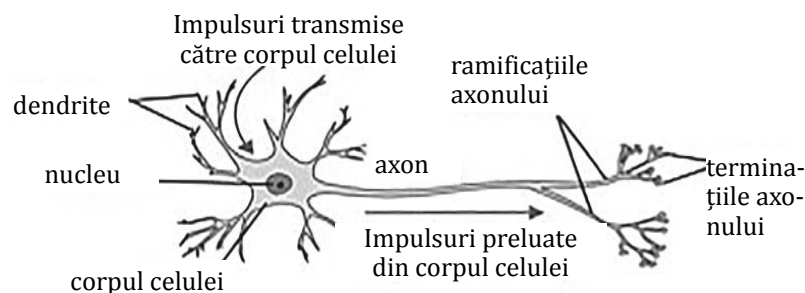


Figura 1.2. Ilustrarea unui neuron, care arată diferitele proiecții (neurite), cum ar fi dendritele, la stânga, și axonii (prelungiri ale neuronilor), la dreapta, care poartă informațiile către și de la celulele corpului. Sursa: Public Domain.

Mai simplu spus, Armour și echipa sa au descoperit ceea ce a fost denumit „micul creier“ din inimă. Neuritele specializate sunt cele ce fac posibilă existența micului creier. După cum afirmă oamenii de știință care au făcut această descoperire: „Creierul inimii este o rețea complexă de nervi, neurotransmițători, proteine și celule-suport similare celor care se găsesc în creier.

Un rol-cheie al creierului din inimă este acela de a detecta schimbările din corp, cum ar fi nivelul hormonilor și al altor substanțe chimice, pe care le comunică apoi creierului, pentru ca acesta să răspundă corespunzător

nevoilor noastre. Creierul inimii face acest lucru convertind limbajul corpului – chimia – în limbajul *electric* al sistemului nervos, astfel încât acesta să aibă sens pentru creier. Mesajele codificate ale inimii informează creierul când, de exemplu, avem nevoie de mai multă adrenalină într-o situație stresantă sau când corpul e în siguranță dacă secretă mai puțină adrenalină și se concentrează pe construirea unei reacții imune mai puternice. Deoarece micul creier din inimă a fost recunoscut, a ieșit la lumină și rolul lui într-un număr de funcții nu prea recunoscute în trecut.

Aceste funcții includ:

- Accesul la înțelepciunea fundamentată pe inimă, cunoscută drept inteligența inimii.
- Crearea posibilității de a trăi stări care permit accesarea unei intuiții profunde.
- Abilități care dezvoltă premoniția.
- Direcționarea comunicării inimii cu neurite senzoriale din alte organe ale corpului.

S-a descoperit că micul creier al inimii funcționează în două moduri distincte, însă legate între ele. El poate acționa:

1. *independent* de creierul cranian, pentru a gândi, învăța și a-și aminti, ba chiar poate simți în mod autonom lumile noastre – interioară și exterioară.

2. *în armonie* cu creierul cranian, pentru a ne oferi beneficiul unei singure rețele neuronale puternice, aparținându-le celor două organe separate.

Descoperirea Dr. Armour a schimbat pentru totdeauna modul în care am fost învățați să gândim despre noi înșine. Ea dă un nou înțeles capacităților noastre atunci când vine vorba despre rolul jucat de creier și de inimă

în corp. După cum spunea Dr. Armour: „În ultimii ani, a devenit clar că între inimă și creier apare o comunicare reciprocă, ce influențează celelalte funcții.“

Noul domeniu al neurocardiologiei, știința care explorează ce înseamnă o astfel de descoperire, abia începe să prindă din urmă realitatea experienței noastre de fiecare zi. Acest lucru este evident mai ales atunci când examinăm principiile oferite de unele dintre cele mai vechi și respectate tradiții spirituale.

După cum am menționat anterior în acest capitol, tradițiile indigene au știut dintotdeauna că inima joacă un rol vital în viețile noastre, fiind mult mai mult decât o pompă musculară. Deși gândirea care afirmă rolul de „pompă“ al inimii nu e discreditat în aceste tradiții, virtuțile inimii mai presus de acest rol sunt cele care atestă înțelepciunea trecutului. Aproape în unanimitate, învățăturile istorice au ridicat rolul inimii la un nivel care ne-a influențat direct personalitatea, viața de fiecare zi și capacitatea de a face alegeri morale care includ deosebierea binelui de rău, discernerea a ceea ce e corect față de ceea ce e greșit.

Sfântul Macarie Egipteanul, întemeietorul mănăstirii egiptene care îi poartă numele, a sintetizat cu putere aceste nivele ale potențialului inimii, afirmând că: „Inima însăși e doar un vas mic, dar în ea se află dragoni, lei, fiare haine și toată răutatea; sunt căi neexplorate și prăpăstii; de asemenea, acolo e Dumnezeu, sunt îngeri, e viața și lumina și sunt apostolii, sunt orașe cerești, sunt comori, este tot ceea ce există.“

Printre toate cele aflate în inimă și descrise de Sfântul Macarie, acum trebuie să includem și noile descoperiri care atestă capacitatea inimilor noastre de a-și aminti evenimentele vieții – chiar și atunci când organul nu se

mai află în corpul persoanei care a trăit experiența acelor evenimente.

Aceeași inimă, un alt corp: amintirile se păstrează

Unul dintre misterele transplanturilor de inimă umană este faptul că inima, odată scoasă din corpul posesorului ei original, continuă să bată și își poate relua funcțiile după ce este plasată într-un corp nou. Esența misterului este aceasta: dacă creierul e cu adevărat organul-maestru al corpului, care-i trimite instrucțiuni inimii, atunci cum poate inima să continue să funcționeze după ce a pierdut legătura cu creierul, care emite acele instrucțiuni?

Următoarele întâmplări reale și descoperirea pe care au generat-o au limpezit acest mister și oferă noi înțelesuri despre rolul mai profund al inimii în viețile noastre.

Primul transplant al unei inimii umane s-a efectuat la Cape Town, în Africa de Sud, la 3 decembrie 1967. În ziua aceea, Dr. Christian Barnard a plasat inima unei femei de 25 de ani, care suferise un accident de mașină fatal, în corpul lui Louis Washkanski, un bărbat în vârstă de 53 de ani, a cărui inimă era compromisă. Din punct de vedere medical, procedura a fost un succes uriaș. Transplantul a reușit, iar inima femeii a început să funcționeze imediat în corpul bărbatului, conform așteptărilor echipei care realizase transplantul.

Unul dintre cele mai mari obstacole în toate transplanturile, inclusiv în cel al lui Washkansky, este faptul că sistemul imunitar al persoanei care primește inima (sau orice alt organ) nu recunoaște țesutul noului organ ca fi-

ind al lui și încearcă să respingă țesutul străin. De aceea, doctorii folosesc medicamente speciale pentru a atenua reacția sistemului imunitar și a „păcăli“ corpul, făcându-l să accepte noul organ. Vestea bună e că această tehnică este eficientă în diminuarea posibilității de respingere. Cu toate acestea, acest succes presupune un mare cost. Cu un sistem imunitar extrem de slăbit, persoana care primește noul organ devine foarte sensibilă la infecții de genul răcelii, gripei sau pneumoniei.

Și precis acest lucru s-a întâmplat și în cazul primului transplant de inimă umană. Deși noua inimă a lui Louis Washkanski a funcționat perfect până și-a dat ultima suflare (el a murit după 18 ani după transplant, din cauza unor complicații în urma unei pneumonii). Supraviețuirea lui cu o inimă nouă mai mult de două săptămâni a demonstrat că transplantul de organe este o posibilitate viabilă în cazurile în care un alt corp sănătos își pierde un organ într-un accident sau din cauza unei boli fatale.

În zecile de ani care au trecut de la primul transplant realizat de Dr. Barnard, procedurile au fost modificate și perfecționate până în punctul în care transplantul de inimă umană a devenit o rutină. În anul 2014, se efectuaseră aproximativ 5.000 de transplanturi la nivel mondial. Chiar dacă numărul acestora pare mare, când îl compari cu lista de 50.000 de oameni care așteaptă o inimă de la un donator, e clar că cererea de donatori de organe va rămâne mare și în viitorul apropiat.

Vă împărtășesc aici contextul transplanturilor de inimă pentru că el are o legătură directă cu subiectul acestui capitol. Încă din vremea primului transplant, s-a produs un fenomen bizar, care e recunoscut acum în comunitatea medicală ca un posibil efect secundar al transplantului de inimă. Unul dintre primele exemple a

fost observat în timpul experiențe directe a unei femei, Claire Sylvia, care a fost supusă unui transplant de inimă în anul 1988. Cartea ei: *A change of Heart: A Memoir/O schimbare a inimii: o amintire* – este o mărturie personală a modului în care amintirile pot fi păstrate în interiorul inimii înseși.

Sylvia, care era dansatoare profesionistă, primise cu succes inima și plămâni unui donator a cărui identitate nu-i fusese dezvăluită inițial. La scurtă vreme după operație, ea a început să poftască mâncăruri de care nu fusese atrasă în mod deosebit înainte, cum ar fi șnițelul de pui sau ardeii verzi. Iar când venea vorba despre șnițel, Sylvia era atrasă în mod inexplicabil de lanțul de restaurante KFC. Deoarece înainte de operație nu-i plăcuse niciodată acest gen de mâncare, prietenii, membrii familiei și doctorii au fost uimiți.

Chiar înainte de operație, i s-a spus că va primi organele unui tânăr care murise într-un accident de motocicletă. Deși, de obicei, detaliile privind identitatea donatorului nu sunt transmise receptorului, Sylvia a valorificat acea informație și a descoperit identitatea acestuia într-un necrolog local, împreună cu adresa părinților lui. În timpul vizitei pe care le-a făcut-o, Sylvia a aflat câte ceva despre viața fiului lor, Tim, a cărui inimă și ai cărui plămâni se aflau acum în corpul ei. Iar acele detalii i-au confirmat ceea ce simțise intuitiv – lui Tim îi plăceau foarte mult șnițelul de pui și ardeii verzi care o tentau acum și pe ea atât de mult. Era clar că apetența lui Tim pentru anumite mâncăruri făceau parte acum din experiența Sylviei, lucru explicabil prin fenomenul *transferului de memorie*.

Deși povestea Sylviei Claire este una dintre cele mai bine documentate dovezi ale transferului de memorie

printr-un organ transplantat, care a deschis calea unor studii serioase și acceptării fenomenului, exemple similare au mai apărut de atunci. În fiecare dintre ele, se manifestă o schimbare în personalitatea receptorului unei inimi noi. Schimbările variază de la preferințele pentru o anumită dietă și diverse alimente, până la modificări de personalitate – de exemplu, de la o personalitate vibrantă, la una dominată de timiditate – ba chiar schimbarea orientării sexuale a recipientului...toate reflectând înclinațiile și stilul de viață al donatorului.

Cu toate că exemplele de modificări survenite în personalitatea și orientarea sexuală a receptorilor sunt fascinante, poveștile lor nu se opresc aici. Încărcătura emoțională a vieților noastre pare să fie atât de adânc înrădăcinată în memoria inimilor noastre, încât ea este păstrată cu o claritate nemaipomenită și re trăită de către persoana care primește inima prin transplant. Deși scepticii teoriilor referitoare la memoria inimii au propus câteva explicații alternative pentru schimbările intervenite post-transplant în personalitatea și stilul de viață al receptorului, incluzând reacția la medicamente și influențele la nivelul subconștientului, există o experiență specială ce nu poate fi deslușită de cei care nu cred în aceste teorii. Este vorba despre acel gen de caz atât de evident, încât conduce la acceptarea existenței unui transfer de memorie, dincolo de orice coincidență bizară.

În 1999, neurofiziologul Dr. Paul Pearsall a publicat o carte de pionierat: *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy/Codul inimii: accesarea înțelepciunii și puterii energiei inimii noastre*, în care prezintă cazuri care atestă memoria inimii. Cartea include povești adevărate despre amintirile, visele și chiar coșmarurile experimentate de oameni care

primiseră o nouă inimă prin transplant. Iar una dintre aceste povești este extraordinară, pentru că experiența receptorului a putut fi confirmată ca fapte reale, petrecute în timpul vieții donatorului. Acest caz se referă la o fetiță de 8 ani, căreia îi fusese transplantată inima unei alte fetițe cu 2 ani mai mare.

Aproape imediat după operație, fetița a început să aibă vise intense și înfricoșătoare – *coșmaruri* – în care era urmărită, atacată și ucisă. Deși transplantul său fusese o reușită din punct de vedere tehnic, impactul psihologic a continuat. În cele din urmă, ea a fost supusă unei evaluări psihiatrice. Evenimentele și imaginile descrise de fetiță erau atât de clare, consistente și detaliate, încât psihiatrul era convins că visele erau mai mult decât un produs secundar al transplantului. El a simțit că ele descriau amintirea unei experiențe de viață reale. Întrebarea era: *Cui îi aparținea amintirea?*

Într-un final, a fost solicitat sprijinul autorităților și s-a descoperit rapid că fetița re trăia detaliile unei crime nerezolvate, care avusese loc în orașul respectiv. Fetița a dat detalii despre unde, când și cum se produsese crima. Ea chiar a repetat cuvintele rostite în timpul atacului și a spus numele ucigașului. Pe baza acestor detalii, poliția a putut identifica și aresta un bărbat care corespundea circumstanțelor și descrierii fetiței. În cele din urmă, el a fost judecat pentru atacarea și uciderea fetiței de 10 ani, a cărei inimă bătea acum în corpul fetiței de 8 ani.

Vă împărtășesc toate aceste informații pentru că ele atestă cât de real este creierul din inimă și cum poate el să funcționeze în moduri atribuite exclusiv creierului cranian.

Descoperirea micului creier din inimă și dovada acum verificată a abilității acestuia de a gândi și a memora

au deschis calea către o multitudine de posibilități în ceea ce privește puterea ascunsă a inimii și rolul ei în viețile noastre. Timp de peste 100 de ani, am fost făcuți să gândim despre inimă și creier dintr-o perspectivă ori...ori. Oamenii de știință, inginerii și analiștii au crezut că *creierul* este cheia și, drept urmare, au minimalizat inima. În același timp, artiștii, muzicienii și gânditorii intuitivi au simțit că *inima* e cheia și au minimalizat degrabă importanța capacității de gândire a creierului. Acum este evident faptul că această gândire ori... ori nu e deloc productivă. Separarea creierului de inimă ne oferă o imagine incompletă a ființei noastre. De bună seamă, abordarea corectă este să înțelegem că cele două organe acționează concertat, nu izolat unul de celălalt. Cu cât vom ști mai mult despre modul în care acționează inima și creierul împreună, cu atât vom putea descătușa mai repede secretele adevăratului nostru potențial!

Matricea lui Max Planck

Secțiunile precedente au oferit exemple despre rolul inimii care par de o natură aproape mistică. Și poate din acest motiv astfel de capacități au fost atribuite în trecut, pe scară largă, țărâmului spiritualității, religiei și misticismului. De aceea teoriile și explicațiile științei au rămas în urma experiențelor reale pe care le-au trăit oamenii. De la percepția extrasenzorială și premoniție, până la faptul că mamele simt intuitiv când copiii lor sunt în pericol pe câmpul de luptă, încă dinainte ca știrile să ajungă la posturile militare de comandă, oamenii au experimentat și au beneficiat, de secole, de o putere extraordinară a inimilor lor. Iar asta nu e o surpriză.

Aceste experiențe sunt naturale și fac parte din noi. Ele fac parte din experiența umană. Iar a nega existența înțelepciunii bazate pe inimă înseamnă a nu recunoaște o parte vitală a ființei noastre. Oamenii de știință nu s-au simțit prea confortabil în acceptarea existenței unor experiențe generate de inimă deoarece ele păreau să implice un țărâm pe care, în mod tradițional, știința l-a evitat. Acel țărâm implică existența unui câmp de energie care conectează toate lucrurile și face ca experiențele intuitive să fie posibile.

O serie de descoperiri de la sfârșitul secolului XX și începutul secolului XXI dau acum un nou înțeles, un nou context acestei gândiri, dar și celor mai intime experiențe din viețile noastre și din natură. Iar singura cale de a da sens acestor experiențe și de a le manifesta este să înțelegem ce sunt și de ce sunt ele posibile.

În anul 1944, în timpul unei prezentări, autorul teoriei cuantice, fizicianul Max Planck, a făcut o afirmație la care nimeni nu se aștepta și care a fost chiar șocantă pentru fizicienii acelor vremuri. Folosind cuvinte care păreau de domeniul misticismului, iar pentru unii, al spiritualității, Planck a spus:

„Ca om care și-a devotat întreaga viață celei mai lucide științe – studiul materiei, ca rezultat al cercetărilor mele asupra atomilor, vă pot spune doar atât: nu există o astfel de materie! Întreaga materie s-a născut și există datorită unei forțe care face ca particulele unui atom să vibreze și să țină cel mai mic sistem solar al atomului la un loc. Putem presupune că în spatele acestei forțe există o minte conștientă și inteligentă.“

Dincolo de orice dubiu rezonabil, experimentele științifice (precum cele detaliate în cartea mea *The Divine Matrix/Matricea Divină*) demonstrează că „matricea“

există. (Filmul cu același nume are la bază ideea lui Planck conform căreia există o lume pe care noi nu o putem vedea și care influențează lumea în care trăim.) Indiferent de cum alegem să o numim, de legile fizicii existente, cărora li se poate supune sau nu, câmpul de energie subtilă care conectează întreaga creație este *real*. El nu exclude nimic. Este universul din noi, dar și universul din jurul nostru. Este puntea cuantică dintre tot ceea ce e posibil în mințile, în inimile noastre, și ceea ce devine real în lume.

Existența acestei matrice de energie explică de ce particulele cuantice rămân profund conectate unele cu celelalte atunci când sunt separate la mii de mile distanță sau la distanțe chiar mai mari la nivel fizic. De asemenea, ea explică de ce și noi facem același lucru. Explică intuiția dintre o mamă și copilul ei, indiferent dacă acel copil se află în camera alăturată sau pe cealaltă parte a planetei. Explică de ce oamenii profund legați la nivelul inimii par să „știe“ ce anume se întâmplă cu ei înainte de a se rosti vreun cuvânt.

Astăzi, după 70 de ani de la acum faimoasa cuvântare a lui Planck, care descria ceea ce el numea matricea care unește întreaga materie, știința modernă a rafinat înțelesul a ceea ce este matricea și ce înseamnă ea. Aspectul esențial se referă la faptul că noi ne scaldăm într-un câmp de energie care există pretutindeni, este omniprezent și a existat de la începuturile timpului, odată cu Big Bang-ul. Existența acestui câmp implică trei principii care au un efect direct asupra modului în care trăim, a tot ce facem, asupra rolului pe care îl joacă inima în viețile noastre. Deși unele dintre aceste principii pot contrazice anumite credințe cu tradiție științifică, dar și spirituală, ele deschid calea către o nouă abordare a vieții

și a modului în care trăim, o abordare care ne ajută să ne redobândim puterea.

1. Primul principiu spune că, deoarece totul există în *interiorul* unei matrice de energie, totul este conectat. Iar această conexiune permite stări intuitive puternice între oameni și existența unor tipare între posibilele evenimente importante ale vieții.

2. Cel de-al doilea principiu spune că matricea universului este holografică – ceea ce înseamnă că orice porțiune din câmp conține tot ceea ce se află în întregul câmp. Deoarece se crede că și conștiința însăși este holografică, înseamnă că spațiul fizic dintre oameni și „lucrurile“ pe care le experimentează nu reprezintă o barieră în calea conexiunilor profunde ce devin posibile grație inteligenței inimii. Cu alte cuvinte, nu există niciun motiv să credem că e mai ușor să ne conectăm cu cei dragi când aceștia se află în camera alăturată decât atunci când ei se află pe un alt continent. Holograma permite ca în tărâmul în care acționează inima, dacă ceva există oriunde, să existe pretutindeni.

3. Cel de-al treilea principiu spune că trecutul, prezentul și viitorul sunt intim legate. Matricea pare a fi recipientul care păstrează timpul, oferind continuitate între experiențele prezentului și viitorului nostru. Acest principiu face posibilă experiența premoniției în viețile noastre.

Indiferent cum l-am numi sau cum l-ar defini știința și religia, e clar că există ceva acolo, afară, o forță, un câmp, o prezență – care este o „rețea“ grandioasă ce ne unește unii cu alții, cu lumea noastră și cu o prezență mai măreață. De asemenea, e clar că există un singur organ în corpul nostru menit să simtă și să comunice cu acel câmp – *inima*. Inima generează cele mai puternice câmpuri de

energie cunoscute în corpul uman; din punct de vedere electric, acestea sunt de 40-60 de ori mai puternice decât creierul.

Dacă am putea înțelege cu adevărat ceea ce ne spun aceste descoperiri despre relațiile dintre noi, cu lumea și cu ceea ce se află dincolo de ea, atunci evenimentele din viața noastră zilnică ar căpăta un cu totul alt înțeles. Am deveni participanți direcți în loc de victime ale unor forțe pe care nu le putem vedea sau înțelege. Puterea noastră începe când ne aflăm într-un asemenea loc.

Intuiție profundă: la cerere

După cum am menționat anterior, termenul de inteligență a inimii cuprinde un număr de experiențe care, din perspectivă istorică, au fost dincolo de o palidă explorare științifică și includ intuiția, premoniția și abilitatea de a accesa mintea subconștientă. Probabil că am avut cu toții una sau mai multe astfel de experiențe în anumite momente din viețile noastre, experiențe care apar în mod întâmplător și spontan. Altfel stau lucrurile când suntem instruiți cum să creăm condițiile care să le facă posibile.

Convorbirea telefonică pe care o aveam cu mama mea săptămânal este un exemplu perfect al unei conexiuni spontane. A fost o vreme când vorbeam des cu mama la telefon. De când am părăsit casa părintească pentru a merge la facultate și până acum câțiva ani, când starea de sănătate a mamei nu ne-a mai permis să urmărim acel ritual, așteptam cu nerăbdare convorbirea noastră de sâmbătă după-amiază. După divorțul de tatăl meu, care a avut loc pe la mijlocul anilor '60, mama a ales să

locuiescă singură. Ne vedeam destul de rar, iar contactul nostru telefonic ne oferea posibilitatea să comunicăm. Și era ceva misterios care apărea adesea în timpul acelor convorbiri de sâmbătă.

În mod frecvent, când ridicam receptorul pentru a forma numărul mamei, descopeream că ea era deja la celălalt capăt al firului, așteptându-mă. Și chiar dacă nu mai vorbeam în fiecare săptămână, mi s-a întâmplat destul de des să aștept această legătură. Când ridicam receptorul să formez numărul, mama era deja la capătul celălalt al firului și îi auzeam vocea înainte ca telefonul să fi apucat să sune.

„Alo! Sunt mama.“

„Știu“, răspundeam eu. „Tocmai formam numărul tău, iar tu erai deja acolo.“

Ea era mai puțin surprinsă decât mine și părea amuzată: „Vezi, suntem paranormali! Premoniția noastră funcționează astăzi!“

Râdeam amândoi și ne bucuram că putem comunica astfel. Majoritatea oamenilor au astfel de legături telefonice cu alte persoane în anumite momente din viața lor. Și vă împărtășesc această poveste pentru a ilustra două aspecte:

Primul – Faptul că doi oameni ridică receptorul în același moment ne spune că ei reacționează la un impuls ca să facă asta. Când suntem separați de sute sau chiar mii de mile, impulsul care ne conectează trebuie să treacă prin ceva; printr-un mediu care permite ca această conexiune să existe. Exact la fel cum modul în care melodia noastră preferată călătorește prin aer pentru ca undele sunetului să ajungă la urechea noastră, intenția inimii noastre de a ne conecta trebuie să străbată ceva (matricea lui Planck), pentru a ne determina să ridicăm

receptorul exact în momentul potrivit. Cu o secundă mai devreme sau mai târziu, conexiunea nu s-ar realiza.

Al doilea – De obicei, conexiunea noastră nu este un gând conștient. Ne vom trăi ziua și, dintr-o dată, vom avea impulsul spontan, instinctiv, de a ridica receptorul și a vorbi. Faptul că acest lucru se întâmplă spontan ne spune că noi comunicăm la un nivel care e *dincolo* de mințile noastre gânditoare; reacționăm la un semnal subconștient. Când vine vorba de experiențele intuitive din viețile noastre, descoperim aproape imediat două teme universale ce se regăsesc în impulsul nostru de a ne conecta:

1. De obicei, nu este un gând conștient.
2. Experiența are loc spontan, pe neașteptate.

Vă vorbesc despre aceste teme pentru că vreau să le pun în contrast cu ceea ce devine posibil când oprim „pilotul automat“ al intuiției și învățăm să creăm condițiile pentru a accesa profunzimea intuiției noastre atunci când dorim – intuiția la cerere.

Multe dintre descoperirile recente referitoare la inteligența inimii și la rolul acesteia în viețile noastre le aparțin cercetătorilor de la Institutul HeartMath (IHM), o organizație științifică de pionierat, care și-a dedicat activitatea cunoașterii potențialului deplin al inimii umane. Ca urmare a muncii de dezvoltare, care a condus la crearea unor tehnici ce sunt folosite astăzi de IHM, la începutul anilor '90, au fost puse bazele acestei organizații.

Similare cu concluziile la care au ajuns oamenii de știință la începutul secolului XX, studiile IHM atestă că funcționarea inimii noastre este mult mai profundă și mult mai subtilă decât s-a crezut în trecut. Dacă putem înțelege condițiile din corpul nostru care susțin intuiția,

atunci avem posibilitatea de a re-crea acele condiții când dorim, fără a mai aștepta ca ele să apară ocazional în viețile noastre.

Un studiu realizat în anul 2007 a oferit unele dintre primele dovezi științifice referitoare la ce înseamnă cu adevărat intuiția și la modul în care apare ea. Scopul studiului a fost să cerceteze relația intuitivă care este normală între o mamă și copilul ei. Studiul s-a bazat pe descoperirile precedente care demonstrau că semnalele generate de inimă au capacitatea de a-i influența pe cei din jurul nostru.

În acest studiu special au fost folosite monitoare pentru măsurarea undelor cerebrale din creierul mamei (asemenea măsurătorilor unui electroencefalograf convențional) și bătăile inimii bebelușului (asemenea unei electrocardiogramme convenționale), în timp ce mama își ținea copilul în poală. Se credea că interacțiunea dintre câmpurile electrice ale bătăilor inimii bebelușului și câmpurile electrice ale creierului mamei determină alertarea mamei în funcție de nevoile copilului. Studiul a raportat că, la început, bătăile inimii bebelușului nu erau detectabile în creierul mamei. Cu toate acestea, când mamei i s-a cerut să-și concentreze atenția asupra copilului, tiparul din creierul ei s-a modificat radical și, în cazul unor subiecți, în mod neașteptat. *Când mama și-a focalizat atenția asupra copilului ei, bătăile inimii bebelușului au fost detectate în undele cerebrale ale mamei.*

Concluzia studiului a fost că prin schimbarea atenției asupra bebelușului, mama a devenit mai sensibilă la semnalele electromagnetice ale inimii acestuia.

Deși concluziile acestui studiu sunt importante pentru multe domenii ale vieții noastre, motivul pentru care mă refer la ele aici este cel mai bine sintetizat de

oamenii de știință înșiși: „Aceste descoperiri au implicații contrariante, deoarece sugerează că o mamă aflată într-o stare de coerență psihofiziologică devine mai sensibilă la informațiile electromagnetice subtile convertite în semnale electromagnetice emise de copilului său.“

Cercetările continue ale IHM și ale altora atestă acum că limbajul acestor concluzii poate fi extins dincolo de relația mamă-copil, incluzând capacitatea noastră de a ne armoniza cu câmpurile subtile ale altor oameni și cu intențiile inimilor lor, indiferent de distanța dintre noi și ei. Poate că nu e surprinzător faptul că rezultatele studiului se potrivesc cu ceea ce s-a întâmplat între mine și mama mea în cazul acelor convorbiri telefonice din după-amiezele de sâmbătă.

De asemenea, ele ne ajută să înțelegem de ce o mamă al cărei fiu este plecat în zone de conflict într-o altă parte a lumii poate fi atât de conectată cu ceea ce i se întâmplă copilului său.

Atunci când creăm coerență psihofizică în interiorul nostru (mai pe scurt, coerență), devenim mult mai sensibili la informațiile transmise de alți oameni și de lumea din jurul nostru.

Poate cel mai important lucru e faptul că devenim mai sensibili la informațiile din noi. Adică, ne dăm puterea de a crea stări intuitive profunde prin voința noastră și atunci când dorim. Iar această capacitate sporește înțelepciunea și inteligența inimii, care, în trecut, păreau sporadice și pasagere.

Crearea coerenței inimă-creier ne conferă puterea de a experimenta stări profunde de intuiție și de a face acest lucru atunci când dorim.

Crearea conexiunii inimă-creier

Studiul din 2007 asupra relației mama-copil deschide calea unui mare număr de revelații și de oportunități benefice atunci când ne referim la crearea prin intenție a unor stări extraordinare de conștiință. Faptul că știința confirmă că bătăile inimii unui bebeluș influențează undele cerebrale ale mamei lui atestă faptul că noi suntem în mod cert conectați unii cu ceilalți în viața de fiecare zi. Dacă putem învăța să ne armonizăm inima și creierul, deschidem calea posibilității de a crea experiențe intuitive asemănătoare celor pe care le are o mamă cu pruncul ei.

Din fericire, peste douăzeci de ani de cercetări de pionierat ale IHM au dus la dezvoltarea unor tehnici care ne ajută să facem exact acest lucru. Claire Boothe Luce, dramaturg și membru al Congresului SUA, spunea cândva: „Culmea sofisticării este simplitatea“. Eu cred că e mult adevăr în spusesele ei, iar simplitatea la care face ea referire se aplică mai ales în natură. Natura e simplă și elegantă până când o complicăm noi prin descrieri greoaie și formule complexe. Așadar, ce poate fi mai natural decât să conectăm micul creier din inima noastră cu creierul din cap, pentru a crea o unică rețea puternică de armonie în viețile noastre? La asta se reduce tehnica de realizare a coerenței inimă-creier.

În fiecare moment al fiecărei zile, în interiorul nostru se poartă o conversație. Fără niciun dubiu, aceasta e cea mai vitală comunicare în care ne vom angaja vreodată. Este o conversație tăcută, adesea inconștientă și nesfârșită, o conversație ce are loc prin semnalele bazate pe emoții, între inimile și creierul nostru. Iar această conversație este atât de importantă pentru că acea calitate a semnalului emoțional pe care inima îl trimite cre-

ierului determină ce tip de substanțe chimice va elibera creierul în corpul nostru.

Când simțim ceea ce am numi în mod obișnuit emoții *negative* (de exemplu: mânie, ură, gelozie sau furie), inima noastră trimite un semnal creierului, semnal care oglindește emoțiile noastre. Acest gen de emoții sunt neregulate și haotice, și exact la fel arată și semnalul transmis creierului. Dacă îți poți imagina o diagramă cu suișuri și coborâșuri a bursei de valori într-o zi agitată și volatilă, îți vei putea face o idee despre tipul de semnale pe care pe care le generăm în inimile noastre în momente de haos.

Corpul uman interpretează acest gen de semnale ca stres și declanșează mecanismul care ne ajută să reacționăm corespunzător. Stresul generat de emoțiile negative crește nivelul de cortizol* și adrenalină în fluxul sanguin – *hormonii stresului*, care ne pregătesc pentru o reacție rapidă și puternică la ceea ce cauzează stresul.

Cercetările au arătat că atunci când creăm emoții revitalizante, cum ar fi aprecierea, recunoștința și compasiunea, semnalul transmis din inimă creierului devine mai armonios, pentru a reflecta calitatea emoțiilor. În prezența unui semnal armonizat, reacția *luptă sau fugi* nu mai este necesară. Cantitatea de hormoni ai stresului scade, permițându-i inimii și creierului să producă substanțe chimice care susțin o reacție mai puternică a sistemului imunitar și cantități mai mari de DHEA**, precursorul tuturor celorlalți hormoni din corp.

* Cortizolul este un hormon de tip steroid, secretat de glandele suprarenale. Adesea, mai este numit și „hormonul de stres“. (N.T.)

** DHEA este o abreviere pentru dehidroepiandrosteron. Este un hormon produs în principal de către glandele suprarenale. (N.T.)

Oricare ar fi emoția pe care se bazează conversația dintre inimă și creier (stres sau armonie), dintre neuritele senzoriale din inimă și cele care fac parte din creier, aceasta apare în mod constant ca un dialog de frecvență foarte joasă. Această conversație creează coerența inimă-creier descrisă anterior. Atunci când coerența e optimă, frecvența este de aproximativ 0,1 Hz. Aceasta este într-adevăr o vibrație foarte joasă, sub pragul de 20 Hz, care e specific celor mai joase frecvențe pe care le pot detecta oamenii cu ajutorul auzului. Frecvența de 0,1 Hz. poate fi detectată de alte forme de viață, cum ar fi balenele și anumiți pești. Și se crede că această frecvență joacă un rol vital în semnalele ce provin din subconștient, pe care le detectăm atunci când suntem în prezența altor inimi – vibrațiile pe care simțim că le recepționăm de la oameni sau de la unele animale. Pentru noi e important faptul că acea calitate a semnalului – *coerența inimă-creier* – este legată direct de emoțiile pe care le simțim în inimă.

Acesta este unul dintre locurile în care știința și spiritualitatea se întrepătrund minunat. În timp ce știința descrie relația electrică dintre inimă și creier, practicile și tehnicile spirituale străvechi i-au ajutat pe oameni să aplice această relație în viețile lor și să facă acest lucru fără vreo explicație științifică. Și poate nu e o coincidență faptul că tehnicile rigurose științifice dezvoltate de cercetătorii de la IHM seamănă destul de mult cu unele dintre tehnicile tradițiilor străvechi păstrate în mănăstiri și incluse în cunoașterea popoarelor indigene. Noi învățăm în diverse moduri, iar senzația mea este că, atunci când ceva e adevărat, apare în lume în forme diferite, pentru a reflecta schimbările în modul de a învăța.

Cu această idee în minte, am ales să vă împărtășesc, cu permisiunea lor, tehnica dezvoltată de cercetătorii de la IHM, pentru că e sigură și se bazează pe cercetări științifice aprofundate, care validează pașii și a fost simplificată într-un mod care o face accesibilă și ușor de aplicat în viața noastră de fiecare zi.

Ca în cazul oricărei tehnici predate de către profesor elevului, pașii necesari pentru a crea coerența inimă-creier pot fi cel mai bine experimentați cu ajutorul unui practician experimentat, care să faciliteze procesul. De aceea, în următoarele paragrafe, voi descrie pașii prin care se creează coerența inimă-creier și te încurajez să exersezi și să practici singur, aplicând instrucțiunile online pe care le găsești, accesând gratuit:

<https://www.heartmath.org/resources/heart-math-tools/quick-coherence-technique-for-adults-through-the-guidance-of-a-certified-instructor>.

Pași pentru o coerență rapidă

- **Pasul 1: Concentrarea pe inimă.** Concentrează-ți atenția în zona inimii și începe să respiri puțin mai lent decât de obicei, ca și cum ai respira prin inimă.

Acest pas este o tehnică în sine și poate fi folosită când te simți copleșit de evenimentele zilei sau pur și simplu vrei să fii mai conectat cu tine însuși. Pe măsură ce ritmul respirației se încetinește, trimiți un semnal în corpul tău, în general, și în inimă, în special, care anunță că te afli într-un loc sigur și că e în regulă să-ți îndrepti atenția în interior.

- **Pasul 2: Activează un sentiment pozitiv.** Fă o încercare sinceră de a experimenta un sentiment regenerator, cum ar fi aprecierea sau recunoștința pentru cineva sau ceva din viața ta.

În cazul acestui pas, secretul e să crezi mai întâi sentimentul, cât mai intens și sincer posibil, iar apoi să-l accepți și să-l integrezi cât poți tu de bine. Capacitatea ta de a susține acest sentiment este factorul care menține comunicarea optimă dintre inimă și creier.

Ca în orice deprindere, cu cât vei practica mai mult tehnica de creare a coerenței inimă-creier, cu atât va deveni mai ușor procesul. Iar când va fi mai ușor, vei începe să o percepi ca pe ceva natural și îți vei descoperi abilitatea de a susține conexiunea pentru perioade mai mari de timp.

Am folosit și eu aceste abilități de-a lungul anilor, și îți pot spune din experiența mea directă că ele chiar funcționează. Și am descoperit că funcționează în orice situație. Dacă mă pregătesc din punct de vedere emoțional înainte de o discuție sau o convorbire telefonică dificilă, atunci când reacționez la un șoc neașteptat sau la vești proaste primite de la prieteni sau familie ori când mă pregătesc fizic înainte de o sesiune yoga ori de o înregistrare muzicală, e important pentru mine ca toate acestea să fie susținute de starea de coerență. Și pentru ca totul să fie foarte clar, eu cred că această abilitate de a crea armonie în corp este un mod eficient de a te pregăti să înfrunți viața și îți permite să fii cel mai bun în tot ce întreprinzi. Deci nu e ceva la care să te gândești că poate înlocui o altă practică benefică pentru tine. Ea este mai degrabă modalitatea optimă de a onora practicile tale preferate, care te ajută să fii cel mai bun.

Cred că beneficiile coerenței inimă-creier și modul în care o putem crea în viețile noastre sunt deja clare. Odată ce suntem în acest spațiu de echilibru și armonie din corpul nostru, vom descoperi că suntem în armonie și cu lumea care ne înconjoară. Această armonie include legătura noastră vindecătoare cu câmpul descris anterior în acest capitol: matricea naturii. Iar din acest loc al armoniei, experiențe cu adevărat extraordinare pot deveni o obișnuință în viețile noastre. Oricât de diferit ar gândi unii sau alții despre intuiție, premoniție și vindecare regenerativă, acestea toate ne sunt accesibile dacă ne armonizăm corpul cu lumea prin armonizarea inimii și creierului nostru.

Accesarea inteligenței inimii

Ai avut vreodată de luat o decizie care părea imposibilă? Poate era vorba de a apela sau nu la o procedură medicală care era în contradicție cu sistemul tău de credință; poate că trebuia să te hotărăști dacă să continui o relație dificilă; sau poate trebuia să răspunzi la o întrebare care, dacă răspunsul era greșit, putea avea urmări grave pentru tine ori pentru cineva drag? Singurul lucru comun acestor întrebări, indiferent cât de diferite sunt ele, e faptul că niciuna dintre ele nu are un răspuns categoric. În niciuna dintre situații nu există „corect“ sau „greșit“. Nu există o carte a adevărului care să-ți spună ce răspuns să alegi. Și dacă ai fost vreodată într-o situație în care trebuia să iei o astfel de decizie, ai descoperit, probabil, că fiecare prieten căruia i-ai cerut ajutorul a avut propria părere în legătură cu ceea ce era bine pentru tine, așa că te-ai trezit cu o colecție de păreri care au

făcut întrebarea originală și mai derutantă. Sau poate s-a întâmplat altceva. Poate că ai urmat recomandarea făcută de un prieten apropiat sau de o rudă care avea cele mai bune intenții în încercarea de a te ajuta. Sau ai făcut o listă cu argumente pro și contra. În copilărie, așa m-a sfătuit mama să fac atunci când nu știam ce să aleg dintre mai multe posibilități.

„Pe o bucată de hârtie, trasează două coloane“ – ar fi spus ea. „Într-o coloană scrie argumentele pro, enumerând lucrurile bune pentru alegerea ta, iar în cealaltă, pe cele contra, adică, lucrurile mai puțin bune. Apoi, vei avea rezultatul. Iar dacă nu merge așa, du-te și întreabă-l pe tata.“

Din experiența mea, îți pot spune că așa nu ajungi la niciun rezultat. Înainte de a-și părăsi familia, când eu aveam 10 ani, tatăl meu era mai tot timpul indisponibil când venea vorba de marile întrebări ale vieții. Dacă mama nu-mi putea răspunde, nu prea aveam unde să mă lămuresc. Iar lista pe care mă puneam mama să o fac înclina întotdeauna în favoarea răspunsului dorit de mine. E foarte dificil să iei decizii importante, care nu au răspunsuri clare, pentru că acestea sunt direct legate de modul în care am fost condiționați să gândim.

Fiind născuți și crescuți în societatea modernă, pentru cei mai mulți dintre noi, totul se reduce la ceea ce gândim cu creierul. Deși sunt situații în care e foarte util să folosim logica creierului, cum ar fi atunci când facem planuri pas cu pas pentru a ne construi casa, când rezolvăm probleme complexe de matematică sau ne programăm pașii pentru a avea siguranță materială în viitor, sunt și momente în care ne limităm dacă răspundem la marile întrebări ale vieții bazându-ne doar pe logică. Gândirea

din emisfera stângă poate fi un proces lent și greoi, și sunt două motive principale care confirmă acest lucru:

1. Răspunsurile noastre gândite se bazează de obicei pe filtrele percepțiilor și ale experiențelor trecute.
 - De exemplu, când vine vorba de rolul nostru într-o relație intimă, decizia bazată pe logică se face prin filtrele percepțiilor personale. Minte noastră va alege să continue sau să încheie o relație prin lentilele stimei noastre de sine, prin simțul valorii personale, prin perspectiva preponderent pozitivă sau negativă pe care o avem asupra vieții ș.a.m.d.
2. Minte tinde să justifice răspunsurile la care ajunge folosind raționamentul circular – un mod de a gândi care susține concluzia prin reformularea ei.
 - Un exemplu de raționament circular ar fi să spun: „Îmi place Bon Jovi pentru că e formația mea preferată“. Partea „circulară“ a raționamentului e dovedită de faptul că îmi exprim același gând de două ori – îmi place trupa fiindcă e formația mea preferată – și folosesc al doilea gând pentru a-l justifica pe primul. Acest gen de raționament se poate face în moduri neașteptate, cum ar fi frica noastră de a valorifica șansa de a obține un job nou și provocator care ne-a fost oferit. În acest exemplu, logica circulară se manifestă cam așa: Deja am o poziție sigură în firma asta; dacă accept noul job și noi responsabilități, s-ar putea să nu răspund așteptărilor care vin odată cu el; dacă-mi pierd noul job, nu mai sunt în siguranță; iar eu deja sunt în siguranță în firma asta.

Vreau să fie clar, eu nu susțin că vreunul din modurile de a soluționa problemele e bun sau rău. Ce vreau să spun este că există diferite tipuri de provocări în viață care sunt cel mai bine rezolvate prin moduri de gândire diferite: unele cu ajutorul creierului, iar altele cu ajutorul inimii. Și câtă vreme gândirea bazată pe inimă poate fi mai puțin familiară în lumea noastră rapidă a tehnologiei și informațiilor digitale, ea este, poate, într-un sens cât se poate de real, cea mai sofisticată tehnologie pe care o vom cunoaște vreodată. Contopirea potențialului inimii și al creierului prin crearea coerenței dintre ele nu e nimic altceva decât un portal de accesare a informațiilor din alte tărâmuri și un canal direct către acel câmp foarte real pe care Max Planck l-a numit *matricea*, în conferința lui din 1944. De asemenea, ea reprezintă fundamentul unora dintre cele mai vechi și respectate tradiții ale trecutului nostru.

În tradițiile native din Vestul Mijlociu, locul meu de naștere, există un termen pentru înțelepciunea inimii care nu are un echivalent direct în limba engleză. Îmi place acest termen și mă gândesc deseori la el, ori de câte ori sunt într-o situație dificilă sau trebuie să fac o alegere importantă pentru viața mea: *chante ista* (pronunțat „shawn-tay eeshta“). E o expresie din limba nativilor Lakota Sioux (expresii similare există și în alte tradiții), care se traduce, aproximativ, „unicul ochi al inimii“.

Descoperirea „micului creier“ din inimă oferă acum un nou înțeles acestei expresii și rolului pe care îl joacă ea în viețile noastre. Unicul ochi al inimii – starea de armonie pe care o creăm pentru noi înșine prin coerența inimă-creier – accesează ceea ce e adevărat pentru noi într-o anumită situație. În loc să gândim printr-o listă de argumente pro și contra sau să cântărim probabili-

tatea ca o experiență din trecut să se repete în prezent, inteligența inimii noastre știe instantaneu ce e adevărat pentru noi în momentul respectiv.

Indiferent dacă alegem să acceptăm sau să ignorăm impresiile intuitive, ele sunt totuși acolo. Acest lucru e adevărat atunci când e vorba de ceea ce simțim despre alți oameni, dar și când luăm decizii majore în viețile noastre. Studii științifice asupra acurateții primelor noastre impresii referitoare la încrederea ce poate fi acordată unei alte persoane exemplifică perfect acest gen de intuiție pe care am experimentat-o cu toții în anumite momente din viețile noastre.

Un studiu coordonat de Alex Todorov, psiholog la Universitatea Princeton, a arătat că, atunci când întâlnim o altă persoană pentru prima oară, părerea noastră despre ea apare aproape imediat. „Ne trebuie doar câteva milisecunde” – spune el. „Creierul emite judecata respectivă chiar înainte de a identifica sexul sau felul în care arată persoana respectivă.”

Când analizăm cât de repede ne facem o părere despre o persoană pe care o vedem pentru prima oară, lucrurile capătă sens. Este modul în care natura ne protejează. De exemplu, strămoșii noștri nu aveau timpul necesar de a evalua oamenii cu care se aflau față în față în timp ce cutreierau pământul în căutarea hranei și a unui climat ospitalier. Ei nu stăteau liniștiți la o cană de ceai, discutând despre interesele reciproce, istoria familiei sau preocupările preferate ale unei persoane al cărei chip abia se întrezărea prin barba deasă și care agita o furcă într-o mână. Ei trebuiau să intuiască rapid, aproape instantaneu, dacă erau sau nu în siguranță. Iar dacă nu erau, trebuiau să reacționeze. Ei trebuiau să afle răspunsul la astfel de întrebări în câteva milisecunde.

Deși, în mod cert, condițiile de viață s-au schimbat odată cu societatea modernă, experiența noastră de bază rămâne cam aceeași. Când întâlnim pe cineva pentru întâia oară, încă mai avem nevoie să știm cât mai repede: (1) dacă suntem în siguranță și (2) dacă persoana respectivă este de încredere. Acest lucru e valabil în afaceri, în relațiile de prietenie și mai ales, când vine vorba de iubire, relații amoroase și intimitate. Deși, în mod tradițional, oamenii de știință au atribuit prima noastră impresie despre alți oameni funcțiilor creierului, noi dovezi arată că nu doar creierul singur evaluează. Inima joacă un rol vital, ajutându-ne să luăm decizii în fracțiuni de secundă. Un rezumat al unui studiu recent al IHM asupra intuiției confirmă în mod minunat rolul inimii în acest proces. Când ne referim la instinctele noastre, în centrul acestei abilități (intuiția) se află inima umană, care cuprinde un grad de inteligență al cărei rafinament și vastitate sunt încă în curs de a fi înțelese și explorate. Știm acum că această inteligență poate fi cultivată în multe feluri, în avantajul nostru. După cum am menționat anterior, deoarece inteligența inimii evită filtrele creierului, (gândurile referitoare la experiența trecută, simțul valorii, stima de sine ș-a.m.d.), ea poate lua decizii referitoare la siguranța și starea noastră de bine aproape instantaneu.

Studiul lui Todorov a descoperit că, atunci când întâlnim o persoană necunoscută, noi emitem o judecată într-o zecime de secundă. Și alte studii au confirmat că, așa cum ne spuneau mamele noastre în termeni neștiințifici, acele prime impresii sunt, în general, făcute pe loc. Deoarece trăim de într-o societate care a minimizat în mod tradițional intuiția în trecut, continuăm să facem acest lucru când trebuie să luăm decizii majore în viețile noastre.

De exemplu, am prieteni care mi s-au confesat, spunându-mi că atunci când au cunoscut persoana cu care s-au căsătorit, primul impuls a fost să o ia la goană și să fugă foarte repede! Cu toate acestea, deși nu au ascultat sfatul intuiției, ei au crezut că nu există niciun motiv rezonabil care să-i împiedice să cultive relația respectivă.

Într-unul dintre aceste exemple, abia după 12 ani de mariaj, una dintre prietenele mele a admis în sinea ei că prima impresie despre soțul ei fusese corectă. Bărbatul cu care s-a măritat a dezamăgit-o în anii de căsnicie exact în modul pe care l-a simțit intuitiv la prima întâlnire. În acest caz, explicația este că a știut – *inima* ei a știut – aproape instantaneu (într-o zecime de secundă) că nu era în siguranță în acea relație. Iar pentru că a ignorat ceea ce i-a spus intuiția inițial, și-a irosit 12 ani din viață ca să ajungă la aceeași concluzie. De-a lungul acelor ani, a trăit experiențe care i-au dat puterea să gândească diferit despre ea și să accepte că merita mai mult de la viață.

E clar că, în loc să gândim în termeni absoluți și să luăm decizii de tipul alb sau negru, avem șansa de a primi informații de la diferite niveluri, prin anumite experiențe, atunci când vine vorba de cum să trăim în lume și despre deciziile din viața noastră. De aceea, e important să recunoaștem deosebirea dintre genul de intuiție descris în acest capitol și rolul instinctului în viețile noastre – două experiențe diferite, dar conexe.

Aceasta e ocazia perfectă de a face diferența dintre intuiția bazată pe inimă și ceea ce ne este cunoscut drept experiența *instinctuală*. Instinctul este modul prin care natura ne informează în prezent, pe baza experiențelor din trecut. Iar informațiile pot fi din trecutul nostru personal sau din reacțiile din trecutul colectiv al strămoșilor noștri la o anumită situație care e profund întipărită în

psihicul nostru. Fără niciun dubiu, instinctele noastre ne pot ajuta foarte mult în anumite situații, cum ar fi senzația de disconfort atunci când mergem pe o stradă pustie și întunecoasă la ora 1 noaptea, într-un oraș străin. În acest exemplu, instinctul nostru provine dintr-un proces mental bazat pe experiențele acumulate de oamenii care au umblat în astfel de condiții timp de mii de ani. În trecut, străzile întunecate chiar erau o problemă. Când instinctul nostru obiectează, corpul reacționează printr-un exces de adrenalină, pe care îl simțim în stomac – reacția instinctuală – care ne pregătește pentru posibilitatea luptă sau fugi.

Fac această distincție pentru că intuiția inimii nu acționează în același fel. În loc să ne informeze dintr-un moment al trecutului, ea ne informează despre ce anume se întâmplă în prezent. Uneori, răspunsul intuitiv și experiența instinctuală pot deveni derutante, mai ales atunci când amândouă se manifestă în același timp. De exemplu, chiar dacă creierul ne spune că, istoric vorbind, strada întunecoasă e nesigură, inima ne poate spune că deși acest lucru poate fi adevărat, în acest moment, pe această stradă, suntem în siguranță. Ce avem noi de făcut este să împăcăm cele două experiențe.

Am descoperit că, în cazul meu, cel mai bun mod de a face asta este prin practicarea tehnicilor de accesare a inteligenței inimii descrise în următoarea secțiune. Deoarece se bazează pe momentul prezent, ea va tăia accesul tuturor informațiilor neesențiale care mi-ar spune dacă sunt sau nu sunt în siguranță într-o anumită situație.

Experiența mea personală în accesarea inteligenței inimii mi-a dovedit că procesul e atât de rapid, încât răspunsul la orice întrebare pe care mi-o pun apare chiar înainte de a termina de formulat întrebarea în minte. De-

cizia pe care am luat-o în legătură cu posibilitatea de a continua să conduc un grup în Egipt, la sfârșitul anului 1990, este un exemplu perfect al unei astfel de alegeri care nu are un răspuns clar. De asemenea, e un exemplu perfect al unui moment în care înțelepciunea inimii era clară, directă și precisă.

De la haos la certitudine: o evaluare bazată pe fapte

În noiembrie 1997, planificasem să conduc un grup în Egipt. Această acțiune făcea parte dintr-un pelerinaj pe care îl organizam anual încă din anul 1992. Să spui că Egiptul e o destinație uimitoare e un adevăr spus doar pe jumătate – Egiptul e mult mai mult de atât! Să stai în fața Sfinxului, un mister pe care l-am admirat în poze când eram copil, să stai la baza Marii Piramide, privind în sus la pietrele erodate de timp, care se înalță până la 400 de picioare, este o experiență care îți marchează viața. Iar eu semnaseam un contract prin care aveam misiunea să conduc un grup multinațional prin deșertul egiptean.

Media națională începuse să transmită la știrile de seară imagini terifiante ale atacului terorist din 17 noiembrie. Teroriști înarmați uciseseră 58 de turiști străini și 4 egipteni în timpul unui atac asupra templului împărătesei Hatshepsut, un binecunoscut sit arheologic de lângă orașul Luxor. Grupul meu era programat să plece în Egipt în săptămâna următoare aceluia atac.

Ceea ce a devenit cunoscut drept „masacrul din Luxor“ a fost devastator pentru Egipt din mai multe puncte de vedere. Industria turistică s-a prăbușit. Sute de firme de turism au părăsit Egiptul, iar excursiile au fost anu-

late. Cursele aeriene către Egipt au fost întrerupte. Iar mândria egiptenilor a suferit o mare lovitură. „Noi nu suntem așa! „Te rugăm să nu te gândești la noi în acest fel!“ Așa mă rugau prietenii mei egipteni la telefon.

Imediat, am început să primesc telefoane referitoare la excursia planificată. Familia și prietenii mă implorau să nu plec. Oamenii care semnaseră pentru efectuarea călătoriei mă implorau să nu o anulez. Autoritățile egiptene se temeau de un nou atac. Iar firma de turism aștepta de la mine o decizie cât mai rapidă. Variantele erau clare. Aș fi putut să amân călătoria pentru o altă dată, să o anulez sau să o fac conform planificării. Mă simțeam presat din toate părțile. Toți cei cu care am vorbit aveau păreri lor, care nu erau lipsite de sens. Și exact atunci când hotăram ce să fac, mă suna cineva care susținea bine argumentat că ar fi bine să fac altfel.

În mod cert, aceasta era una dintre situațiile în care decizia ce trebuia luată nu era de tipul alb sau negru; nu era nimic corect sau greșit în evaluarea a ceea ce s-ar fi putut întâmpla în următoarele zile sau săptămâni. Eram doar eu, instinctele și intuiția mea și promisiunea de a onora grupul și pe mine însumi cu cea mai bună alegere posibilă.

Copleșit de haosul creat de avalanșa de informații și păreri, am închis telefonul, nemaiăsându-mă influențat de alte păreri. Din casa mea așezată pe înălțimile deșertului din partea de nord a New Mexico, am pornit într-o plimbare pe un drum prăfuit, pe care mergeam adeseori în trecut ori de câte ori aveam de luat o decizie dificilă. Și am aplicat în viața mea tehnica pe care am prezentat-o anterior în acest capitol, pentru a mă conecta cu intuiția mea cea mai profundă în legătură cu acea călătorie.

M-am oprit din mers, am închis ochii, mi-am întors atenția în interior și m-am concentrat asupra inimii mele. Pe mine m-a ajutat întotdeauna atingerea zonei chakrei inimii cu vârful degetelor în timpul acestui proces, gest care îmi atrăgea conștiința în locul atins. Și pe măsură ce am început să respir mai lent, am avut o senzație familiară de pace, care-mi inunda corpul. M-am perceput pe mine însumi și am continuat să respir lin, în timp ce tot mai multe dintre evenimentele stresante ale zilei căpătau un nou înțeles. În timp ce am declanșat sentimente de recunoștință (în acest caz, pentru liniștea din corpul meu și pentru șansa de a face o alegere atât de importantă), am pus acea întrebare la care nimeni altcineva nu ar fi putut răspunde. Din acel loc al inteligenței inimii, am întrebat în liniște dacă era un timp potrivit pentru ca grupul meu să exploreze misterele Egiptului.

În anii în care am folosit inteligența bazată pe inimă, am învățat că inima funcționează cel mai bine când trebuie să răspundă la întrebări succinte, formulate în propoziții scurte, fără a folosi multe fraze. Inimile noastre nu au nevoie de o prefață la întrebările pe care i le punem sau de explicații despre povestea din spatele deciziei ce trebuie luată. Inima deja cunoaște toate aceste detalii. La anumiți oameni, înțelepciunea inimii ajunge la ei sub forma unei emoții. La alții, poate fi o senzație că știi răspunsul fără ca măcar să formuleze întrebarea, iar în cazul altora, răspunsul apare ca o voce familiară, pe care o știi dintotdeauna. În ceea ce mă privește, percepția mea le include pe toate. Adesea, aud mai întâi o voce subtilă, întărită de o senzație puternică de liniștire, siguranță și certitudine și de un simț al rezoluției și deplinătății. Și exact la fel s-a întâmplat și în acea zi petrecută în deșert.

Înainte de a termina de pus întrebarea, răspunsul era acolo pentru mine: complet, direct și clar. Am simțit imediat – *am știut* – că voiajul nostru ar fi OK: profund și vindecător. Mai presus de orice, am știut că, permițându-i intuiției să ne ghideze pas cu pas în călătoria noastră, am fi în siguranță.

Vreau să fiu foarte clar în ceea ce spun. Decizia mea s-a bazat pe impresia senzorială pe care am primit-o ca rezultat al unui proces metodic și fundamentat științific. De asemenea, acesta este proces pe care unii oameni îl folosesc într-un mod mai puțin structurat, dar cu rezultate similare. Importanța accesării inteligenței inimii rezidă din faptul că devine posibil să adresezi întrebările fără a fi atașat de rezultat, prin *chante ista*, unicul ochi al inimii. Când am fost sigur de decizia mea, i-am contactat personal pe toți cei înscriși pentru acea călătorie, iar absolut toți, indiferent de naționalitatea lor, mi-au cerut să plecăm, dar doar dacă eu simțeam că am fi fost în siguranță.

Am plecat în Egipt la data planificată, împreună cu 40 de oameni extraordinari, pentru a începe o aventură minunată și o călătorie plină de surprize. Am ajuns într-o țară care jlea pierderea atâtor vieți și abia își revenea din impactul atacului. Președintele de atunci al Egiptului, Hosni Mubarak, era prieten cu ghidul nostru și a fost atât de recunoscător că am venit în țara lui în vremuri atât de dificile, încât a trimis o scrisoare care permitea Departamentului de antichități să deschidă situri arheologice rare pe tot parcursul călătoriei noastre. Unele dintre acele situri nu mai fuseseră deschise de pe la sfârșitul anului 1800 și nici nu au mai fost deschise vreodată după călătoria noastră! Cred că nu e nevoie să menționez că a fost o călătorie uimitoare, iar legăturile create între

membrii grupului nostru și egiptenii pe care i-am întâlnit durează și astăzi.

Frumusețea înțelepciunii izvorâte din inimă este că scăpăm de povara unor alte presupuneri despre alegerile pe care le facem. Bazându-mă pe ceea ce știam că e adevărat în acel moment, am simțit că decizia mea de a merge în Egipt era bună. Și mai credeam că dacă aș fi decis să anulez călătoria pe baza a ceea ce știam în ziua respectivă, și *aceea* ar fi fost o decizie bună. Alegând să merg în Egipt printr-o decizie bazată pe informațiile izvorâte din înțelepciunea inimii mele, am simțit că îi respect pe cei care mi-au acordat încrederea lor, dar și pe mine.

Vă împărtășesc această experiență ca un exemplu al modului în care m-a ajutat un instrument al coerenței inimă-creier în lumea reală. Deși acesta e un exemplu referitor la o decizie majoră, care implica 40 de oameni și o călătorie la mare distanță, eu folosesc exact aceeași tehnică atunci când îmi planific programul fiecărei zile, în relaționarea cu ceilalți oameni și când trebuie să onorez principiile care sunt importante pentru mine când trec prin încercările vieții. Ce știu cu certitudine e faptul că nu putem greși niciodată dacă ne onorăm inimile. Și mai știu că dacă inteligența inimii funcționează în cazul meu, ea funcționează și în cazul vostru.

EXERCIȚIU:

CUM SĂ-I PUI INIMII TALE O ÎNTREBARE

Vreau să folosesc acest prilej pentru a-ți împărtăși o tehnică prin care poți accesa inteligența inimii. Pentru că vreau ca acest exercițiu să fie personal, îți voi vorbi direct, ca și când ai sta cu mine în sufrageria mea.

Inteligența inimii e întotdeauna cu tine, e constantă. Poți avea încredere în ea. E important să recunoști acest lucru, fiindcă asta înseamnă că inteligența inimii tale – răspunsul la cele mai profunde și misterioase întrebări ale vieții, la care nimeni altcineva nu poate răspunde – există deja în tine. Nu e ceva ce trebuie construit sau creat înainte de a fi folosit. Legătura dintre inima ta și locul care păstrează răspunsurile tale e deja stabilită. Ea a fost cu tine de când te-ai născut și nu te-a părăsit niciodată. De tine depinde dacă alegi să accesezi această legătură ca pe o „linie telefonică” care te pune în contact cu cele mai profunde adevăruri ale vieții tale. Tot de tine depinde dacă alegi să aplici înțelepciunea inimii tale în viața de fiecare zi.

Aici intervine discernământul. Deși inteligența inimii tale poate fi adevărată pentru tine, ea nu e întotdeauna adevărată pentru altcineva. Prietenii, copiii sau frații noștri, partenerii de viață și familiile noastre au propriile inteligențe ale inimilor lor. Și nu putem ști cu certitudine ce e adevărat pentru ei. Nu putem ști întotdeauna modul în care ceea ce împărtășim noi cu cele mai bune intenții poate influența experiența unei alte persoane. Trebuie să ții cont de acest lucru. Când te întrebi dacă e bine să împărtășești ceea ce ți-a revelat inteligența inimii tale, îți recomand să îți pui următoarele trei întrebări:

- 1. Care e intenția mea atunci când vreau să împărtășesc ceea ce am descoperit?*
- 2. Cine va beneficia de împărtășirea acestei informații? Sau, concret, ce beneficii va avea dacă îi voi împărtăși această informație? (Completează linia punctată cu numele persoanei pe care o ai în vedere)*

3. Cine ar putea fi rănit de împărtășirea acestei informații?

Cheia folosirii acestor întrebări este ca fiecare întrebare să fie absolut clară pentru tine. Conștientizarea intenției tale reprezintă fundamentul responsabilității personale. Când ți-ai clarificat intenția, devine ușor să evaluezi răspunsul la următoarele două întrebări, pentru a vedea dacă ele corespund intenției stabilite. Vei căpăta astfel răspunsul la întrebarea privind adecvarea împărtășirii cunoașterii tale profunde.

Cu aceste idei în minte, haide să aplicăm pașii din secțiunea anterioară pentru a accesa inteligența inimii. Îți recomand să stai într-un loc unde să fii în siguranță când închizi ochii și îți aduci atenția în interior (n-ai vrea să încerci acest exercițiu în timp ce conduci mașina sau faci orice altceva care îți solicită atenția). Următorii pași te vor conduce direct la cea mai profundă cunoaștere a inimii tale.

Pașii pentru accesarea inteligenței inimii tale sunt următorii:

Pasul 1: Concentrează-te asupra inimii

- **Acțiune:** Permite-i conștienței tale să se deplaseze din minte în zona inimii.
- **Rezultat:** Astfel, i se transmite inimii semnalul că se produce o schimbare – tu nu mai ești implicat în lumea din jurul tău și devii acum conștient de lumea ta lăuntrică.

Pasul 2: Încetinește-ți respirația

- **Acțiune:** Începe să respiri mai lent decât în mod obișnuit, 5-6 secunde inspiri și 5-6 secunde expiri.

- **Rezultat:** Acest pas simplu îi transmite un al doilea semnal corpului tău, și anume că ești în siguranță și te afli într-un loc care sprijină procesul. După cum se știe de multă vreme, respirația profundă și lină stimulează reacția de relaxare a sistemului nervos (reacția parasimpatică).

Pasul 3: Creează-ți un sentiment revigorant

- **Acțiune:** Cât de bine poți, încearcă să simți un sentiment autentic de apreciere, recunoștință sau compasiune pentru cineva sau ceva.
- **Rezultat:** În acest punct, cheia succesului este sinceritatea și autenticitatea sentimentului pe care l-ai creat. După cum am descris anterior, calitatea acestui sentiment reglează cu finețe și optimizează coerența dintre inima și creierul tău. Deși oricine poate experimenta această stare, acesta e unul dintre acele procese prin care trebuie să treci pentru a descoperi ce anume acționează mai bine în cazul tău.

Pasul 4: Adresează-i inteligenței inimii tale o întrebare

- **Acțiune:** Pașii anteriori creează armonia dintre creierul și inima ta, care îți permite să captezi înțelepciunea inimii tale. Pe măsură ce continui să respiri și să îți menții atenția în inimă, acesta e momentul în care adresezi întrebarea.
- **Rezultat:** În general, inteligența inimii lucrează cel mai bine când întrebările sunt scurte și la obiect. Amintește-ți că inima ta nu are nevoie de o prefață sau de povestea unei situații înainte de a i se pune întrebarea. Întreabă în tăcere, printr-o

singură propoziție concisă, iar apoi permite-i inimii să răspundă într-un mod potrivit ție.

Mi se cere adeseori să interpretez simbolurile care apar în visele oamenilor sau înțelesul unor experiențe pe care le-au trăit în viețile lor. Deși e posibil să ofer o părere, asta e tot ce pot face. Este ceea ce *simt eu* despre ceea ce ar putea însemna imaginea sau experiența respectivă în viețile lor. Adevărul e că nu e posibil să știu ce înțeles au visele sau experiențele altora pentru ei. Și e la fel de adevărat că *ei pot* face acest lucru!

Iată care este cheia: Dacă ești suficient de stăpân pe situație încât să ai experiența respectivă, atunci ai și puterea de a ști pentru tine însuși care e înțelesul experienței tale.

Un vis misterios e o oportunitate perfectă de a aplica inteligența inimii într-o situație din lumea reală. Din armonia inimă-creier creată în cei trei pași anteriori, pur și simplu adresează următorul tip de întrebări, completând liniile punctate cu numele oamenilor, simbolurilor sau identităților la care se referă întrebarea. Acestea sunt doar niște exemple. Poți alege orice ți se potrivește sau să creezi propriile tale modele.

- *Din locul celei mai profunde cunoașteri a inimii mele, cer să mi se arate semnificația din visul meu.*
- *Din unicul ochi al inimii mele, care știe ce e adevărat pentru mine, cer să înțeleg pe care l-am văzut în visul meu.*
- *Te rog să mă ajuți să înțeleg semnificația în viața mea.*

Pasul 5: Ascultă

- **Acțiune:** Conștientizează cum se simte corpul tău pe măsură ce pui întrebarea. Remarcă orice senzație, cum ar fi: căldură, furnicături, zgomote în urechi și emoțiile care pot apărea. Fiecare învățată și trăiește experiența într-un mod unic. Nu există un mod corect sau incorect de a primi înțelepciunea inimii tale. Important e să știi ce lucrează cel mai bine pentru tine.
- **Rezultat:** Pentru oamenii care sunt deja în armonie cu corpul lor și cu inteligența inimii, acest pas e partea cea mai ușoară din proces. Pentru cei care au mai puțină experiență în comunicarea cu corpul lor, acesta este un exercițiu de conștientizare.

După cum am menționat anterior, eu tind să primesc înțelepciunea inimii mele prin cuvinte și, totodată, simt anumite senzații în corp. Alți oameni nu aud niciodată cuvinte, dar experimentează doar o comunicare nonverbală, cum ar fi căldura ce radiază din inimă sau din stomac. Uneori, oamenii simt un val de pace care îi inundă pe măsură ce primesc răspuns la întrebarea lor. Important e să-ți ascuți corpul și să înveți cum anume comunică el cu tine.

Îți spun sincer că înțelepciunea inimii mele nu m-a condus niciodată la o alegere proastă. Cu toate că nu am folosit această tehnică pentru fiecare decizie importantă pe care am luat-o în viața mea, pot spune că singurele decizii pe care le-am regretat sunt cele luate atunci când nu mi-am onorat înțelepciunea inimii.

Ai acum la îndemână o tehnică pas cu pas care să te ajute să te simți puternic în fața celor mai mari provo-

cări din viața ta. Chiar dacă, probabil, nu poți schimba întotdeauna situațiile care îți bat la ușă, în mod cert, poți schimba felul în care te simți și reacția la o anumită situație. Dacă nu ai făcut așa până acum, vei putea descoperi că abilitatea ta de a accesa înțelepciunea inimii la cerere devine un bun prieten și una dintre cele mai importante surse de putere. Consistența și acuratețea soluțiilor bazate pe inimă îți dau puterea de a face față oricărei situații, de a înfrunta orice fel de persoană sau forță, cu o încredere greu de găsit atunci când te simți lipsit de putere, copleșit și pierdut.

Putem cunoaște viitorul?

Exemplul călătoriei mele în Egipt ilustrează o formă de intuiție familiară multora dintre noi. Ea izvorăște dintr-o cunoaștere profundă a adevărului relativ – ceva care e corect într-un anumit moment. Mai sunt și alte forme de intuiție, care ies la iveală în alte moduri. Uneori, acest gen de intuiții sunt mai puțin legate de decizii și alegeri morale din viețile noastre personale; ele țin mai mult de urmarea unui impuls care ne ajută într-un anumit fel. Experiența *premoniției* – capacitatea de a ști sau a simți acel ceva care se va întâmpla înainte ca lucrul respectiv să se manifeste – e una dintre aceste tipuri de intuiții.

Uneori, premoniția apare în viețile noastre în mod personal și conștient. Jucătorii de jocuri de noroc au „iscusința“ de a alege bilete de loterie câștigătoare sau trag adeseori cărțile potrivite la masa de joc, folosindu-și această abilitate în scopul câștigului personal. Am citit cu toții povești despre agenți de poliție care au intuiția dată

de un al șaselea simț, care le spune că ceva e în neregulă într-o casă pe care au vizitat-o; ascultându-și instinctul, ei intervin și salvează un copil de la o situație care-i pune viața în pericol. Acestea sunt exemple obișnuite de premoniție conștientă. În cursul vieții lor, oamenii din exemplele de mai sus au învățat să aibă încredere în intuiția lor, care îi avertizează că ceva urmează să se întâmple într-un anumit mod; și, de cele mai multe ori, chiar așa se întâmplă.

Deși ceea ce simțim în legătură cu evenimentele viitoare se întâmplă la nivel personal, există și exemple documentate de premoniție a unui grup sau în masă, legate de evenimente majore care influențează viața unui mare număr de oameni. Acest gen de premoniție ține mai puțin de cunoașterea conștientă a unui anumit eveniment, ci de o senzație subconștientă, un impuls de a ne abate de la rutinele zilei, fiindcă simțim că așa trebuie să facem. 11 septembrie 2001 ilustrează cu putere acest gen de intuiție subconștientă.

Cu tot tragismul și numărul mare de vieți pierdute în evenimentele din 11/9, aproape imediat, a devenit clar faptul că acea zi fatidică ar fi putut fi și mai dezastruoasă. Dacă toți oamenii și-ar fi urmat atunci rutina zilnică, numărul morților ar fi fost mult mai mare, iar tragedia ar fi căpătat dimensiuni și mai dramatice. Imediat după aceste evenimente, au apărut tot mai multe relatări despre oameni care și-au schimbat pe neașteptate planurile în moduri care le-au salvat viețile din motive atribuite norocului. Părinți care lucrau în clădirile World Trade Center au ales din senin să-și ia o zi liberă, pe care să o petreacă acasă, împreună cu familiile lor. Oameni care urmau să zboare cu avioanele deturnate au fost prinși în ambuteiaje sau implicați în alte evenimente care i-au

făcut să piardă zborurile programate. Deși astfel de lucruri se petrec uneori, numărul mare de oameni care și-au modificat programul pe 11 septembrie, salvându-și de fapt viața, ne spune că ceea ce s-a întâmplat e mai mult decât coincidența în acțiune.

Câteva celebrități se numără printre cei ale căror vieți au fost salvate pe 9/11, aparent „întâmplător“. Robert Redford, de exemplu, era la New York pentru niște întâlniri de afaceri și planificase să se întoarcă în California pe 11 septembrie, la bordul avionului care efectua zborul 93 al United Airlines, pe ruta Newark-Los Angeles, zbor pe care îl alegea frecvent. Întâlnirile lui s-au finalizat neașteptat de repede, cu o zi înainte, și a putut astfel să zboare spre California pe 10 septembrie. Dacă ar fi urmat programul stabilit, Redford s-ar fi aflat printre pasagerii avionului 93 care a fost deturnat și s-a prăbușit pe un câmp din Pennsylvania, eveniment în care toți pasagerii și întregul echipaj și-au pierdut viața. Într-un reportaj publicat în USA Today, Redford povestește despre acea experiență: „Prin Grația lui Dumnezeu, eu am fost salvat“.

Redford nu a fost singurul „norocos“ care și-a schimbat programul pe 9/11. Peste 350 de oameni care planificaseră să zboare cu acele avioane deturnate de teroriști nu și-au respectat programul din diverse motive.

Când auzim astfel de povești, numărul mare de oameni implicați ne spune că se întâmplă ceva aici, ceva pe care avem datoria față de noi înșine să îl înțelegem. Indiferent cum alegem să numim acest ceva, faptul că atât de mulți oameni și-au modificat planurile de călătorie în acea zi sau au aflat că modificarea de program nu depindea de ei demonstrează că ei au reacționat la un impuls – un semnal inconștient – care le sugera să acționeze în acel fel. Un studiu publicat de Universitatea Cornell

poate oferi prima explicație plauzibilă privind posibilitatea de a presimți astfel de rezultate într-un mod care e mai presus de șansa statistică. Nu e surprinzător faptul că acest studiu e posibil să fi creat și mai mult mister în acest proces.

Într-un document publicat în *The Journal of Personality and Social Psychology*, psihologul Daryl Bem descrie o serie de experimente menite să analizeze capacitatea unor oameni de a simți urmările unor evenimente înainte ca acestea să aibă loc. Cu alte cuvinte, experimentele urmăreau să exploreze posibilitatea premoniției. Într-unul dintre experimentele sale, Bem a folosit un computer care prezenta în mod repetat aceeași imagine cu două draperii așezate una lângă alta pe ecran. De fiecare dată când apăreau draperiile, una dintre ele avea o imagine în spatele ei, iar cealaltă nu avea nimic în spate, acolo apărând un perete gol. Persoanei testate i se cerea ca atunci când apărea imaginea cu cele două draperii, să *simtă* care dintre ele avea în spate o imagine.

Sunt două elemente esențiale care ilustrează importanța acestui experiment:

1. În imaginea din spatele cortinei era un cuplu care făcea sex într-o manieră consensuală și nonviolentă. Participanților la test li s-a spus în prealabil acest lucru și li s-a dat posibilitatea să renunțe la experiment dacă asemenea imagini li se păreau ofensatoare.
2. Nimeni, nici măcar oamenii de știință care creaseră experimentul, nu știa care din draperii ascundea o imagine. Computerul alegea la întâmplare imaginile de fiecare dată când apăreau draperiile.

La fiecare testare, draperiile apăreau pe ecran de 36 de ori. Bem a coordonat experimentele cu peste

1.000 de participanți, iar rezultatele au fost clare și consistente. Deoarece existau două posibilități pentru fiecare alegere, era o șansă de 50% ca participanții să fi ales draperia care ascundea imaginea. Succesul rezultatelor a fost substanțial peste statistica aleatoare, 53,1% din alegeri fiind corecte. Cumva, oamenii testați au ales corect draperia care ascundea o imagine erotică, într-o măsură ce depășea posibilitatea statistică a șansei. Printr-un proces cu care comunitatea științifică încă se mai luptă, astfel de studii arată că participanții *știau* cumva – au simțit în avans – rezultatul corect, înainte ca el să apară pe ecranul computerului.

Un studiu similar, realizat de IHM, ne invită să facem un pas înainte și ne poate ajuta să înțelegem mai bine. Cercetătorii de la HeartMath au întreprins o serie de experimente pentru a testa posibilitatea existenței așa numitei „intuiții nelocalizate“. Exemple referitoare la acest gen de intuiție se regăsesc într-o largă categorie de experiențe descrise anterior în acest capitol: părinți care se conectează cu copiii lor sau vice versa; senzația că un eveniment ce încă nu a avut loc urmează să se petreacă, precum în studiul prezentat anterior; persoane care îți telefonează exact când te gândeai la ele (uneori, acest lucru se întâmplă și când fredonezi o melodie, apoi deschizi radioul și auzi exact melodia pe care o îngâni).

Experimentele IHM au constatat în stabilirea unor parametri ce pot fi măsurați în corpul persoanelor testate, care au inclus conductibilitatea pielii, undele cerebrale și activitatea inimii. Evaluările au fost făcute în timp ce persoana testată apăsa mouse-ul unui computer pentru a declanșa apariția unei imagini aleatoare pe ecran. De această dată, imaginile erau de două feluri:

imagini liniștitoare din natură și imagini incitante, cum ar fi scene de violență și război.

Cercetătorii cunoșteau deja reacțiile diferite ale corpului uman la imagini liniștitoare, cum ar fi valurile oceanului care se sparg lin pe o plajă nisipoasă, comparativ cu cele care redau, de exemplu, o luptă violentă. Aceste reacții diferite dau caracterul contrariant al experimentelor. Corpurile persoanelor testate, inclusiv inimile și creierul lor, au anticipat corect calitatea imaginilor pe care urmau să le privească subiecții – *înainte ca imaginile să apară efectiv* pe ecran. Cu alte cuvinte, în cele cca. șase secunde scurse între click-ul pe mouse și recepționarea vizuală a imaginilor, inima persoanei testate trăise deja experiența impactului imaginii. Siguri de importanța acestui studiu, autorii săi afirmă că: „Atât inima, cât și creierul par să primească și să reacționeze la informațiile referitoare la un stimul emoțional viitor, înainte de a experimenta efectiv acel stimul“.

Aceste studii ne dau un plus de indicii și aruncă o nouă lumină asupra puterii intuiției inimii noastre atunci când vine vorba de evenimente care ne influențează viitorul. În cazul acestor experimente, efectul e mai pronunțat când evenimentul are o semnificație emoțională pentru noi. În studiul Universității Cornell, imaginile erotice au purtat o încărcătură emoțională pentru participanții supuși testării. Pe 11 septembrie, evenimentele, care erau deja în desfășurare în inimile și mințile celor care le trăiau, aveau o semnificație emoțională pentru ei. În lumina confirmării (în 1987) existenței câmpului energetic care conectează tot ceea ce există, descoperirea faptului că inima umană produce și detectează câmpuri subtile de energie electrică și magnetică și descoperirea a peste 40.000 de celule specializate în inimă, care detectează

astfel de câmpuri, ar trebui să nu ne mire că avem capacitatea de a simți în câmp „semnătura“ evenimentelor care există acolo. Indiferent de faptul că e vorba de o imagine erotică într-un laborator, de distrugerile în masă din 11/9 sau de starea de bine a copiilor noștri care se află într-o cameră alăturată sau în cealaltă parte a lumii, dovada e clară: facem parte din lume, iar capacitatea noastră de a simți lumea din care facem parte e o trăsătură naturală a ființei noastre. Dorința noastră de a accepta și a ne dezvolta această capacitate ne poate îmbogăți viața și relațiile în moduri ce păreau imposibile în urmă cu o generație.

A trăi din inimă: următorul pas către evoluție

Când vine vorba despre modul în care ne trăim viețile și ne acceptăm experiențele, în tradițiile indigene se spune că, pentru a închide cercul și a ne recăpăta puterea în viață, trebuie mai întâi să pornim într-o călătorie a descoperirii de sine. Iar dacă acea călătorie ne putea purta departe de ceea ce ne era familiar în trecut și putea dura întreaga viață, noi avem de parcurs un drum scurt, de numai 45 de cm.

Indiferent dacă suntem scunzi sau înalți și indiferent de rasă sau naționalitate, distanța medie din centrul creierului și centrul inimii e aceeași: 45 de cm. Dar o distanță mică poate fi amăgitoare. În funcție de credințele din familiile și comunitățile noastre, de religia și experiențele noastre de viață, acest drum poate dura luni, ani sau întreaga viață doar pentru a învăța cum să facem schimbarea de la gândirea logică a minții, la

înțelepciunea intuitivă a inimii și a ști când e momentul potrivit pentru a face acest lucru.

Descoperirea „micului creier“ din inimă și beneficiile care ne permit să facem o asemenea schimbare merită cu prisosință efortul. Inteligența inimii e cea care ne scoate din polaritatea gândirii „sau...sau“ a creierului și ne poartă în cunoașterea intuitivă a inimii. Iar dacă abilitatea de a face această schimbare este dătătoare de putere oricând, ea e cu atât mai benefică acum, în perioada de extreme pe care o trăim.

După cum veți citi în detaliu în această carte, e clar că primii ani ai secolului XXI – prezentul nostru – nu sunt vremuri obișnuite în istoria societăților, națiunilor și lumii noastre. Trăim un timp al schimbărilor accelerate – ale climei, conflictelor și economiei – care se prăvălesc peste noi într-un mod pe care nicio altă generație din istoria cunoscută nu a trebuit să îl înfrunte.

Nu mai trăim în țări izolate, care erau fundamentul societății noastre în secolele XIX și XX. Nu mai trăim în națiuni izolate, cu economii, tehnologii, rețele energetice, sisteme de apărare și de comunicații autonome. Modul în care gândim despre bani și securitatea financiară nu e același cu cel în care gândeau bunicii noștri despre toate acestea. Rolul pe care religia și spiritualitatea l-au jucat în viețile noastre capătă acum noi înțelesuri, pe măsură ce încercăm să aplicăm idei vechi de 2.500 de ani într-o lume a secolului XXI. Principiile de bază care ne-au ajutat să ne simțim în siguranță în comunitățile și casele noastre se schimbă. Toate acestea ne conduc la cele mai cruciale, dar greu de înțeles adevăruri despre era noastră: *trăim vremuri de mari extreme, care converg către noi deodată, chiar acum*. Această realitate ne dă certitudinea situației în care ne aflăm chiar acum,

în acest moment: trăim cu un nou set de reguli pentru viețile noastre.

Deși am făcut tot posibilul pentru a detalia extremele care schimbă modul în care trăim, muncim și gândim, prezentându-le cu onestitate și claritate în Capitolul 4, trebuie să spun că am urmărit să le prezint în contextul necesității de a accesa înțelepciunea inimii și a crea reziliența pe care aceasta o aduce, pentru a ne descurca mai bine în viețile noastre, chiar acum.

Faptul că trăim într-o perioadă de extreme ne spune că ne putem aștepta la mari schimbări în viețile noastre. Și mă refer la mișcări sociale, schimbări climatice, tensiuni economice generate de povara debitului record sau la o populație în creștere, care se bate pentru aprovizionarea tot mai redusă cu apă și alte resurse. Dacă suntem sinceri cu noi înșine, trebuie să recunoaștem că aceste crize nu sunt temporare. După toate probabilitățile, ne vom confrunța cu ele și noi, dar și copiii noștri.

Am auzit cu toții proverbul care spune că singura constantă în viață e schimbarea. Am auzit și că această schimbare poate fi una dintre cele mai stresante experiențe ale vieții. Iar biologii ne spun că acest stres al schimbării declanșează noi moduri de gândire și de viață – transformarea evoluționistă, care ne face mai buni, creează familii și comunități mai puternice și până la urmă, supraviețuirea noastră ca specie. Formula e clară: cu cât e mai mare schimbarea, cu atât mai profundă este transformarea. Pentru că tot mai multe moduri vechi de gândire nu mai sunt suficiente pentru a răspunde nevoilor lumii noastre în schimbare, descoperirile din acest capitol sunt vitale. Ele ne oferă cheia unuia dintre cele mai profunde salturi evoluționiste posibile. *Trecem acum prin procesul de trecere de la viețile noastre ba-*

zate pe modul în care mințile noastre văd lumea, la un nou mod de a gândi și a trăi, bazat pe felul în care inimile și mințile noastre percep lumea.

Important aici e faptul că oricare ar fi schimbarea pe care viața ne-o aduce la ușă, e doar o problemă ce ține de a o accepta în mod sănătos. Și despre asta e vorba în această carte. Odată ce înveți să contopești simțurile inimii cu logica creierului tău într-un unic sistem puternic, capeți puterea de a gestiona în mod benefic pentru tine schimbările din viața ta. Iar făcând asta, ai din nou acces la puntea de legătură a evoluției, care a fost pierdută în trecutul recent, când primii oameni de știință au început să separe inima de creier.

Am simțit întotdeauna că, cu cât ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, cu atât suntem mai bine echipați să înfruntăm tot ce apare în calea noastră. Și nu există o cale mai bună decât captarea esenței celei mai profunde înțelepciuni intuitive. Cu aceste idei în minte, citiți capitolele care urmează, care ne învață despre puterea rezilienței din inimă și cum o putem crea pentru noi, familiile și comunitățile noastre, cum o putem aplica în viața noastră de fiecare zi.

CAPITOLUL 2

REZILIENȚA DIN INIMĂ: PUTEREA DE A IZBÂNDI ÎN PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM

„Viața nu devine mai ușoară sau mai iertătoare, noi suntem cei care devenim mai puternici și mai rezilienți“

STEVE MARABOLI, SPEAKER MOTIVAȚIONAL
ȘI AUTOR AMERICAN

Pe data de 11 septembrie 2011, a zecea aniversare a atacurilor asupra turnurilor gemene din Statele Unite, revista *Time* a creat o ediție specială dedicată onorării modul în care indivizii, familiile și națiunea lovită de tragedie și-au continuat viața. Titlul spunea totul: „După 11/9: Portrete de reziliență.“ Dacă s-a pus vreodată în discuție rolul pe care reziliența l-a jucat în refacerea Americii, prima frază din ediția specială a lămurit acest aspect, numind reziliența tema națiunii în secolul XXI. Prin povești personale relatate de către cetățeni și lideri, *Time* a încercat să „definiească ce înseamnă să te confrunți cu adversitățile și apoi să le depășești.“

Deși am auzit de multe ori despre reziliența care ne permite să trecem dincolo de greutățile vieții, oare cuvântul ar putea însemna ceva mai mult decât atât? Oare există vreo formă de reziliență care să poată fi cultivată, ținând cont de o imagine mai largă? Oare este posibil să trăiești în flecare zi într-un cadru flexibil de gândire care mai degrabă să amortizeze impactul schimbărilor dramatice, decât să încerci să obții reziliență după eveniment? Răspunsul la această întrebare este un răspuns DA. Este motivul pentru care am scris acest capitol.

Cultivarea rezilienței face parte dintr-o tendință care câștigă teren în comunitățile din întreaga lume. Alegând calea rezilienței pentru noi, familiile și comunitățile noastre, putem să creăm puncte de cotitură pozitive în perioada de extreme în care trăim. Pe lângă faptul că micșorează greutățile care pot veni odată cu schimbările neașteptate, mulți oameni au descoperit că reziliența personală te ajută și în viața de zi cu zi și este logică în lumea de astăzi.

Este posibil ca indivizii, familiile și comunitățile să creeze puncte de cotitură în reziliență care atenuază mult impactul schimbărilor bruște și scurtează timpul necesar pentru refacere, atunci când apar dificultăți.

Reziliență: Ce înseamnă?

Reziliență înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți, în funcție de cultură, grupă de vârstă și chiar de modul în care este folosit cuvântul. Cerințele de reziliență în rutina de zi cu zi a unor parteneri care sunt la începutul vieții lor împreună, de exemplu, sunt foarte diferite de cele dintr-un cuplu în care partenerii sunt căsătoriți

de 50 de ani. Pentru adolescenții din lumea occidentală, care sunt dependenți de părinții lor pentru elementele de bază ale vieții de zi cu zi, reziliență înseamnă ceva diferit țăță de cea dintr-un cadru tribal, unde tinerii își formează de multe ori propriile comunități și au grijă de ei înșiși și de alții de la o vârstă similară. Principiile care creează reziliența pe câmpul de luptă sunt adaptate la un set foarte diferit de nevoi, diferit de cele identificate de către organizații precum Institutul *Post Carbon*, care examinează necesitățile unui trai sustenabil în epoca de după producția record de petrol. În mod evident, reziliența este una dintre calitățile vieții pe care trebuie să o adaptăm la circumstanțele noastre specifice.

Deși există multe cercetări pe această temă realizate în comunități și societăți, reziliența începe în noi. În esență, această conversație ține doar de oameni. Lumea extremelor în care trăim ne invită, ca indivizi și familii, să gândim și să trăim diferit pentru a ne satisface nevoile și, în unele cazuri, nu avem de-ales și trebuie să facem acest lucru.

Așa că haideți să începem cu începutul. De ce anume este nevoie pentru a crea, a dezvolta și susține un stil de viață flexibil – pentru a trăi într-un mod adaptabil?

În lumea modernă, reziliența este adesea folosită pentru a descrie capacitatea cuiva de a se reface după ceva ce s-a întâmplat deja, cum ar fi un eșec devastator în viață, sau o pierdere traumatică. „Cuplul a demonstrat o capacitate de adaptare extraordinară în vindecarea pierderii fiului lor în război.“ de exemplu, este un comentariu care, din păcate, a devenit mult prea comun. „Felul în care a făcut prietenul meu față despărțirii de soția lui este o sursă de inspirație pentru noi toți“ – ilustrează un alt mod de adaptare despre care auzim astăzi. În ultimii

ani, ne-am obișnuit să auzim termenul de „reziliență“ atunci când se descrie atitudinea și tăria fizică a unor întregi comunități, chiar națiuni, pe măsură ce se refac în urma unor uragane, tornade, cutremure sau atacuri teroriste devastatoare.

Cu toate acestea, reziliența nu e limitată doar la experiențele umane. Ea se poate aplica oricărui sistem, viu sau nu, în care există schimbare dinamică. Pe parcursul mileniilor, ecosistemele complexe din pădurile tropicale din Amazon, de exemplu, au dat dovadă de reziliență pe măsură ce s-au adaptat la schimbările dinamice ale climei Pământului. Astăzi, programele sofisticate de calculator sunt flexibile: ele pot detecta și remedia erori de software care le împiedică să facă ceea ce au fost concepute să facă. De la sistemul imunitar care ne menține sănătoși și sistemul nervos care ne menține în siguranță, la modul în care producem hormoni vitali și generăm noi celule sanguine care ne țin în viață, corpurile noastre au sisteme multiple și interconectate de care depindem, fiecare dintre având propria formă de reziliență.

Deși Asociația Americană de Psihologie definește reziliența ca fiind „procesul de adaptare în fața adversității“ și „revenirea după experiențe dificile“, Centrul de Reziliență din Stockholm identifică reziliență drept „capacitatea unui sistem de a se modifica și adapta continuu, menținându-se, totodată, între niște parametri critici.“ Tema reflectată de această a doua definiție ilustrează cel mai bine părerea noastră extinsă despre reziliență. Vorbim despre un mod de a trăi și de a fi care ne oferă reziliența necesară pentru a ne schimba și adapta la noile condiții, care este cheia transformării în perioada de extreme în care trăim.

Pe cât de universal este fenomenul de adaptare, în mod interesant, am constatat că multe culturi nu au un cuvânt unic în limba lor care să-i reflecte înțelesul. Singurul mod prin care cineva care vorbește una dintre limbile acestor culturi poate împărtăși ideea de reziliență este să alătore o serie de cuvinte din limba lui maternă, care aproximează ceea ce înseamnă un singur cuvânt în limba engleză. În timpul unui turneu de promovare în Europa centrală, de exemplu, descriam principiile care urmau să devină esența cărții *Punctul de cotitură*, când am descoperit cum se poate manifesta o astfel de deosebire în exprimare în lumea reală.

În timpul prezentării mele pe scenă, lucram cu un translator, folosind traducerea consecutivă: respectiv, eu vorbeam, apoi el traducea, apoi vorbeam din nou și așa mai departe (în comparație cu traducerea simultană în care traducătorul este într-o altă parte a încăperii, vorbindu-le direct, prin căști, celor din public). Dintr-o dată, întreaga prezentare s-a oprit, atunci când translatorul meu s-a lansat într-o conversație plină de viață nu cu mine, ci cu oameni din public. În mod surprinzător, ei dezbăteau modul în care el tocmai tradusese cuvântul *reziliență*.

Deși presupusesem că există un cuvânt echivalent pentru ideile mele în orice limbă, am descoperit atunci că nu e așa. Exact cum vorbitorii de limbă engleză trebuie să alătore cuvintele separate *forță* și *viață* pentru a aproxima cuvântul hindus *prana*, nu exista un cuvânt pentru reziliență în limba pe care traducătorul meu o folosea. De asemenea, am învățat că este bine să mă întâlnesc cu traducătorii *înainte* de prezentări, astfel încât să lămurim acest gen de aspecte.

Deși ideea de reziliență și ceea ce înseamnă ea poate varia la oameni de diferite grupuri de vârstă și culturi, modul în care apare în viață nu diferă. Găsim elemente de reziliență în două locuri:

- Modul în care gândim
- Modul în care trăim

Printr-una din aceste două expresii sau o combinație a lor, o formă de reziliență se regăsește în fiecare aspect al experienței noastre. De la capacitatea noastră emoțională de a face față stresului schimbărilor majore, la capacitatea fizică a corpurilor noastre de a rezista la boli și la capacitatea minții noastre de a rezolva efectele psihologice ale traumei și pierderii, există, în mod clar, multe forme de reziliență. Este, de asemenea, clar că ele joacă un rol important în viețile noastre de fiecare zi. Pentru scopul acestei cărți, voi aborda două forme generale: reziliența personală, care va fi examinată în acest capitol, și rezidența comunității, despre care voi discuta în următorul capitol.

Ideile noastre despre reziliență se reflectă în modul în care gândim și modul în care trăim.

Reziliența personală

Chiar și după zeci de ani de cercetare și mii de studii publicate în sute de reviste de specialitate, nu există încă o teorie unică a rezilienței. Există, totuși, aspecte ale rezilienței care par să se încadreze în categorii generale pe care le putem folosi ca o rampă de lansare pentru explorarea noastră. Organizațiile profesionale au luat multitudinea de studii asupra diferitelor tipuri de reziliență

și le-au adaptat la nevoile specifice ale comunităților lor. Putem găsi specialiști instruiți pentru a ne ajuta în orice domeniu, de la rezistența fizică în sporturi de anduranță, de exemplu, la reziliența psihologică în afaceri, sau la reziliența emoțională în relațiile dificile. Numitorul comun în toate aceste comunități este *trauma*, și nu trebuie să ne uităm prea departe pentru a găsi surse de traumă în viețile noastre.

Cu programele de televiziune prin cablu care îți arată 24 de ore din 24 știri pline cu detalii macabre de război, avertizări cu privire la amenințări la adresa securității caselor și școlilor noastre, incidente sângeroase despre împușcături în zonă și o creștere alarmantă a numărului de sinucideri în rândul tinerilor legate de ridiculizarea și intimidarea prin intermediul mediilor sociale, trauma este ceva obișnuit în societatea noastră. Fiecare incident traumatic creează nevoia de a vindeca răul produs în viețile, familiile și comunitățile noastre. Deși traumele noastre sociale provin din surse diferite, caracteristicile care ne ajută în primul rând să facem față experiențelor și apoi să găsim flexibilitatea necesară pentru a ne transforma după ce experiențele au loc, sunt extrem de asemănătoare.

Există un număr de resurse excelente, disponibile pentru a ne ghida în acest proces. Una care s-a dovedit a fi deosebit de utilă în situații reale este Academia Națională de Asistență a Victimelor (NVAA). Sub auspiciile Biroului de Pregătire a Victimelor Infrafracțiunilor Formare și Centrului de Asistență Tehnică, această academie este un program federal conceput pentru a sprijini furnizorii de servicii profesionale care ajută persoanele traumatizate de infracțiuni. Programele de pregătire care le-au dezvoltat

ajută victimele să treacă peste experiențele dureroase, prin măsuri specifice care creează abilități de adaptare.

Unul dintre motivele pentru care cadrul NVAA îmi place atât de mult este că abordează un peisaj larg de nevoi fizice, emoționale și spirituale, de la modul în care facem față personal la condiții de stres, la modul în care ne comportăm cu alte persoane în momente stresante. Un rezumat reprezentativ al factorilor cheie pentru reziliență pe care NVAA l-a dezvoltat include:

- Cunoașterea de sine
- Un sentiment personal de speranță
- Capacitatea de a face față situației într-un mod sănătos
- Relații interpersonal puternice
- Găsirea unui sens personal în viață

Hai deți să explorăm fiecare dintre acești factori mai profund, pentru a înțelege mai bine motivul pentru care aceste cinci caracteristici sunt atât de importante și cum se manifesta ele în viețile noastre.

Un cadru de reziliență personală include calități, cum ar fi: cunoașterea de sine, sentimentul de speranță, capacități de adaptare sănătoase, relații puternice și un sentiment de sens în viață.

Cunoașterea de sine

Situată în camera cea mai intimă a templului antic de la Luxor, Egipt, într-un loc numit Sfântul Sfinților, există o inscripție ce le amintește celor care-i trec pragul secretul ascuns în propria lor existență. Expresia „Omule, cunoaște-te pe tine însuși“ este urmată de beneficiul care

vine în urma acestui lucru. Textul integral spune: „Omule, cunoaște-te pe tine însuși și îi vei cunoaște pe zei.“

Aceste primele patru cuvinte, regăsite în multe dintre vechile texte egiptene, sunt similare cu cele găsite la intrarea în Templul lui Apollo din Delphi, Grecia. În Delphi, însă, cuvintele sunt simplificate: „Cunoaște-te pe tine însuși.“ De la înțelepciunea tradițiilor din vechiul Egipt și Grecia antică, la cele mai profunde mistere ale practicilor spirituale cele mai prețuite din lume, există un acord aproape universal în ceea ce privește faptul că abilitatea noastră de a face față provocărilor se bazează pe cât de bine ne cunoaștem pe noi înșine. Prin urmare, identificarea presupunerilor false din trecut (și noile descoperiri care ne spun că acestea sunt false) devine deosebit de utilă.

Timp de aproape trei secole, știința acceptată de lumea noastră ne-a spus că suntem separați de noi înșine și unul de celălalt și că legea pământului se bazează pe competiție și luptă; încă din copilărie, mulți dintre noi auzim aceste idei, exprimate prin îndemnul simplu că „trăim într-o lume de câini și pisici.“ Această credință, adesea subconștientă, rămâne în centrul relațiilor noastre cele mai dificile, cele în care încă mai credem că trebuie să ne luptăm pentru a avea succes. Aici este locul unde noile descoperiri care ne ajută să răspundem la întrebarea *Cine sunt eu?* Ne oferă și motivele pentru a ne schimba gândirea și credințele.

De la descoperirea entanglării* cuantice, care confirmă cât de profund suntem conectați unul cu celălalt și

* Entanglare: Fenomen din mecanica cuantică, numit entanglare cuantică (sau corelare, cuplare sau inseparabilitate cuantică). Este o legătură, de un fel neînțeles încă în totalitate, ce se stabilește între obiecte fizice, făcându-le să nu se mai comporte ca obiecte in-

cu lumea noastră, până la faptul că regula fundamentală în natură este mai degrabă cooperarea decât concurența, cu cât aflăm mai mult despre noi înșine, cu atât suntem mai bine echipați pentru a aborda în mod eficient schimbările din lume. Când înlocuim ipotezele false de separare cu cele mai profunde adevăruri despre interconectare și despre rolul cooperării în viețile noastre, cunoașterea de sine ne dă motive să gândim mai holistic și să acționăm cu o mai mare certitudine, atunci când vine vorba de alegerile pe care le facem în viețile noastre.

Un sentiment personal de speranță

Când auzim povești sincere și inspirate ale oamenilor care au supraviețuit unor situații aparent fatale, două dintre primele întrebări pe care le aud de obicei sunt: „Cum ai reușit? Ce te-a făcut să nu renunți pur și simplu?“

Merită să explorăm modul în care se răspunde la aceste două întrebări pentru similitudinea impactului emoțional. Pe cât de diferite pot părea situațiile traumatice specifice, fie că rezultă în urma infrajecțiilor sau a dezastrelor naturale, la un nivel aproape global, cei care supraviețuiesc și se refac într-un mod sănătos spun că au fost susținuți de sentimentul de optimism și speranță.

Îmi amintesc că am văzut la televizor filmarea cu luarea de ostatici americani din Ambasada SUA din Iran, în 1979, și efectul pe care l-au avut aceste imagini asupra mea și a colegilor mei de serviciu. La început, am crezut – părere împărtășită de mulți oameni din lume – că situația va fi rezolvată rapid. Cu toate acestea, pe măsură

dividuale, independente, ci numai ca părți interdependente ale unui ansamblu. (N.T.)

ce zilele și săptămânile de captivitate treceau, a devenit evident că nu va fi o soluție rapidă de eliberare pentru cei ținuți prizonieri.

Însă nici atunci nu cred că cineva – eu, colegii și cercul meu de prieteni, sau liderii națiunilor implicate – nu gândea că situația care va deveni cunoscută sub numele de „criza ostaticilor din Iran“ va dura atâta timp: 444 de zile. În timpul interviurilor care au urmat după eliberarea captivilor, am început să înțelegem ce i-a susținut timp de mai mult de un an. După ce a început calvarul lor, câțiva dintre foștii ostatici au vorbit despre spiritualitate și dragostea pentru familiile lor, care le-au dat speranță, fiind cheia supraviețuirii lor. Într-un interviu din 2012, colonelul Air Force în retragere, Tom Schaefer, unul dintre cei 52 de ostatici americani, a afirmat: „Ideea e că încrederea mea în Dumnezeu și în puterea rugăciunii m-a ajutat să trec prin toate astea.“

Pe 4 decembrie 1991, o altă situație în care erau implicați ostatici a fost finalizată, când Terry Anderson a fost eliberat din captivitate, după ce a stat în mâinile Hezbollah, un partid politic în Liban, timp de aproape șapte ani. Anderson, care era șeful biroului Associated Press în Beirut în momentul în care a fost luat ostatic, deține în prezent bizara performanță de a fi prizonierul politic american cu cea mai lungă perioadă de detenție din Orientul Mijlociu de până acum. Calvarul lui de singurătate, frică și rezistență a durat 2.454 de zile – cu puțin sub șapte ani! Într-un interviu dat după eliberarea sa, Anderson a atribuit puterea și sănătatea de care s-a bucurat optimismului și sentimentului său de speranță. Optimismul lui s-a datorat credinței permanente că răpitorii îi vor cruța viața. Speranța libertății care-l aștepta după ce situația urma să fie rezolvată, a mărturisit el, a

fost cheia disciplinei de a suporta captivitatea oră cu oră. Un exercițiu pe care l-a numit mental „a face timp.“

Speranța e mai mult decât o credință nefondată sau dorința vagă de a trăi vremuri mai bune. Speranța este esențială pentru bunăstarea noastră. În 1991, psihologul Charles R. Snyder, Ph.D., și colegii săi au dezvoltat abordarea științifică pentru a studia rolul, de multe ori subevaluat, al speranței în viețile noastre, cunoscută sub numele de *teoria speranței*.

Clarificând importanța speranței, psihologul cognitiv Scott Barry Kaufman, Ph.D., spune: „A avea obiective nu este suficient... Speranța le permite oamenilor să abordeze problemele cu o stare mentală și cu o strategie favorabilă succesului, crescându-le astfel șansele de a-și îndeplini obiectivele.“ Este clar că știința începe să descopere ceea ce persoanele aflate în situații disperate știu în mod intuitiv de secole: sentimentul nostru de speranță ne dă motivul de a ne aștepta la un viitor mai bun.

Capacitatea de a face față situației într-un mod sănătos

De la sfârșitul anilor 1970 până la începutul anilor 1990, am lucrat într-o serie de medii științifice și tehnice pe parcursul a trei perioade distincte de criză: criza energetică din anii 1970, criza armelor atomice a Războiului Rece și criza dintre compatibilitatea datelor între platformele de computer, de la sfârșitul anilor 1980 și începutul anilor '90. În această parte a vieții mele, am avut ocazia de a observa direct modul în care indivizii și grupurile reacționează la stresul creat de responsabilitatea de la locul de muncă. De la sistemele de combustibil pentru

Programul *Space Shuttle* al NASA, la capacitatea echipelor medicale militare din teren de a comunica cu sute de nave-spital ce pluteau la kilometri distanță, în fiecare situație în care am fost implicat, viețile oamenilor depindeau de produsele și serviciile pe care le ofereau firmele pe care le reprezentam.

În fiecare domeniu în care am activat, i-am auzit frecvent pe colegii mei spunând că au avut dificultăți să facă față stresului impus de sarcinile solicitante de serviciu. În mod evident, dincolo de dezvoltarea serviciilor pe care fusesem angajați să le furnizăm, stresul era cea mai mare provocare cu care se confrunta fiecare dintre noi în fiecare zi din carierele noastre. La proiectele pe care le coordonam, o mare parte din responsabilitatea mea era să găsec modalități de a menține starea de bine a echipelor și de a le ține împreună suficient de mult timp pentru a ne finaliza sarcinile.

Cuvântul pe care obișnuiau să-l folosească echipele mele pentru a descrie ce simțeau era *copleșitor*. Ei se simțeau *copleșiți* de amploarea proiectului, *copleșiți* de cât de mult trebuia să fie făcut și *copleșiți* de propriile îndoieli cu privire la abilitățile lor de a face față. Toți ne-am simțit copleșiți în mod similar la un moment dat în viață, iar eu nu doresc să dau impresia că ar fi ceva în neregulă cu senzația în sine. Dacă putem accepta că sentimentul nostru că suntem copleșiți de orice ar exista în viața noastră, este un *indicator* care ne arată că ceva are nevoie de atenția noastră, atunci experiența în sine poate fi privită ca una pozitivă, care conduce la un rezultat benefic.

Fără o astfel de perspectivă, oamenii din echipele mele reacționau la experiența lor în moduri care nu doar că nu erau benefice, îi împiedicau, de fapt, să-și facă treaba. Am început să observ că membrii echipei își iau

mai multe concedii medicale, se simt deprimați la birou și dezvoltă obiceiuri de distragere a atenției, cum ar fi mâncatul compulsiv și fumatul în exces. Nu este surprinzător, deoarece aceste manifestări se numără printre indicatorii reacțiilor de adaptare negative, descrise de către organizații cum ar fi *Clinica Mayo, Institutele Naționale de Sănătate* ș.a., în cercetările lor în domeniul managementului stresului.

Ceea ce urmează este o listă de reacții de adaptare negative, preluată din mai multe studii asupra reacției la stres. Simptomele sunt auto-explicative. Și deși poate am experimentat cu toții, ocazional, fiecare dintre aceste simptome în trecut, fără probleme, atunci când mai multe simptome devin cronice, ele ne spun, probabil, că stresul nostru a devenit un motiv de îngrijorare.

Lista parțială de indicatori ai reacțiilor de adaptare negative

- Probleme cu a adormi, a rămâne adormit și a adormi la momentul potrivit din zi sau din noapte
- Dureri; dureri de cap; încheștarea inconștientă a pumnilor; mușcarea buzelor sau senzația de contractură a gâtului și spatelui
- Consumul de alimente atunci când nu ne e foame sau consumul de alimente dincolo de senzația de sațietate, atunci când ne este foame
- Senzație de deprimare, letargie și amorțeală emoțională
- Plâns incontrollabil, uneori pe neașteptate, fără niciun motiv aparent

- Reacții exagerat de furie și negativitate
- Consumul de alcool, fumatul și abuzul de substanțe pentru a ne liniști.

Una dintre cheile succesului membrilor echipei cu care am lucrat a fost schimbarea perspectivei lor cu privire la proiectul în sine și la rolul lor în cadrul lui. Ei au descoperit că, prin divizarea imaginii de ansamblu a responsabilităților lor în părți mai mici și mai ușor de gestionat și prin faptul că și-au făcut temele și au pregătit tot ceea ce era necesar pentru a-și îndeplini fiecare dintre aceste părți în avans, au reușit să se concentreze pe fiecare sarcină care a ajuns pe biroul lor cu mult mai puțin stres.

Nu este surprinzător faptul că pașii pe care-i descriu se află, de asemenea, printre mecanismele de adaptare pozitive identificate de experți. Următoarea listă cuprinde o enumerare reprezentativă a reacțiilor de adaptare pozitive. Vei găsi detalii privind modul în care poți pune în aplicare aceste abilități în viața ta pe site-urile unor grupuri cum ar fi *Clinica Mayo*, *National Institutes of Health*, *Institutul HeartMath* ș.a. (vezi secțiunea *Resurse* de la sfârșitul cărții).

Listă parțială de strategii de adaptare pozitive

- **Asigură-te că ești sănătos.** Uneori, poate apărea o problemă în organism în perioada vulnerabilă creată de condițiile de stres.
- **Redu angajamentele.** Învață să spui *nu* ofertelor suplimentare de muncă ce implică și mai multă responsabilitate, acceptându-le doar pe

cele de care te poți ocupa. Învață să fragmentezi proiectele mari în sarcini mai mici, cu termene clare de finalizare. Distribuie în moduri onorante elemente ale sarcinilor tale colegilor, prietenilor sau membrilor familiei.

- **Fă sport în mod regulat.** Definiția exercițiilor fizice se schimbă. Studiile au arătat că numai 10-15 minute pe zi de mișcare constantă (yoga, exercițiile de rezistență sau înotul, de exemplu) reduc nivelul hormonilor de stres care circulă prin corp, fără să suplimenteze producerea lor și al tipului de hormoni care duc la stocarea grăsimii, declanșați de exercițiile de rezistență mai lungi care „păcălesc” corpul să creadă că se află într-o situație de supraviețuire.
- **Fă-ți temele și pregătește-te.** Când suntem pregătiți pentru ziua ce urmează, experimentăm mai puțin stres relativ la ceea ce ne rezervă ea. Evită situațiile stresante pregătindu-te pentru întâlniri și călătorii, programându-ți timpul mai bine și stabilindu-ți obiective realiste.
- **Asigură-te că somnul reprezintă o prioritate în viața ta.** Corpul tău va interpreta lipsa de somn ca pe o sursă de stres. Ca în cazul oricărei situații stresante, efectele faptului că nu dormi suficient pot apărea sub forma reacțiilor de anxietate, creștere în greutate și a perioadelor de plâns și mânie în momente neașteptate.
- **Menține legături cu alte persoane.** Fie profesional, ocazional, sau în combinație, conexiunile sociale oferă un prilej de a împărtăși frustrări, un mediu în care se poate discuta despre perspective și soluții, precum și posibilitatea

ca alte persoane să te ajute în moduri plăcute pentru ei și în domeniile în care se pricep.

- **Învăț să te eliberezi de stres.** Există, probabil, la fel de multe moduri de a scăpa de stres ca și numărul oamenilor care-l experimentează. În timp ce yoga, meditația și masajul funcționează pentru unii, plimbarea în natură sau o manifestare a creativității, cum ar fi desenul, pictura și muzica, funcționează mai bine pentru alții. Cheia aici este să experimentezi, să descoperi ce funcționează pentru tine și apoi să faci din această practică o prioritate în viața ta.
- **Ajutor profesionist.** Unii oameni se pricep să găsească singuri soluții la stres. Alții se simt mai confortabil dacă examinează acest gen de experiențe intime cu ajutorul îndrumărilor unui specialist. Dacă aceasta este alegerea ta, îți recomand un consilier obiectiv și calificat, un terapeut sau un psiholog cu pregătire în domeniul anxietății și managementului stresului.

În mod evident, capacitatea noastră de a face față stresului generat de provocările vieții făcând lucruri care să ne aducă un sentiment de bine este cheia pentru sănătatea și fericirea noastră. Deși provocările noastre pot proveni din diferite surse, aptitudinile precedente se aplică la orice tip stres, deoarece totul depinde de capacitatea noastră de a ne adapta.

Relațiile interpersonale puternice

Se spune că toată lumea are nevoie de un prieten. Fie că o numim sau nu prietenie, știința ne arată dincolo

de orice îndoială că: (1) avem nevoie de legături umane în viețile noastre; și (2) aceste legături constituie un mare beneficiu pentru noi. Ca ființe creatoare, cu toții găsim metode de ne satisfac nevoile, într-un fel sau altul. Când vine vorba de relațiile interpersonale, unii oameni preferă să interacționeze în comunități mari, cluburi și organizații, în timp ce alții se simt împliniți prin menținerea unui grup relativ mic, intim, de prieteni personali. Unii oameni au constatat că e bine să le ai pe amândouă.

În orice mod alegem să relaționăm, e bine că o facem. Este bine pentru sănătatea noastră, precum și pentru capacitatea de a face față situațiilor stresante.

În exemplul anterior despre colegii mei în condiții de stres, de exemplu, camaraderia de care au avut parte prin intermediul relațiilor interpersonale la locul de muncă (care, uneori, s-au transformat în prietenii) le-a oferit sprijinul emoțional necesar pentru a face față stresului realizării proiectelor. Uneori, simpla posibilitate de a merge la biroul unui coleg pentru a-i cere o părere din afară asupra unei probleme este tot ceea ce este nevoie pentru a scăpa de stresul unei probleme ce pare de nerezolvat.

În plus față de beneficiile pe care le aduc relațiile personale puternice la locul de muncă, studiile au arătat că ele sunt benefice pentru noi în *viața*. Sunt benefice pentru sistemul imunitar, pentru capacitatea noastră de a comunica, pentru stima de sine și chiar pentru speranța noastră de viață. Deși aceste beneficii sunt logice din punct de vedere intuitiv, studiile științifice confirmă acum ceea ce am simțit mereu despre prietenie, dragoste și bunăstare.

Într-un raport publicat în 2011 de *Consiliul pentru familie* din British Columbia, intitulat „Relații sănătoase: Influența lor asupra sănătății fizice” rezultatele unui nu-

măr de studii realizate în cadrul mai multor discipline au fost adunate la un loc, pentru a ilustra impactul relațiilor în viețile noastre. În rezumat:

• Oamenii aflați în relații își oferă informații, consiliere, servicii și noi contacte sociale unii celorlalți, ceea ce le permite să descopere servicii locale și sociale și să afle cum să le folosească mai eficient.

- Relațiile le oferă oamenilor un mediu protector.
- Relațiile oferă o identitate de grup.
- Relațiile atenuează stresul.
- Relațiile oferă un scop pentru a avea un stil de viață sănătos.

Studiile de specialitate, cum ar fi cele citate de acest raport și relatările supraviețuitorilor unor traume, demonstrează că relațiile stabile și funcționale ne ajută să dezvoltăm un sens și un scop mai larg în viețile noastre. Când avem sentimentul că avem un scop, părem să fim mai motivați pentru a ne proteja împotriva bolilor sau accidentelor.

Găsirea unui sens personal în viața de zi cu zi

Unul dintre cei mai importanți factori care contribuie la capacitatea de adaptare în viață, dar probabil cel despre care se vorbește cel mai puțin, este sensul personal pe care-l dăm propriei noastre existențe. Acesta este unul dintre acele locuri unde liniile trasate între știință, spiritualitate, religie și lumea reală pot deveni puțin neclare. Știind că nu poate exista niciun răspuns definitiv la întrebarea „*Care este sensul vieții?*” – fiecare dintre noi

rămâne să-și dezvolte propriul sens despre ce este lumea și care este locul nostru în ea.

Există unele persoane care cred că trebuie să cunoască aspecte tehnice, inclusiv modul în care a început viața, pentru a găsi un sens în fiecare zi. Problema cu această gândire apare din sursele de cunoaștere: știința, religia și experiența directă; în lumea modernă, mulți oameni cred că acestea sunt căi de cunoaștere care se exclud reciproc. Cu alte cuvinte, ei simt că trebuie să aleagă doar o singură cale, cum ar fi știința sau religia. Deși nu este o noțiune populară, în realitate, toate cele trei moduri de cunoaștere pot contribui pentru a ne ajuta să găsim un sens personal în imaginea de ansamblu a vieții. Știința, de exemplu, poate confirma în mod obiectiv realitățile pe care învățăturile noastre spirituale și experiențele directe ne fac să le credem adevărate.

În orice fel vom găsi răspunsurile noastre, semnificația pe care o găsim în fiecare moment din fiecare zi a vieții noastre este cea care dă sens la totul. Doar atunci când simțim că facem parte din ceva mai mare decât noi înșine și putem identifica locul unde ne integrăm și cum putem contribui la acest „ceva mai mare,” existența noastră în lume și viață capătă sens. În absența unui astfel de sens, evenimentele de viață, inclusiv relațiile noastre de familie, iubirile, slujbele, carierele, bucuriile, dezamăgirile, eșecurile și succesele noastre, toate par aleatorii și fără legătură între ele și cu noi. Așa cum a afirmat atât de clar un prieten de-al meu, în timpul unei conversații despre acest subiect: „Într-o viață fără sens, care ar fi rostul?”

Indiferent de ceea ce credem că este sensul existenței noastre, poate Eleanor Roosevelt a rezumat cel mai bine modul sănătos de a te gândi la astfel de lucruri zi de zi: „... în definitiv, scopul vieții este de a o trăi, de a gusta

o experiență la maxim, de a înainta cu nerăbdare și fără frică spre experiențe mai noi și mai bogate.“

AI șaselea element al rezilienței

Pe lângă cele cinci caracteristici ale rezilienței personale identificate anterior în acest capitol – cunoașterea de sine, sentimentul de speranță, capacitățile pozitive de adaptare, relațiile interpersonale puternice și sensul personal pe care-I dăm vieții – există un al șaselea element ce duce la crearea rezilienței. Care nu este, de obicei, inclus în studiile oficiale. În mod interesant însă, acest element unic îl găsim la baza tradițiilor cele mai respectate și mai străvechi. De asemenea, este fereastra către tărâmul interior al experienței noastre, pe care oameni de știință o consideră acum următoarea mare frontieră în grija de sine. Al șaselea factor de reziliență personală este schimbarea pe care o putem crea în emoțiile noastre, pentru a ne pregăti corpurile pentru extremele vieții într-un mod sănătos. Această cale de reziliență se află în *inimă*.

Îmi amintesc foarte clar învățătura centrală cu privire la biologia corpului din orele mele de anatomie din liceu. Când eram la școală, în anii '60 și '70, creierul era considerat organul-maestru al corpului. Dacă nu ai avut ocazia să mergi la o școală cu un program de științe foarte progresiv, atunci probabil că ai învățat din aceleași manuale ca și mine și ți-au fost predate aceleași principii. Dacă copiii tăi nu sunt suficient de norocoși pentru a învăța după programe științifice de vârf și manuale actualizate, atunci și ei învață, probabil, aceleași lucruri. Problema este că noile descoperiri ne spun că acest mod vechi de gândire este incomplet.

În perioada în care nu știam ce vor dezvălui noile descoperiri despre inimă, era logic să ne gândim la creier ca la un organ-maestru. La urma urmei, se *pare* că el controlează totul. Creierul este centrul de comandă care hotărăște când și cum vor avea loc peste 1.300 de reacții biochimice și se vor elibera anumite substanțe chimice în organismul nostru. Creierul reglează totul, de la momentul când ne trezim și până ne ducem la culcare, la cât de mult și de repede creștem, capacitatea sistemului nostru imunitar, precum și modul de funcționare al celor cinci simțuri care ne conectează cu lumea.

Cu toate acestea, deși creierul este, cu siguranță, un factor important în funcționarea noastră – și nu am putea exista fără el – știm, de asemenea, că el nu acționează singur. El primește instrucțiuni de la un alt organ din corp, însăși organul despre care strămoșii noștri și popoarele indigene ne-au spus mereu că este cheia vieții. *Organul-maestru al corpului este inima.*

Limbajul inimii

În lumea noastră modernă a excesului de informații, a întâlnirilor la minut, a cafelelor băute una după alta și a sentimentului că viața este din ce în ce mai „alertă“, despre care auzim adesea, e inevitabil ca trupurile noastre să nu simtă că suntem într-o stare constantă de stres. Pentru strămoșii noștri îndepărtați, această reacție îi salva de un urs furios care intrase în peștera lor, de exemplu. Când simțeau că amenințarea a dispărut, emoțiile se schimbau și nivelurile ridicate de hormoni de stres reveneau la nivelurile normale ale vieții de zi cu zi.

Vestea bună este că, atunci când sunt prezente astfel de niveluri ridicate de substanțe chimice ale stresului, putem deveni supraoameni. Toți am auzit povești despre o femeie de 45 kg care a ridicat un automobil de la sol suficient de mult încât să-și salveze copilul prins dedesubt – și a făcut acest lucru fără ca mai întâi să se gândească dacă este posibil așa ceva. În astfel de cazuri, reacția luptă-sau-fugi este activată pentru copil, care ar fi murit fără această intervenție. În astfel de cazuri, puterea superumană a mamei este atribuită creșterii nivelului de hormoni de stres care i-au inundat corpul din cauza sentimentelor ei *acționează sau mori* – sentimente care provin din inimă.

Reversul medaliei este că, deși beneficiile pot fi utile pe o perioadă scurtă de timp, stresul care declanșează creșterea afluxului de substanțe ale stresului oprește eliberarea altor substanțe chimice care susțin funcții importante în organism. Eliberarea de substanțe chimice vitale care susțin funcțiile de creștere, imunitate și anti-îmbătrânire este redusă dramatic în timpul perioadelor de *luptă sau fugi*. Cu alte cuvinte, corpul poate fi doar într-unul dintre aceste două moduri de funcționare: *modul luptă/fugi* sau *modul vindecare/creștere*. În mod evident, ca mod de viață, nu am fost concepuți să trăim zi de zi într-un stres constant.

Totuși, aceasta este exact situația cu care mulți dintre noi se confruntă astăzi.

Oamenii care nu se pot elibera de acest tip de stres se află permanent în starea *luptă sau fugi*, cu toate consecințele care decurg din aceasta. O privire rapidă într-un birou sau într-o sală de clasă sau chiar o privire aruncată membrilor familiei noastre la prânzul de duminică ne confirmă ceea ce sugerează datele. Nu este sur-

prinzător să aflăm că oamenii cu cele mai mari niveluri de stres susținut au și o sănătate șubredă.

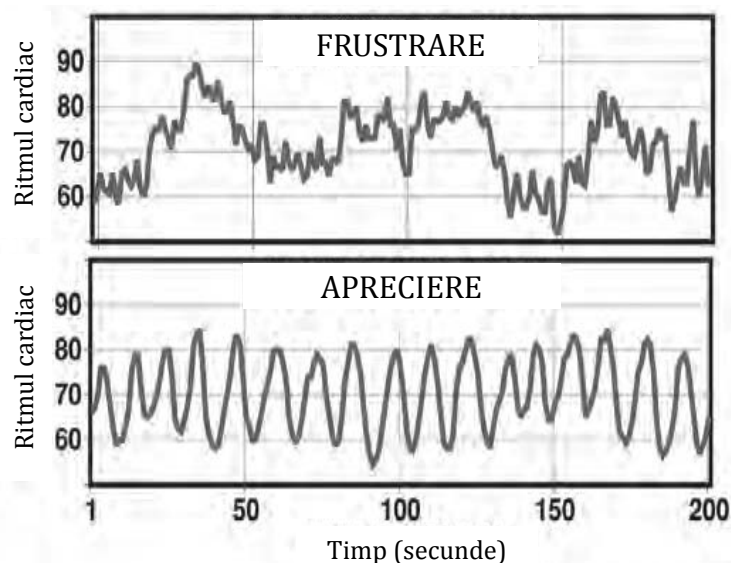
Creșterea tulburărilor legate de stres în statisticile SUA – boli de inimă și accident vascular cerebral, tulburări de alimentație, deficiențe imunitare și unele tipuri de cancer – nu este o surpriză atunci când luăm în considerare stresul neobosit la care sunt supuși mulți oameni în viața lor de zi cu zi. Vestea bună este că același mecanism care creează și susține reacțiile noastre de stres, de multe ori la un nivel subconștient, poate fi, de asemenea, regularizat, pentru a ne ajuta să ne eliberăm de stres într-un mod sănătos – chiar și atunci când lumea este în haos. Și putem face asta rapid și prin intenție.

La fel cum inimile noastre îi trimit creierului semnale haotice atunci când simțim emoții negative, emoțiile pozitive trimit un alt gen de semnal creierului nostru, care este mai regulat, mai ritmat și mai ordonat. În prezența emoțiilor pozitive, cum ar fi aprecierea, recunoștința, compasiunea și grija față de ceilalți, creierul eliberează substanțe chimice foarte diferite în organism. Când avem un sentiment de bunăstare, nivelul de hormoni ai stresului din corp *scade*, în timp ce nivelul de substanțe chimice benefice, produse de un sistem imunitar puternic, cu proprietăți de rejuvenare, crește. Trecerea de la reacția de stres la sentimentul de bunăstare poate avea loc rapid, după cum se vede în Fig. 2.1.

Studii documentate de către Institutul HeartMath au arătat că nivelurile de cortizol se pot reduce cu până la 23%, iar nivelurile de DHEA, un precursor benefic al altor hormoni vitali din organism, poate crește la 100% dacă ne petrecem chiar și trei minute folosind tehnici de concentrare concepute pentru a produce astfel de reacții. Motivul pentru care descriu aceste fenomene în această

parte a cărții este că tehnicile care s-a constatat că au astfel de beneficii asupra sănătății noastre sunt aceleași care creează reziliență în inimile noastre. Aceasta este cheia pentru reziliență personală în viață.

Modificarea ritmului cardiac



© Copyright: Centrul de cercetare al Institutului HeartMath

Figura 2.1. O comparație între semnalele dintre inimă și creier, în cazul a două emoții extreme: emoția negativă a frustrării și emoția pozitivă a aprecierii. Sursa Institutul HeartMath.

Calitatea emoțiilor noastre determină calitatea instrucțiunilor pe care inima le transmite creierului.

O reziliență mai profundă din interior

Sistemul nervos uman este o rețea uimitoare și complicată de peste 70 de kilometri de „fire“ vii (nervi), care transmit efectele conversației inimă/creier în toate părțile corpului. Deși oamenii de știință cunosc de ceva timp *modul* în care mesajele de la creier se transmit prin corp, abia în ultimii ani ai secolului 20, noile descoperiri au dezvăluit cu precizie originea semnalului. Deloc surprinzător, rolul inimii este esențial.

Acum, odată ce am înțeles ce poate face conversația dintre inimă și creier, să examinăm mecanismele care fac posibilă această conversație și cum să schimbăm „dialogul“ într-un mod sănătos. Totul începe cu reziliența pe care o creăm în inimă. Una dintre modalitățile de determinare a nivelului nostru de reziliență este de a măsura valorile maxime și minime ale ritmului cardiac.

Deși suntem, în general, familiarizați cu graficul ritmului cardiac pe care un medic îl examinează, s-ar putea să nu fim pe deplin conștienți de tot ceea ce arată el.

ECG-ul (electrocardiograma) măsoară impulsurile electrice ale inimii. Ea este totalmente pasivă și nu trimite informații electrice în corpul nostru. În schimb, ea măsoară semnalele electrice create de inima noastră și modul în care sunt trimise aceste semnale în întregul corp. O evaluare competentă a acestor semnale poate releva o uriașă cantitate de informații, de la starea generală a inimii, la starea de sănătate a sistemului nervos și chiar la condițiile subtile care pot crea probleme mai târziu.

Deși interpretarea ritmurilor cardiace ar putea umple o carte întreagă și reprezintă un studiu de o viață, descriu asta aici pentru un motiv anume. Există un aspect al inimii care este cheia creării rezilienței.

Când te uiți la ECG-ul din Figura 2.2, este clar, chiar și pentru ochiul neantrenat, că există tipare care se repetă, cu valori maxime create de fiecare bătaie a inimii. Pentru discuția noastră, important este faptul că distanța de la vârful unei maxime (numit *undă R*) până în următorul vârf nu este întotdeauna aceeași; ea variază de la o bătaie la alta. Deși poate părea că distanțele de la un vârf la altul sunt identice, atunci când măsurăm intervalele, aflăm că distanțele dintre ele se schimbă. Și asta e foarte bine, deoarece aici începe reziliența noastră în viață.

Cu cât timpul dintre bătăi se schimbă, cu atât capacitatea de adaptare la viață și la schimbările din lume este mai mare. Întrucât măsurăm distanțele variabile dintre bătăile de inimă.

Măsurătoarea se numește exact cum ne-am aștepta: *variabilitatea ritmului cardiac* (VRC). VRC se măsoară în unități foarte mici de timp numite milisecunde, iar diferența dintre o bătaie și următoarea bătaie poate fi de doar de o fracțiune de secundă. În figura 2.2, de exemplu, diferența de timp dintre unda R 2 și unda R 3, comparată cu intervalul de timp dintre unda R 3 și unda R 4, este de doar 67 milisecunde. Deși este o valoare mică, important este că *există* o diferență.

În prima parte a vieții, avem un nivel ridicat de VRC. Acum, pentru că am înțeles scopul VRC, este logic. Când suntem copii, descoperind și adaptându-ne la mediu, corpurile noastre au nevoie de o modalitate de a se adapta rapid la ceea ce se întâmplă. Prima dată când degetele noastre descoperă ce înseamnă apa fierbinte de la robinet, de exemplu, sau când aflăm că nu toți câinii sunt la fel de prietenoși ca cel care locuiește în casa noastră, trebuie să reacționăm rapid. Capacitatea inimii de a modifica ritmurile – VRC-ul – și de a trimite sânge

acolo unde este cel mai mult nevoie este necesară pentru supraviețuirea noastră.



Figura 2.2. O parte dintr-o ECG tipică, ce prezintă valorile maxime și minime ciclice ale ritmului cardiac. Vârfulurile indicate de săgeți sunt undele R ale unei singure bătăi. Distanța de la vârful unei unde R la următoarea se modifică de la o bătaie la alta.

Această diferență ne arată variabilitatea ritmului nostru cardiac. Sursa: Dreamstime: © Z_i_b_i.

Semnalul pe care inima îl trimite la creier creează o stare cunoscută sub numele de *coerență psihofiziologică*, sau mai frecvent, *coerență*. Frumusețea de a ști ce înseamnă coerența este că nu trebuie să bănuim când se întâmplă. Senzori și software ușor de folosit ne spun la ce anume nivel de coerență suntem și ne ajută să ne clădim abilități pentru o și mai mare coerență.

Ca sa fie clar, inima și creierul sunt întotdeauna într-o stare oarecare de coerență. În haosul vieții cotidiene și în prezența emoțiilor negative, nivelurile noastre de coerență pot fi scăzute. Prin exerciții simple, cum ar fi cele de la finalul acestui capitol, putem schimba parametrii cheie din corpurile noastre pentru a crea un nivel mai ridicat de coerență. Există o legătură directă între VRC din corpurile noastre, nivelul de coerență și reziliența de care dăm dovadă atunci când ne confruntăm cu schimbările extreme din lumea noastră. *Cu cât nivelul nostru de coerență este mai mare, cu atât VRC și rezistența noastră vor fi mai mari.*

Ținând cont de acest lucru, discuția anterioară despre emoții pozitive și negative și rolul pe care îl joacă în funcționarea inimii noastre capătă o și mai mare importanță. Când găsim emoțiile care creează o mai mare coerență, atunci creăm și o capacitate de adaptare mai mare.

Am avut onoarea de a lucra cu fondatorii, cu personalul și cu cercetătorii de la IHM timp de aproape două decenii. Prin urmare, am avut ocazia de a împărtăși experiențele de viață, călătoriile și cerințele de a ne prezenta împreună, în fața unui public divers, în întreaga lume. Prin aceste experiențe, pot spune acum că relațiile profesionale îndelungate s-au transformat în prietenii profunde și de durată. În timpul asocierii mele cu IHM, am văzut exprimarea în lumea reală a observației profunde a poetului din secolul 20, Khalil Gibran: „Munca este iubirea noastră vizibilă.” La IHM, iubirea se face vizibilă în fiecare zi, pe măsură ce fondatorii și personalul dezvăluie perspective profunde despre puterea inteligenței inimii și despre rolul pe care îl joacă în fiecare zi în viețile noastre.

În timp ce cei de la IHM vor continua să studieze inima în anii ce vor veni, putem beneficia de ceea ce au descoperit până în prezent. După părerea mea, printre cele mai mari contribuții ale lor se numără tehnicile simple și sigure de a crea coerența inimă/creier. Prin studiile lor de cercetare, IHM a demonstrat, dincolo de orice îndoială, că doi factori au o legătură directă cu reziliența personală în perioada de extreme în care trăim.

- Emoțiile noastre pot fi reglate pentru a crea coerență în corpurile noastre.
- Putem folosi pași simpli pentru a pune în aplicare acest lucru în viețile noastre.

Lucrând cu unele dintre cele mai prestigioase organizații și cu cercetători inovatori din lume, IHM a dezvoltat un sistem simplu, cunoscut sub numele de *Respirație pe atitudine*, care ne permite să aplicăm în mod simplu descoperirile pe care le-au tăcut în laboratoarele lor. În viețile noastre de zi cu zi. Cercetătorii descriu beneficiile acestei tehnici, precizând: „Inima va armoniza în mod automat energia dintre inimă, minte și corp, mărind coerența și claritatea.” Ei au rezumat schimbarea de emoții care creează cele mai mari niveluri de coerență în următoarele trei etape simple, care sunt adaptate din *Transformarea Stresului*, de Doc Childre și Deborah Rozman (NewHarbinger Publications, 2005):

Pasul 1. Recunoaște o atitudine nedorită – un sentiment sau o atitudine pe care dorești să o modifici. Ar putea fi vorba de anxietate, tristețe, deznădejde, depresie, judecată de sine, vinovăție, furie, senzația că ești copleșit – orice sentiment care te tulbură.

Pasul 2. Identifică și inspiră o atitudine care o înlocuiește: alege o atitudine pozitivă și apoi inspiră

sentimentul acestei noi atitudini încet și lejer, prin zona inimii. Continuă să inspiri astfel, pentru a ancora noul sentiment.

<u>Exemple de sentimente/ atitudini nedorite</u>	<u>Exemple de sentimente/ atitudini opuse</u>
Stres	Respiră neutru pentru a te relaxa și revitaliza.
Anxietate	Respiră calm și echilibrat.
Copleșire	Respiră ușurință și pace.
Tristețe sau depresie	Respiră apreciere și lipsă de judecăți.
Vinovăție	Respiră compasiune și lipsă de judecăți.

Pasul 3. Pe măsură ce respiri o atitudine ce o înlocuiește pe cea negativă, spune-ți că elimini „importanța“ și drama din sentimentul sau atitudinea ta negativă. Spune-ți: *Elimină semnificația*. Repetă iar și iar, pe măsură ce respiri, până când simți o schimbare. Reține că, chiar și atunci când simți că atitudinea negativă este justificată, acumularea de energie emoțională îți va bloca sistemul. Fii cu adevărat hotărât și manifestă din inimă intenția de a transforma aceste emoții într-o stare mult mai coerentă. Ar putea dura câteva minute, dar merită să practici respirația.

Pe măsură ce continui să practici, vei începe să crezi noi trasee neuronale, iar atitudinile și rezistențele vechi încep să se elibereze.

(Respirația pe atitudine a fost dezvoltată de către Institutul HeartMath. Copyright © 2013 Institutul HeartMath)

De-a lungul anilor, am vizitat multe familii indigene din diferite culturi ale lumii. Pe cât de diferite sunt tradițiile lor, o temă comună le străbate pe toate. Această temă se referă la puterea inimii de a ne schimba corpul, de a ne vindeca viețile și de a crea unitate în familiile și comunitățile noastre. Deși știința modernă a ignorat în mare măsură însăși esența acestor tradiții în trecut, rezultatele studiilor realizate de IHM și alte organizații dau o nouă credibilitate înțelepciunii celor mai vechi și mai prețuite tradiții spirituale ale lumii.

Deși strămoșii noștri nu au folosit, cu siguranță, metoda științifică pentru a dovedi ceea ce știau, tehnicile lor de rugăciune, meditație și vindecare în inimă par să fi fost adânc înrădăcinate în cunoașterea faptului că inima are capacitatea de a ne influența corpurile și viețile. Când am început să înțeleg această realitate în tinerețe, acest lucru m-a influențat în două moduri profunde.

Primul a fost că informațiile pe care le aveam despre astfel de relații au făcut ca orice altă disciplină pe care o puteam studia vreodată să pălească prin comparație. La urma urmei, ce ar putea fi mai important decât dezvăluirea misterelor unicului organ din corpul nostru care este conceput pentru a ne conecta cu lumea noastră de zi cu zi și cu ce se află dincolo de ea?

Al doilea efect a fost acela de a-mi stimula curiozitatea. Dacă strămoșii noștri au avut dreptate cu privire la puterea inimii, ce altceva au știut ei la vremea lor, iar noi am uitat?

**Pașii către coerență sunt simpli:
Concentrează-te, simte și respiră.**

Transformarea începe cu noi

Se spune că Statele Unite este o națiune de comunități. Pe cât este de adevărată această afirmație pentru America, cred că e la fel de adevărată pentru toate națiunile lumii. Prin cercetările mele asupra tradițiilor străvechi și indigene ale lumii și fructificarea ocaziilor pe care le-am avut de a împărtăși ceea ce am aflat cu publicul de pe aproape toate continentele, am experimentat adevărul acestei afirmații. Din Tokyo la Lima, de la Cairo la Bangkok, cele mai mari orașe din lume sunt alcătuite din multe comunități mici, fiecare capabilă să se susțină pe sine la anumite niveluri și având nevoie să interacționeze cu alte comunități la alte niveluri. Aceste complexe urbane uriașe sunt alcătuite din comunități locale, unde oameni cu moșteniri, medii, interese și moduri de viață similare au ajuns la un numitor comun în nevoia lor de a se conecta.

Într-o plimbare de după-amiază prin orașul New York, diferența dintre cartierul chinezesc și cel italian este pronunțată, pe măsură ce treci din unul în altul. Cu toate acestea, oricât de diferite ar fi, ești în continuare în același oraș. Deși natura centrată pe comunitate a unui oraș poate fi evidentă, ea trebuie identificată aici, datorită rolului pe care indivizii – stările lor de spirit și reziliența lor – îl joacă în cadrul comunității. Psihiatrul M. Scott Peck, M.D. (1936-2005) a rezumat această idee în mod clar și logic atunci când a spus: „Pentru că realitatea este că nu poate exista nicio vulnerabilitate fără risc; și nu poate exista nicio comunitate fără vulnerabilitate; și nu poate exista pace – și în cele din urmă, nici viață – fără comunitate“.

Suntem ființe sociale de la natură, iar viața în comunități, de orice dimensiune, ne ajută să ne satisfacem nevoile fizice, emoționale și spirituale și, de asemenea, ne oferă noi oportunități de a duce vieți sănătoase, fericite și pline de sens. Deoarece comunitățile ne satisfac atât de multe dintre nevoile noastre, nu este surprinzător faptul că ele oferă, de asemenea, o cale de a ne împărtăși viziunea despre o lume mai bună și de ce anume e nevoie pentru a ajunge acolo. Am cunoscut persoane care și-au dedicat întreaga lor viață de adulți pentru desăvârșirea de sine. Ei au găsit metode de a-și vindeca rănilor din copilărie, abuzul din relații nesănătoase și chiar crizele de sănătate cu care se confruntau în ultimii ani, care însoțesc, de obicei, aspectele legate de stima de sine scăzută, dieta săracă și pierderea importanței de sine. De mult timp, fac toată această muncă pentru ei înșiși, însă se întrebă de ce restul lumii nu pare să promoveze valorile sănătoase pe care le manifestă în propriile lor vieți.

Aici intervin valoarea și puterea comunității. Deși ne putem petrece o viață întregă îmbunătățindu-ne pe noi înșine – și acesta poate fi un lucru foarte bun – comunitatea din jurul nostru ne oferă o cale de a transpune munca noastră la următorul nivel. Într-o comunitate, putem împărtăși beneficiile vieții noastre de strădanie cu alții care sunt interesați, dar care nu au avut aceleași oportunități pe care le-am avut noi de a descoperi adevărurile profunde ale puterii și rezilienței personale.

Deși a fost mereu bine să existe persoane dispuse să învețe împreună și să-și împărtășească valorile lor cele mai intime referitoare la viața de zi cu zi, astăzi acest lucru este vital. În această perioadă de extreme, capacitatea de rezistență pe care o dezvoltăm ca indivizi devine chiar mai eficientă și mai puternică atunci când se poate

aplica de către familiile, prietenii și vecinii noștri. Când ne împărtășim perspectivele legate de vindecare, găsim răspunsul la întrebarea: *De ce este nevoie pentru a crea un mod de viață care reflectă valorile pe care le-am descoperit pe parcursul călătoriei noastre personale?*

În viitorul apropiat, comunitățile care aleg să se adapteze la extremele noii normalități se vor descurca mai bine – adică, ele vor fi mai puternice și mai capabile să-i ajute pe ceilalți să-și transforme viața în perioada de extreme în care trăim.

CAPITOLUL 3

VIATA ÎN REZILIENTĂ: CINCI CHEI PENTRU O COMUNITATE SĂNĂTOASĂ

„Pentru ca o comunitate sa fie întregă și sănătoasă, ea trebuie să se bazeze pe dragostea și grija oamenilor unul pentru celălalt.“

Millard Fuller (1935-2009), fondator
al Habitat pentru Omenire

Satul etiopian Mudiyambo s-a bazat pe vite pentru venituri, hrană și mijloace de trai încă din cele mai vechi timpuri. Însă, când vremea din Africa a început să se modifice din cauza schimbărilor climatice, precipitațiile au devenit mai rare și Cornul Africii a devenit una dintre zonele cele mai afectate de secetă din lume. Cirezi întregi de vite au dispărut una după alta, iar satul era disperat. Atunci când o agenție de ajutor global s-a oferit să-i recalifice pe săteni să devină mai degrabă agricultori decât crescători de vite, printr-un program numit *Dezvoltare Comunitară Transformațională (DCT)*, reacțiile sătenilor au fost amestecate. În cuvintele unuia dintre liderii

agenției: „Când am început DCT, numărul de săteni care erau interesați să se instruiască era foarte mic. Alții considerau că e o pierdere de timp“.

Cu deschidere, efort și dorința de a schimba gândirea din trecut, totul s-a schimbat. Pregătirea a început, iar succesul a fost contagios. Când sătenii care au fost inițial reticenți în a îmbrățișa schimbarea au văzut cu proprii lor ochi ce succes ar putea avea dacă ar cultiva legume în loc să crească vite, au început „să le ceară lucrătorilor noștri DCT să-i instruiască și să dorească să înceapă propria lor activitate agricolă,“ spunea șeful echipei.

Schimbarea este completă, iar satul e acum o comunitate agricolă cu o economie sănătoasă. Și, odată cu transformarea, au apărut beneficii neașteptate. Oamenii au descoperit că noua economie este chiar mai durabilă decât înainte de secetă și că sunt mai sănătoși datorită noii lor diete, care le oferă nutrienți în mod regulat.

Mudiyambo este o poveste de succes pe care conducătorii guvernului speră acum să o repete și în alte sate din Etiopia. Este, de asemenea, un exemplu minunat al modului în care rezistența personală a unui număr mic de oameni care doresc să-și schimbe modul de gândire poate deveni calea de transformare pentru un sat întreg. Succesul din Mudiyambo este o mărturie a puterii de rezistență și a rolului pe care-l poate juca schimbarea pe o scară mai largă în comunitățile noastre.

Ce este comunitatea?

Așa cum am descoperit în ultimul capitol, *reziliența* are mai multe sensuri diferite, iar cuvântul *comunitate* înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. Pentru

unii, cuvântul evocă imediat imagini ale unor adunări de genul Woodstock și comunități în stilul anilor 1960, popularizate în filme cum ar fi *Easy Rider*. În timp ce pe alții, el îi face să se gândească la grupuri izolate de bărbați, femei și copii într-un mediu rural, care pun bazele unui sat auto-suficient, împărțind totul, de la copii și parteneri, la grădinărit și treburile de zi cu zi. Deși este cu siguranță posibil ca aceste caracteristici să poată exista în unele comunități din lume, în cele mai multe, ele nu există. Astăzi, comunitatea ține mai mult de viață, de muncă și de împărțirea unor sarcini, astfel încât viața și responsabilitățile ei să fie suportate mai ușor. Ținând cont de acest lucru, e ușor de văzut de ce comunitățile sunt atât de variate.

Am cunoscut comunități alcătuite din șase până la opt familii, de exemplu, care sunt legate printr-o anumită practică spirituală. Aceste familii își pun la comun resursele, astfel încât să poată cumpăra câteva case alăturate pe o stradă din același cartier. Ele sunt pur și simplu una lângă alta și din acest motiv, pot să facă în comun unele lucruri, cum ar fi îngrijirea copiilor, pregătirea mesei, grădinăritul și practicile care formează nucleul vieții lor spirituale, având, în același timp, slujbe cu program normal.

Deși aceste grupuri speciale sunt comunități complet funcționale în sine, ele reprezintă, de asemenea, o organizație de bază a unei comunități naționale alcătuită din alte grupuri de familii care trăiesc în același mod, în alte părți ale lumii, prin mesaje trimise de la un birou central, prin fax, e-mail și Skype. Toate organizațiile la nivel local se concentrează pe o temă spirituală comună în fiecare săptămână, cum ar fi compasiune sau iertarea. În acest fel, ele rămân active pe mai multe nivelurile comunitare odată, de la comunitatea spirituală locală, la

vecinătatea mai largă de dincolo de comunitatea lor imediată, la comunitățile lor profesionale și, în cele din urmă, la comunitatea spirituală globală. Acesta este doar un exemplu de tip de comunitate într-o lume de mii sau mai multe comunități similare. Așa că atunci când încercăm să descriem exact cum arată o comunitate, descoperim că sunt la fel de multe variante pe cât sunt necesitățile și ideile oamenilor care le formează. Motivul este că toate comunitățile țin de viața și de modul în care trăim.

Comunitățile sunt peste tot. Sunt în mijlocul celor mai mari orașe din lume și sunt, de asemenea, în mijlocul celor mai mari întinderi de teren nedezvoltate de pe planetă. O comunitate poate fi o singură persoană care trăiește singură pe un vârf de munte sau poate fi un soț, o soție și cei doi copii ai lor, care trăiesc în casa de lângă noi. Poate fi cuplul de pensionari de pe stradă care dă sfaturi de grădinarit cuplului de peste drum, care urmează să se pensioneze curând.

O comunitate poate fi o cameră plină de oameni care se întâlnesc la primărie atunci când trebuie să ia o decizie cu privire la taxe, drumuri sau dacă permit sau nu forajul petrolier în județul lor. Sau poate fi un grup organizat de oameni care se adună pentru a construi o casă cu *Habitat for Humanity*.

O comunitate poate fi formată din două femei indigene care fac schimb în natură pentru cina de familie pe o insulă slab populată din mijlocul Lacului Titicaca – Peru. Sau poate fi mega-comunitatea de peste 25 de milioane de oameni care trăiesc, lucrează și își împart viața în zona metropolitană a orașului Seul din Coreea de Sud.

Deci, ați înțeles ideea. Există nenumărate expresii ale ideii de comunitate, pe măsură ce aceasta se formează pentru a satisface o varietate de nevoi.

Însă, pe cât de diferite pot să pară comunitățile ca dimensiune și ca scop, „liantul“ care le ține împreună este surprinzător de similar. Fie că e o singură persoană sau un oraș de 25 de milioane de locuitori, două chei trebuie să fie prezente pentru ca o comunitate să aibă succes. Membrii din comunitate împărtășesc:

- o viziune comună
- o legătură comună

Nevoile membrilor comunității sunt satisfăcute prin intermediul acestor două elemente. Și atunci când nevoile unei comunități sunt satisfăcute cu succes, aceste calități sunt cele care contribuie, de asemenea, la susținerea comunității și la pregătirea ei pentru provocările viitoare.

Indiferent de dimensiunea unei comunități sau de motivul pentru care s-a creat, existența unei viziuni comune și a unei legături comune sunt esențiale pentru succesul său.

Nu e vorba despre comunitățile bunicilor tăi

Deși astăzi suntem înconjurați de comunități, ele sunt de multe ori foarte diferite de comunitățile din trecut. În secolele IX și XX, de exemplu, comunitatea era adesea o aglomerare de oameni care locuiau aproape unul de celălalt, ce îndeplinea nevoi similare. Fie că era pentru hrană, securitate sau pricepere în construcții, grădinarit, sau împărțirea responsabilităților de creștere a copiilor, oamenii apelau de obicei la vecinii lor apropiați

pentru a le oferi sprijinul necesar în viețile lor de zi cu zi. Acest lucru s-a schimbat în lumea modernă.

În blocurile înalte, cu multe apartamente, din orice metropolă de azi, nu este neobișnuit ca două familii similare, cu copii de vârste similare, să trăiască în aceeași clădire, la același etaj, ușile lor de la intrare să fie doar la câțiva metri distanță și să treacă ani de zile fără ca unii să știe cum îi cheamă sau cum arată ceilalți. Deci, deși nevoile fiecărei familii sunt satisfăcute atunci când este vorba de comoditatea unui apartament și a vieții la oraș, comunitatea lor intimă de sprijin și de prietenie apropiată s-ar putea mai degrabă întinde peste kilometri de clădiri din beton și sticlă, decât cu oamenii care sunt vecinii lor cei mai apropiați. Motivele variază de la caracterul impersonal al computerelor și telefoanelor mobile, la atitudinea de independență, care a jucat un rol atât de important în America și în lumea occidentală, în care acest tip de relație nu există. În mod clar, altceva au avut bunicii noștri în minte atunci când vorbeau despre comunitate.

Margaret Atwood, romancier și poet, a descris modul în care s-a manifestat această dilemă, în special pentru America, declarând: „Statele Unite au promovat individualismul atât de mult încât responsabilitățile de a oferi unei comunități, și invers, au fost călcate în picioare de individualismul agresiv.“

Dintr-un punct de vedere mai larg, învățătorul spiritual Ram Dass a identificat atât cauzele naturii impersonale ale comunităților de astăzi, cât și consecințele pe care le-a adus în viețile noastre de zi cu zi. „Preocuparea noastră exagerată față de individualitate ne-a marcat identitatea de grup. Eu sunt o parte a problemei.“ a mărturisit el.

„Anii '60 au avut legătură cu libertatea individuală și am aruncat copilul odată cu apa din scaldătoare.

Avem de a face cu efectul dezechilibrului; suntem atât de concentrați asupra separării, încât am pierdut legătura cu ceilalți, natura gregară -inerentă umanității – prin care avem nevoie de alții pentru a da un sens vieții. Rețeaua de violență din această cultură are în mod clar legătură cu destrămarea acestor tipuri de sisteme.“

Cred că există mult adevăr în ceea ce a spus Ram Dass, Margaret Atwood și un număr de alți autori și experți despre rolul comunității în viața noastră de astăzi, deși comunitățile noastre servesc scopului lor la scara largă, în viața de zi cu zi. Am pierdut o mare parte din ceea ce stătea la baza succesului comunităților noastre în trecut: *conexiunea personală, preocuparea de a-și cunoaște vecinii și de a fi conștienți de viața și nevoile lor*. De asemenea, cred că aici este exact nivelul la care viețile noastre sunt pe cale să se schimbe rapid și într-un mod mareț. Schimbarea se întâmplă deja și este inițiată de perioada de extreme în care trăim.

Recunoscând principiile care au funcționat pentru comunitățile din secolul 19 și începutul secolului 20, am putea descoperi, de asemenea, indicii care să ne arate încotro ne duce evoluția comunităților astăzi. Dacă ne putem crea comunitățile viitoare pe baza lucrurilor sănătoase care au funcționat în trecut, dar să le modelăm fără dezavantajele aspectelor care *nu* au funcționat, atunci suntem pe drumul cel bun pentru a crea noi stiluri de viață, care să se adapteze la condițiile extreme ale perioadei în care trăim. Termenul folosit adesea pentru a descrie o astfel de reluare a unor idei din trecut este preluat din filmul popular apărut în 1985, despre experiența călătoriei în timp a unui adolescent: *înapoi în viitor*.

Mulți oameni au descoperit că modalitățile aparent noi de gândire și de viață care funcționează atât de bine

astăzi reprezintă de fapt un pas înapoi față de perioada când erau ceva obișnuit în trecut. Am putea descoperi că pașii către succes în perioada de extreme în care trăim sunt, de fapt, pași care ne duc *înapoi la propriul nostru viitor*.

Într-o lume de relații din ce în ce mai impersonale și mai digitale, comunitatea ne satisface nevoia de legătură personală prin cunoașterea vecinilor noștri și conștientizarea vieților și nevoilor lor.

„Suntem unul“ înseamnă că împărțim totul

Auzim mantra și vedem cuvintele pretutindeni: SUNTEM UNUL. Este scris pe abțibilduri, pe tricouri, pe cărți cu coperti lucioase și în articole din reviste. Cuvintele au apărut la sfârșitul secolului al XX-lea, ca o recunoaștere a faptului că familia umană este exact asta: o familie mare, diversificată, care împarte aceeași planetă. Dincolo de ideologii, politică, religii și culturi care uneori ne destramă unitatea și ne fac să ne simțim separați unul de celălalt, ideea este că suntem o singură familie, deosebită de tot ceea ce știm că există oriunde în altă parte.

Tocmai pentru că suntem o familie globală, problemele care există într-o parte a lumii se limitează rareori la acea parte de lume. Deși acest lucru a fost întotdeauna adevărat într-o oarecare măsură, extinderea globalizării face acum ca „unitatea“ noastră să devină motivul pentru care rezistența comunității este cheia viitorului nostru. Când găsim modalități de gândire și de viață care să funcționeze ca răspuns la crizele dintr-o parte a lumii – ca în cazul satelor din jurul Mudiyambo, din Etiopia, care au

acceptat instruirea și au dovedit că au reușit să-și schimbe viața – același lucru se va întâmpla și la o scară mai mare.

Nu este un secret că suntem deja o societate globală. Cu rare excepții, cum ar fi izolarea Coreei de Nord de restul comunității globale, este corect să spunem că granițele care au separat o țară de alta au devenit puțin neclare, iar fenomenul ia din ce în ce mai multă amploare. Nu mai trăim într-o lume de economii distincte. De exemplu, piețele financiare care conduc economia sunt globale și fac comerț continuu, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. De asemenea, nu mai trăim într-o lume de tehnologie, sisteme energetice, de apărare, sau de comunicare izolate. Produsele de vară care se găsesc în supermarket-uri noastre în toiu iernii sunt cultivate în ferme aflate de cealaltă parte a lumii, iar apoi sunt transportate cu avionul, cu vaporul și camionul în fiecare zi. Vocea care răspunde la apelul pe care-l facem la ora două dimineața ca să solicităm asistență tehnică pentru calculator ne vorbește, cel mai adesea, de la un *call center* situat undeva pe cealaltă parte a lumii.

În mod evident, trăim într-un moment în care granița care a separat țări, culturi, tehnologii și finanțe în trecut este cel puțin neclară. Cuvântul inventat în secolul XX pentru a descrie acest tip de relații complexe este *globalizare*.

În cartea sa *Consecințele modernității* (Stanford University Press. 1990), sociologul Anthony Giddens, Ph.D., care este, probabil, cel mai bine cunoscut pentru punctul său holistic de vedere asupra societăților globale, definește *globalizarea* ca fiind „intensificarea la nivel mondial a relațiilor sociale care leagă localități îndepărtate în așa fel încât întâmplările locale sunt modelate de evenimente care au loc la mulți kilometri depărtare și

invers.“ Personal, îmi place definiția oferită de sociologul Martin Albrow, care identifică globalizarea ca fiind „toate acele procese prin care popoarele lumii sunt înglobate într-o singură societate mondială.“

Indiferent de definiție, modurile în care noi facem schimb de informații, idei, tehnologii, produse, servicii, bani și oameni au creat o lume în care suntem mult mai conectați unii cu alții decât oricând în istorie. Această lume a globalizării a creat ceea ce poate fi adesea un amestec neunitar, atunci când este vorba de marile probleme ale lumii și de modul în care ne confruntăm cu ele. Există în prezent o serie de dezavantaje ale lumii globalizate, care devin acum clare.

În cartea sa *Globalizarea* (Oxford University Press, 2009), Manfred B. Steger, director al Centrului de Cercetare a Globalismului la Universitatea Royal Melbourne Institute of Technology, ne oferă un punct de plecare pentru explorarea unui astfel de concept uriaș. El desparte efectele globalizării în cinci categorii separate, dar conexe, care ne oferă un mod de a ne gândi cu sinceritate la argumentele pro și contra pentru fiecare dintre ele. Aceste categorii sau dimensiuni ale globalizării sunt: economie, politică, cultură, ecologie și ideologie. Deși fiecare dintre acestea ne afectează capacitatea de a trăi cu flexibilitate, există două ale căror efecte sunt în mod evident mai mari decât altele: o economie globală și o ecologie globală. Asupra acestora aș dori să mă concentrez aici.

O economie globală

Efectul unei economii interconectate la nivel global este un punct potrivit pentru a începe o discuție despre glo-

balizare dintr-un singur motiv: e în mintea tuturor, chiar acum, în primele două decenii ale secolului XXI. Lumea se află în convulsiile unei crize economice fără precedent. Așa cum am menționat într-o secțiune anterioară, suma de bani pe care lumea o datorează se apropie de pragul de rentabilitate a ceea ce produce lumea ca venit. Ceea ce înrăutățește lucrurile este faptul că dobânda la datorie se acumulează, astfel încât ne îndreptăm rapid către situația în care datoria va *depăși* venitul. Cu alte cuvinte, ca economie globală, cheltuim mai mult decât câștigăm.

Printre cele mai mari economii din lume (inclusiv membră a națiunilor G9 și G20), soluția a fost de a crea mai mulți bani pentru a acoperi datoria pe termen scurt. Așa cum am descris anterior, unul dintre efectele unei astfel de practici este că rezervele de bani din lume cresc, iar valoarea monedei este extrem de redusă.

Deși există la fel de multe opinii despre unde ne va duce criza economică ca și numărul „experților“ care le emit, un lucru este sigur: motivul pentru care întreaga lume este în aceeași barcă se datorează faptului că economiile noastre sunt profund legate prin globalizare.

Într-o economie globalizată, efectele unei economii cu probleme trimit valuri în întreaga lume, care afectează, mai mult sau mai puțin, alte economii. Asta este exact ceea ce a urmărit cu groază lumea în toamna anului 2008, când a fost publicată știrea că unele dintre cele mai mari instituții financiare din lume datorează mai mulți bani decât au în active, când firma de servicii financiare Lehman Brothers și-a declarat insolvența la 14 septembrie în acel an. Un lanț interconectat de evenimente a fost pus în mișcare, care continuă și astăzi. Pe măsură ce unele dintre cele mai mari și mai respectate instituții din lume, cum ar fi Lehman Brothers, Fannie Mae, Freddie

Mae și gigantul în asigurări AIG au început să facă ceea ce anterior s-a considerat a fi imposibil – să dea faliment – vulnerabilitatea economiei noastre la nivel mondială fost rapid recunoscută.

Într-un interviu din 2010, Henry M. Paulson Jr., fostul secretar american al Trezoreriei, a declarat: „Dacă sistemul s-ar fi prăbușit, multe companii de toate dimensiunile de pe Main Street nu ar fi fost în măsură să obțină finanțare pe termen scurt pentru a-și realiza operațiunile pentru afacerile primare, pentru a-și plăti furnizorii și angajații, care, la rândul lor, nu ar fi putut să-și achite propriile facturi. Acest lucru s-ar fi propagat în economie, ducând la pierderea mai multor milioane de locuri de muncă, a mai multor milioane de case și a mii de miliarde de dolari în economii.“ Efectele atât de extinse și de devastatoare ale crizei bancare ar putea fi posibile numai într-o economie globalizată.

Una dintre consecințele globalizării este că împărțim totul, inclusiv dificultățile unei economii nesustenabile.

O ecologie globală

Natura și resursele naturale nu țin de guverne, națiuni și frontiere. Tocmai din cauza acestui fapt, problemele cele mai presante de mediu cu care ne confruntăm astăzi sunt direct legate de globalizare. Atunci când o industrie locală se bazează pe resurse locale pentru nevoile sale, cum ar fi un anumit tip de pește, de exemplu, este posibil să satisfacă această cerere într-un mod sustenabil, asigurându-se că resursa nu este distrusă în proce-

sul de exploatare. Dar când aceeași industrie încearcă să satisfacă o cerere care a crescut de sute de ori ca urmare a unei piețe piscicole globale, asta ar putea însemna dezastru. Deși piețe mai mari și mai mulți clienți pot fi, cu siguranță, o binefacere pentru comercianți, dezavantajul este că asta poate duce, în același timp, la deteriorarea sau pierderea întregii specii, dacă piața nu este reglementată. Dispariția tonului albastru este un exemplu perfect pentru ceea ce se poate întâmpla atunci când o industrie locală ajunge la nivel mondial.

Populația de ton albastru din Atlantic se găsește în două zone principale: populația de vest, care se reproduce în Golful Mexic, și populația din est, care se reproduce în Marea Mediterană. Înainte de 1950, nu a exista un interes deosebit pentru tonul albastru de vest ca sursă comercială de hrană. Timp de mii de ani, tonul albastru a fost prins, în general, cu ajutorul metodelor tradiționale și în cantități mici, ceea ce menținea un echilibru al populației și susținea migrația și reproducerea lor. Când piața japoneză de pește a început să se dezvolte foarte mult, în anii 1960, gândirea în ceea ce privește tonul albastru s-a schimbat. Dintr-o dată, fermele piscicole japoneze s-au confruntat cu o cerere imensă pentru carnea de un roșu profund, potrivită pentru sushi, a tonului albastru, nu numai pe piețele lor, dar și pe piețele din întreaga lume.

În plus față de crearea unei cereri mai mari pentru această delicatessă, globalizarea a permis, de asemenea, schimbul de tehnologie nouă de pescuit extensiv și relațiile internaționale care să acopere cererea. În 1964, aproximativ 18.000 de tone de ton albastru au fost pescuite în largul coastei New England, o cantitate mai mare decât a fost vreodată pescuită pe parcursul unui an an-

terior. Un raport din 2011 al Pew Charitable Trusts a raportat că s-a ajuns la 20.943 de tone pe an în vestul Atlanticului, la un moment dat, nivel care „nu a putut fi susținut, iar populația a scăzut dramatic.“ Începând cu anul 2011. Cantitatea de pește exploatat a scăzut la aproximativ 1.984 de tone. Presiunea continuă a acestor capturi a sărăcit acum populația de ton din zonă *cu 80%*.

Deși au fost stabilite cote pentru a proteja tonul în 1998, nerespectarea lor continuă să afecteze industria. În cercetarea rolului globalizării în industriei de exploatare a tonului, antropologul Theodore Bestor rezumă situația într-o singură frază, declarând: „Sushi-ul a devenit un simbol al culturii japoneze, dar a devenit și un simbol al globalizării.“

Deși tonul albastru ne oferă un exemplu specific despre ce se poate întâmpla în mediul nereglementat al încercării de a satisface necesitatea unei piețe globalizate printr-o resursă locală, acest fenomen nu se limitează la ton. Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite a publicat un studiu în 2005, care arată că 70% din speciile de pești exploatate comercial în prezent au depășit deja capacitatea de a-și reface populațiile. Cererea globală pentru produse de unică folosință din hârtie a făcut ca, anual, aproximativ 45.000 de milioane de m² de pădure să fie tăiate pentru comercializare. Globalizarea ecologică se referă și la alte probleme de mediu. Extinderea a ceea ce a fost odată oferta locală de bunuri pentru câteva comunități în piețe globale pentru mii de comunități influențează totul, de la creșterea populației, accesul la hrană și pierderi de biodiversitate la nivel mondial, la accentuarea diferențelor dintre bogați și săraci și contribuția umană la schimbările climatice.

Ideea principală a acestor statistici triste este că încercarea de a acoperi cererea noilor piețe globale din resurse locale nu este doar nesustenabilă, dar provoacă dificultăți imense atunci când piața se prăbușește. Recunoașterea acestui fapt stă la baza gândirii care ia în considerare capacitatea de adaptare a familiilor și comunităților noastre.

Ecosisteme întregi pot fi distruse atunci când necesitățile unei piețe conectată la nivel global sunt acoperite de o sursă locală limitată.

Puntea către reziliență

Deși s-ar putea să nu știm exact încotro ne duce globalizarea, există cu siguranță o mulțime de opinii despre ceea ce a însemnat ea până acum. Într-un eseu pentru revista *Newsweek*, Jurnalistul Thomas Friedman descrie modul în care revoltele care au subminat Conferința G20 din 2009, care a avut loc în Pittsburgh, Pennsylvania, au reflectat cea mai mare temere a oamenilor în privința economiei globale: că globalizarea este bună doar pentru afaceri și nu e la fel de bună pentru oameni. După ce a descris preocupările exprimate de către protestatari, Friedman și-a împărtășit credința că „globalizarea nu a ruinat lumea – doar a uniformizat-o.“ Cu alte cuvinte, el argumenta că deschiderea piețelor globale și accesibilitatea lor pentru toată lumea, inclusiv pentru vecinii noștri și pentru afacerile mici, a nivelat terenul într-o lume care fusese dezechilibrată în trecut.

Friedman nu lăsa nicio îndoială în mintea cititorilor săi că părerea lui este că globalizarea „ridică nivelul

global de trai“ și declara că „globalizarea poate aduce beneficii tuturor, în special celor săraci.“

Deși punctele de vedere care i se opun lui Friedman variază ca specific, ele susțin, în general, că protestatarii nu se tem de schimbarea standardului de trai în lume. Principala lor preocupare are legătură mai mult cu dovezile care arată că corporațiile uriașe dețin din ce în ce mai mult control asupra vieților noastre și a modului în care trăim. Poate chiar mai relevantă este tema persoanei obișnuite că este neputincioasă și nu poate opri aceste corporații să facă lucrurile care sunt bune pentru afaceri, dar negative pentru rasa umană și susținerea vieții pe planetă.

Vedem acest tip de putere astăzi în piețele inundate cu semințe și alimente modificate genetic și, de asemenea, în zonele în care corporațiile valorifică tehnologii care distrug terenuri agricole pentru a extrage petrol și gaze. În ambele cazuri, în inimile și mințile unor membri ai publicului apare teama că aceste lucruri sunt în folosul afacerilor, în timp ce cei mai afectați nu au niciun cuvânt de spus în apărarea caselor și vieților lor.

În mod evident, globalizarea este un sac neomogen. Există, cu siguranță, unii oameni și unele industrii care au beneficiat. Și unii care nu au beneficiat. Așa cum se prezintă globalizarea astăzi, ea nu este un proces democratic și a fost determinat în mare parte de către cei care beneficiază de ea cel mai mult. La fel de clar, ea este o realitate. Suntem conectați la nivel mondial și nu există nicio cale de întoarcere. Deci, în timp ce nu există nici o îndoială că economia, agricultura și industria funcționează acum ca entități globale, ce efect are o lume globalizată asupra capacității noastre de a trăi rezilient?

Bazându-se pe ultimele descoperiri ale științei și pe cercetările specialiștilor, Judith Rodin, președinte al

Fundației filantropice Rockefeller, și Robert Garris, director al Programelor Bellagio Rockefeller, descoperiri care vizează identificarea de soluții pentru problemele critice globale, au vorbit despre rolul rezilienței personale în secolul XXI. Ei descriu modul în care „nevoia tot mai mare de flexibilitate ca forță de contrabalansare a vulnerabilității determinată de globalizare înseamnă că inițiatorii dezvoltării trebuie să acționeze cu mai multă rapiditate și rafinement pentru a clădi capacitățile comunităților de a se adapta la schimbare.“ Cu alte cuvinte, ei spun că nevoia este clară, iar acum este momentul potrivit pentru ideile care sunt identificate în paginile acestei cărți.

Când vedem principiile unei astfel de schimbări de gândire, care vine de la instituții influente, cum ar fi Fundația Rockefeller, precum și de la organizațiile ecologice, cum ar fi Institutul Post Carbon, putem fi siguri că ideile sunt mai mult decât doar un moft pasager. A învăța să creăm comunități și orașe rezistente este o tendință care se va păstra.

Aspectele globalizării care conectau lumea în trecut ar putea distruge lumea astăzi.

Elementele fundamentale ale rezilienței

Globalizarea lumii noastre a schimbat totul. A schimbat modul în care trăim, lucrăm, gândim și ne rezolvăm problemele. A schimbat până și tipul de probleme cu care ne confruntăm. Judith Rodin subliniază exact motivul pentru care ar trebui să gândim diferit atunci când vine vorba de comunitățile și orașele noastre de astăzi: „Ceea ce deosebește amenințările de astăzi de cele din trecut

este rata de escaladare la care acestea au loc și nivelul de interconectare din ce în ce mai mare al planetei noastre. Clădirea rezilienței nu este un lux. Este un imperativ al secolului XXI.“

Sunt de acord cu ceea ce spune Rodin, iar atunci, întrebarea evidentă este: *Cum?*

Cum putem trece de la crearea rezilienței personale, așa cum este descrisă în ultimul capitol, la clădirea de familie și comunități flexibile? Poate că o întrebare mai importantă este: *Cum putem face acest lucru în fata unor sisteme deja stabilite, pe care oamenii au ajuns să le accepte ca „normale“?*

Studiul stilurilor de viață și al comunităților flexibile este un domeniu relativ nou de cercetare. Unele dintre primele studii care au folosit cuvântul *rezidență* au fost publicate abia la începutul anilor 1970, cu trimitere la boli umane: cine se îmbolnăvește, cine nu și cât de repede se recuperează cei care se îmbolnăvesc? Am avut ocazia de a studia multe concluzii ale studiilor de cercetare realizate de alții. De asemenea, am observat personal reziliența în comunitățile rurale din nordul statului New Mexico, atunci când condițiile din natură și destrămarea economiei au creat dificultăți imense în regiunea în care locuiesc.

Pot să spun cu sinceritate că nu am găsit încă o singură teorie sau metodă de reziliență care să dețină toate răspunsurile necesare. La fel cum există diferite tipuri de comunități care satisfac nevoile unor populații diferite, există și diferite tipuri de reziliență și o varietate de moduri de a ajunge acolo. La sfârșitul acestui capitol, vă voi împărtăși câteva lucrări care descriu studii de caz și experimente reale de creare a rezilienței în comunitate.

Aș vrea să încep aici cu factorii generali care se aplică la orice tip de reziliență, de la o singură familie sau cartier, la o comunitate digitală care se extinde la nivel mondial. Una dintre cele mai bune expuneri sumare a acestor factori se bazează pe expertiza a sute de oameni de știință și cercetători care au realizat studii privind capacitatea de adaptare, finanțate de către Fundația Rockefeller. Aceste studii identifică cinci elemente-cheie ale rezilienței, care sunt suficient de generale pentru a acoperi aproape orice comunitate, dar suficient de specifice pentru a ne oferi un punct de plecare. Aceste principii de bază sunt identificate după cum urmează:

- Capacitatea de rezervă
- Flexibilitatea – capacitatea de a se schimba, a evolua și a se adapta în fața unui dezastru
- Eșecul limitat sau „sigur,“ care împiedică propagarea eșecurilor în sisteme
- Refacerea rapidă – capacitatea de a restabili funcționarea și de a evita perturbările pe termen lung
- Procesul de învățare constant, cu bucle de feedback puternice.

Când luăm în considerare punctele de cotitură identificate și principiile de reziliență personală descrise anterior, descoperim că tema generală a celor cinci principii ale rezilienței enumerate mai sus oferă o umbrelă sub care ne putem adapta și personaliza în funcție de nevoile noastre personale și comunitare de adaptare.

Să aruncăm o privire mai atentă la fiecare dintre aceste cinci chei și să vedem cum se potrivesc cu punctele de cotitură din comunitățile noastre.

Capacitatea de rezervă

Există o mare diferență între a ni se satisface nevoile imediat și cu ușurință și a planifica cu atenția dinainte pentru a face asta în viitor. Există, de asemenea, o diferență mare între planificarea responsabilă pentru realitățile vieții și acumularea frenetică în ultimul moment pentru a compensa lipsa de planificare. Când vine vorba de perioada de extreme în care trăim, observăm ambele scenarii.

Am întâlnit oameni care cred că ne îndreptăm spre o lume care reflectă scenariile cele mai grave descrise de documentarele TV. Acestea prezintă imagini înfricoșătoare, care-mi amintesc de filmul clasic Mad Max, produs în 1979, care arată o lume post-apocaliptică după schimbări climatice, război și sfârșitul dominației petrolului.

De asemenea, am cunoscut oameni aflați la capătul opus al spectrului, care cred că aprovizionarea aparent fără sfârșit cu fructe proaspete, legume și produse de uz casnic din piața din cartierul lor este atât de normală, încât cred că lucrurile vor fi întotdeauna așa și contează pe furnizarea constantă de produse agricole și alimentare pentru fiecare masă. Au devenit atât de obișnuiți să găsească tot ce au nevoie imediat, încât cred că nu există niciun motiv pentru a face alte planuri decât pentru ziua respectivă.

În mod clar, îmi place ideea de a mânca cele mai proaspete fructe și legume posibil și de a mă duce la piață atunci când pot. Preocuparea aici este ce se întâmplă dacă nu va mai exista ofertă. Cât de mult vor putea acești oameni sau oricare dintre noi să se îngrijească și să se hrănească pe ei înșiși și familiile lor cu ceea ce au astăzi în câmară?

Fiind sclavi ai obișnuinței, avem tendința de a reflecta modul în care am trăit viața la un anumit moment din trecutul nostru. Odată ce am creat un obicei, nu prea ne gândim să-l schimbăm. *Aici intervine principiul capacității de rezerva ce caracterizează reziliența.* În perioada de extreme în care trăim, descoperim că lucrurile pur și simplu nu mai funcționează la fel de sigur ca în trecut. Întreruperea serviciilor de bază, cum ar fi energia electrică și aprovizionarea cu produse alimentare – care, odată, se întâmpla în mod izolat – devine acum din ce mai banal. Motivele variază de la furtuni, vânturi puternice și ninsori „ciudate“, la realitățile economice ale scăderii numărului locurilor de muncă, ale săptămânii de lucru mai scurte și scăderii stocurilor de produse disponibile. Iată câteva exemple de astfel de întreruperi:

- Furnizarea de energie electrică în Statele Unite este din ce în ce mai puțin sigură, în urma unui trend care a început în urmă cu 15 ani. Un studiu publicat de Massoud Amin, Director al Technological Leadership Institute – Universitatea din Minnesota, afirmă: „Din 1995, întreruperile în rețeaua de energie electrică au crescut în mod constant, pe măsură ce cercetarea și dezvoltarea în domeniul noilor tehnologii au scăzut în mod constant.“
- Printre efectele tot mai evidente ale vremii extreme sunt întreruperile temporare ale furnizării de bunuri vitale pentru piețele locale. Brooklyn, New York, în iarna anului 2010, este un exemplu perfect. Timp de aproape o săptămână, camioanele de aprovizionare pur și simplu nu au putut să ajungă la magazinele alimentare care aveau nevoie de marfa. Un citat dintr-un raport al unei

surse media locale rezuma dilema orașului. „Trei zile. Nu sunt livrări. Vezi că toate rafturile sunt goale.“ – a declarat un vânzător.

- După ce uraganul Sandy a lovit coasta de est a Statelor Unite, 8,1 milioane de case din 17 state au rămas fără energie electrică. Raționalizarea benzinei la stațiile de benzină din New York a durat 15 zile.
- În februarie 2011, când temperaturile au coborât la un nivel record de 36 de grade sub zero, a fost a declarată starea de urgență în nordul statului New Mexico. Gazele naturale care erau folosite pentru a încălzi casele și fermele au fost oprite fără avertizare din cauza penelor succesive de curent, care erau o încercare de a răspunde cererii crescute de energie.

Condițiile meteorologice extreme iau mai multe comunități și regiuni întregi pe nepregătite. Efectele sunt devastatoare, iar perturbarea serviciilor poate dura de la câteva zile, la mai multe luni.

Pentru că trăim o perioadă de extreme, principiul capacității de rezervă are mai mult sens decât oricând. *Este logic să ne așteptăm la întreruperi periodice și temporare ale serviciilor pe care le-am considerai normale toată viața noastră.* Departe de etichetele disprețuitoare de „comando“ și „pregătiți“ care au fost folosite pentru a-i descrie pe oamenii care iau astfel de măsuri de precauție, a crea o capacitate de rezervă este acum o alegere rezonabilă, ce reflectă realitățile unei lumi în schimbare. A face acest lucru este pur și simplu un act de responsabilitate.

Suntem înconjurați de modele minunate de capacitate de rezervă în natură. Atunci când vremea este bună

și hrana se găsește din belșug, vedem veverițele, de exemplu, cum găsesc ce au nevoie pentru hrana lor de zi cu zi. (Așa cum mergem noi la piața din cartier în fiecare zi pentru că putem.) Vedem, de asemenea, aceleași veverițe cum iau hrană în plus și o pun deoparte pentru lunile reci, atunci când știu instinctiv că hrana le va deveni mai puțin accesibilă. Vedem ceva similar și la urși și la alte forme de viață care, instinctiv, își măresc greutatea în vremurile bune pentru a se susține în perioadele mai puțin bune. (Așa cum ne creăm noi o rezervă, stocând câteva dintre elementele esențiale pe care ne bazăm în fiecare zi, în cazul în care va exista o zi când nu le vom putea obține.) În natură, nu vedem aceste animale într-o frenezie haotică în ultimul minut, luptând cu dinții și cu ghearele de teama lipsurilor. Ei nu trebuie să o facă, deoarece și-au creat o rezervă care reflectă realitatea din lumea lor.

Flexibilitatea

Fie că vorbim despre viețile sau de comunitățile noastre, atunci când vine vorba de crearea rezidenței, principiile de flexibilitate și schimbare merg mână în mână. În secolul al VI-lea î.e.n., filozoful grec Heraclit a observat rolul schimbării în viețile noastre, afirmând: „Nu există nimic permanent, cu excepția schimbării. Nimic nu e permanent, decât schimbarea. Singura constantă este schimbarea. Schimbarea este singura constantă. Doar schimbarea este neschimbată“. Spunând același lucru în cinci moduri diferite, el elimină orice îndoială din mintea noastră în ceea ce privește modul în care vede el rolul schimbării în viețile noastre. Cuvintele sale celebre sunt de multe ori transmise într-o formă prescurtată.

Scriitorul de lucrări științifico-fantastice Isaac Asimov a dus înțelepciunea lui Heraclit un pas mai departe, în secolul XX, atunci când a spus: „Schimbarea, schimbarea continuă, schimbarea inevitabilă este factorul dominant în societatea de astăzi. Nu se poate lua nicio decizie rațională, fără a lua în considerare lumea așa cum este, dar și lumea așa cum va fi“. Atunci când realitatea schimbării constante este luată în considerare în planurile noastre pentru reziliență, este ușor de observat avantajul de a fi flexibil. Asta înseamnă disponibilitatea noastră de a accepta că planurile pe care ni le-am făcut, bazate pe ceea știam că este adevărat atunci când le-am făcut, sunt supuse schimbării într-o clipă.

Flexibilitatea noastră de a ne adapta la condiții neașteptate și apoi de a improviza și a trece la „Planul B“ este una dintre cele mai puternice verigi pe care o putem crea în lanțul nostru de reziliență. Tragedia potențială transformată în succes a misiunii Apollo 11, nu doar o dată, ci de două ori, este un exemplu perfect. De două ori în prima misiune cu echipaj uman către Lună, planurile care au fost atent gândite de experți cu ani de zile înainte și care au fost descrise în manualele de pregătire până la cel mai mic detaliu a fost nevoie să se schimbe în ultimul moment. Motivul? Situația s-a schimbat. Cheia pentru evitarea tragediei în fața schimbării a fost flexibilitatea.

În prima misiune pe Lună, unul dintre cei mai importanți factori a fost greutatea totală pe care nava spațială o putea transporta. Oamenii, costumele lor spațiale, mâncarea, echipamentele și combustibilul au fost toate evaluate atent și menținute la o capacitate optimă, pentru a asigura siguranța echipajului și succesul misiunii. Planul conținea numai o marjă mică de eroare, care putea însemna diferența între succes și eșec. Între viață și moarte.

Când astronauții din modulul lunar s-au apropiat de locul primei lor aterizări, au văzut că un câmp cu bolovani le făcea misiunea mai periculoasă decât apăruse pe ecranele radar și în fotografiile topografice. Într-o decizie de ultim moment, pilotul Buzz Aldrin a renunțat la zona de aterizare planificată, în căutarea unui loc mai sigur. În timp ce Centrul de Control al Misiunii asista nervos la acest lanț de evenimente neprevăzute, Eagle, vehiculul lunar, a găsit o suprafață mai plană și a aterizat cu succes, *cu doar 15 de secunde înainte să se epuizeze combustibilul*.

Când astronauții au fost gata să se întoarcă la modulul de pe orbită și să revină pe Pământ, au observat că un rucsac rupsese accidental singurul contact care putea reporni motoarele. Din nou, flexibilitatea a fost cheia. Gândind ca un inginer care rezolvă probleme, Buzz Aldrin a introdus vârful unui pix în baza comutatorului defect, ceea ce i-a permis să pornească manual motoarele care urmau să ridice echipajul de pe suprafața Lunii.

Deși flexibilitatea de a ne schimba rutina nu va presupune, probabil, niciodată amploarea consecințelor pe care le-au trăit primii astronauți pe Lună, ne vom confrunța, totuși, cu situații în care disponibilitatea noastră de a accepta schimbări neașteptate și de a ne descurca ne poate salva viețile – sau pe cele ale altora. În crearea de reziliență personală în caz de dezastre naturale, de exemplu, este adesea nevoie să fie folosite mai multe planuri de urgență – planuri de rezervă la planurile de rezervă – în cazul în care condițiile din natură împiedică derularea primului plan.

„Trebuie să te gândești întotdeauna că ai putea întâlni situații și împrejurări care să-ți pună la încercare până și cele mai bune planuri,“ spune Robert Cherry. M.D. El ar trebui să știe ce vorbește. Vorbind despre

experiența sa personală la un centru de tratare a traumei de nivel unu din New York, după 11 septembrie 2001, el a văzut direct ce se poate întâmpla în cazul în care situația nu se potrivește cu planul: „Credeam că centrul este pregătit pentru dezastre, până când am descoperit lucruri pe care pur și simplu nu le luasem în calcul.“ Deși era bine pregătit ca spital, echipele au descoperit că au probleme cu planurile de urgență, inclusiv cu resursele limitate de personal, echipamentele, comunicațiile și combustibilul.

Ei au descoperit, de exemplu, că alimentarea cu combustibil pentru generatoarele de rezervă era proiectată să dureze numai 36 de ore. Acestea erau generatoarele care alimentau echipamentul de salvare și de susținere a vieții pentru victimele cu traumă. Dar dacă nu ar exista combustibil suplimentar după această perioadă? Experiențele doctorului Cherry din acea perioadă l-au determinat să dezvolte noi programe la Colegiul de Medicină al statului Pennsylvania, care pregătesc acum oameni pentru a rezista exact în astfel de situații. Dr. Cherry vorbește pe scurt despre rolul flexibilității în situații extreme: „Trebuie să adopți un plan de urgență care permite schimbarea, pentru că este imposibil să adaptezi un plan inflexibil în timpul unei situații de urgență.“

Eșec limitat sau „sigur“

În timpul uneia dintre primele mele misiuni ca inginer programator în industria de apărare, i-am pus clientului meu o întrebare care ne-a făcut să regândim întreaga abordare a unei probleme. „Dacă acest program s-ar dovedi imperfect“ – l-am întrebat, „și ar începe să piardă informații, cât de mult ți-ai putea permite să dea

greș? Cât de multe date ești dispus să pierzi?“ Întrebarea a deschis ușa discuției noastre despre un mod de gândire numit *eșec limitat*. Pentru un inginer, ideea de eșec limitat este ceva obișnuit atunci când vine vorba de un sistem sau de un echipament care este atât de vital pentru succesul unei misiuni, încât este numit *critic pentru misiune*. În cazul în care componenta se defectează, din orice motiv, ideea e să găsești o modalitate de a împiedica eșuarea întregii operațiuni din cauza acesteia.

Pentru clientul meu, înainte de conversația noastră, ideea lui de eșec și de succes era negru sau alb, ori/ori. Ceva ori funcționa, ori nu. Descoperirea că era posibil ca software-ul să cadă, dar ca programul general să continue cu o defecțiune limitată, era un nou mod de gândire – unul salutar.

Gândirea cu privire la eșecul limitat a reprezentat o mare parte a eforturilor științifice în programul spațial american. Când NASA a trimis prima navă spațială fără pilot la suprafața planetei Marte, de exemplu, sistemul de alimentare a fost considerat critic pentru misiune. Indiferent de cât succes înregistra orice altceva în această misiune, dacă nava nu avea electricitate, misiunea era compromisă. Pentru a asigura succesul misiunii, inginerii au construit sisteme de rezervă. Dar nu s-au oprit aici, au construit sisteme de rezervă la sisteme de rezervă, numite *sisteme de rezervă redundante*. Creând sisteme alternative care puteau interveni în timpul unei pene de curent, echipa de ingineri a deschis calea spre succes, micșorând efectul pe care un eșec l-ar avea pentru restul misiunii. Această idee de eșec limitat intră în joc și atunci când ne gândim la reziliență.

Când vine vorba de reziliență în comunitățile noastre, ideea de eșec limitat este un instrument puternic, care

aduce multă liniște sufletească. Am vorbit cu familiile din zonele rurale din America, de exemplu, care anunță cu mândrie că au un puț de rezervă pentru alimentarea cu apă, în cazul în care sistemul municipal cedează. Ei simt că puțul de rezervă îi ajută să fie pregătiți pentru uragane, tornade și extreme neprevăzute, însă, de obicei, uită că pentru a extrage apa de rezervă, au nevoie de energie electrică pentru pompa care o aduce la suprafață. Întrebarea mea pentru ei devine: „Dacă nu aveți energie electrică, cât de mult puteți rezista fără apă?” Răspunsul lor la această întrebare le spune că ar trebui să se gândească la eșecul limitat – în acest caz, o sursă de rezervă pentru energie electrică pentru sursa lor de rezervă de apă.

Deși am descris sistemele fizice pentru a ilustra la ce mă refer când vorbesc de eșecul limitat, ideea este valabilă și pentru modul în care ne trăim viețile. Putem crea planuri pentru a limita eșecul în cazul pierderii locului de muncă, a lipsurilor financiare în familie și chiar a pierderii comunicării cu cei mai apropiați de noi.

Refacere rapidă

Gândirea care stă la baza *refacerii rapide* este exact ceea ce sugerează – capacitatea noastră de a ne relua funcțiile dacă ceva a fost perturbat și să facem acest lucru într-un mod care ne este util. Acest lucru este valabil și pentru emoțiile umane și în psihologie, precum și în sisteme fizice, cum ar fi cele de furnizare a energiei electrice, apei și alimentelor.

Așa cum am menționat anterior, noi, oamenii, suntem sclavii obiceiurilor și rutinei. Când rutinele noastre sunt întrerupte din orice motiv, unul dintre cei mai

importanți factori pentru bunăstarea noastră emoțională este rapiditatea cu care le putem restabili. Acest lucru este adevărat în circumstanțe care variază de la oamenii care au fost în captivitate pentru perioade lungi de timp și cei care se rătăcesc în regiuni sălbatice, la oameni blocați pe insule pustii sau în bărci de salvare pierdute pe mare. Din relatări reale după eveniment, când oamenii au supraviețuit în aceste condiții neobișnuite, aflăm că unul dintre primele dintre primele lucruri pe care le atribuie supraviețuirii lor este capacitatea de a crea rutine care să dea sens fiecărei zile.

Într-un interviu, unul dintre ostaticii iranieni menționați în capitolul anterior a spus că, până și în celula mică, unde era ținut izolat de ceilalți ostatici, el a dezvoltat o rutină de zi cu zi, de exerciții fizice, rugăciune, somn, mese și jocuri mentale, care l-a ajutat să-și revină din șocul de a fi luat prizonier. Am cunoscut personal necesitatea unor astfel de rutine în urma furtunilor de zăpadă devastatoare care lasă regiuni montane întregi izolate și după uraganul Sandy, care a lăsat kilometri întregi de pe coasta Atlanticului arătând ca o zonă de război.

La o săptămână după ce uraganul Sandy a lăsat case, afaceri și cartiere sub moloz, eram programat să vorbesc la o conferință în New Jersey și eram sigur că va fi anulată. Dimpotrivă, organizatorii au dorit să țin seminarul de la sfârșit de săptămână, pentru a aduce un sentiment de normalitate, *revenirea rapidă* pentru cei care au pierdut atât de mult în furtună. Am descoperit că hotelul în care a avut loc evenimentul era unul dintre puținele care beneficia de toate utilitățile: energie electrică, dușuri cu apă caldă, telefoane și restaurant, facilități care au lipsit în unele comunități chiar și cinci luni mai târziu.

Revenirea rapidă este cheia, fie pentru a ajunge înapoi la vechea normalitate, fie pentru a stabili o nouă normalitate pentru a satisface noile condiții ale unei lumi schimbate.

Proces de învățare constant

Fiecare dintre elementele de reziliență anterioare este util în măsura în care funcționează în viețile oamenilor. Fie că vorbim despre o singură familie de patru persoane, care trăiesc sub același acoperiș, sau despre mai multe familii într-o comunitate digitală dispersată într-un oraș întreg, cheia succesului este principiul de *feedback* în procesul de învățare. Este posibil să afli ce funcționează și ce nu, numai prin *feedback*-ul primit de la oamenii aflați în situația care le cere să fie rezistenți. Oficial sau nu, e bine să identifici mecanismele de *feedback* din comunitatea ta. Ele pot fi simple, cum ar fi un telefon sau e-mail ocazional pentru a permite unui organizator să vă cunoască experiențele, sau oficiale, cum ar fi o reuniune organizată, într-o anumită zi, la o anumită oră. Modul în care se asigură *feedback*-ul trebuie să fie simplu și să funcționeze pentru toată lumea. Atunci când învățăm aceste lecții, descoperim ce să dezvoltăm pentru noi și comunitățile noastre, ce să nu facem și modul în care lucrurile mici pot fi optimizate într-un fel sau altul pentru a ne deveni de un real ajutor.

Un model demonstrat pentru rezistență în comunitate include principiul rezervei, al flexibilității, al eșecului limitat, al refacerii rapide și al învățării constante (feedback-ul).

Principii ale comunităților flexibile

Ideea de a crea intenționat comunități reziliente nu este nouă. Persoane vizionare și grupuri de oameni cu aceleași interese activează încă din secolul al XIX-lea pentru a găsi moduri de viață funcționale, durabile și care să reflecte valorile comune care unesc grupul. După cum vă puteți imagina, există, probabil, un număr infinit de motive de a forma comunități, iar acest lucru se reflectă în numărul de comunități care au apărut și au dispărut de-a lungul anilor.

Comunitatea Fairhope, Alabama, de exemplu, a fost inițial fondată în 1894 și se bazează pe un sistem de taxe care a funcționat pentru toată lumea din comunitate. În loc să cumpere pur și simplu terenul, membrii l-au închiriat pe 99 de ani, la fel ca unele comunități ale nativilor americani de astăzi. În acest fel, terenul este folosit în mod eficient de către indivizi și familiile lor în timpul vieții lor, dar rămâne în comunitate până când proprietarii nu îl pot mai folosi. Singura taxă în comunitatea Fairhope era o taxă pe teren care acoperea cheltuielile cu școlile, drumurile și guvernul comunității. Viziunea care i-a adus pe cei din Fairhope împreună, în urmă cu peste 100 de ani, continuă și azi să susțină o comunitate mică, prosperă și înfloritoare.

Alte comunități se bazează pe principii care variază de la valori spirituale, la viața simplă și la dorința de a crește copii într-un mediu de obște. Exemple de comunități prospere înființate în secolul XX, care există și astăzi, includ Fundația Findhorn, fondată în 1962, în Scoția; Ananda Village, fondată în 1968, în California; și diferite alte sate ecologice. Indiferent de motivele speci-

fițe pentru care aceste comunități s-au format, caracteristicile comune au dus la un succes pe termen lung.

În 1992, Institutul Berkana a fost fondat ca un grup consultativ de experți pentru inovație în domeniul unei vieți reziliente. În propriile ei cuvinte, cofondatoarea Margaret J. Wheatley descrie funcția institutului:

„Din anul 1991, învățăm de la viață (sistemele vii) cum să creăm sisteme interdependente, adaptive și reziliente. Tot ce am făcut a fost un experiment conștient, pentru a înțelege mai bine două dintre capacitățile esențiale ale vieții: procesul de auto-organizare – procesul vieții de a crea ordine (eficiență) fără control; și emergența – modurile în care viața creează schimbări în întreg sistemul, ducând lucrurile la o scară mai largă.“

Deși există mai multe organizații de pionierat care cercetează acum ce înseamnă să trăiești într-o comunitate rezilientă, vă împărtășesc exemplul Institutului Berkana din două motive:

În primul rând, pe lângă pregătirea mea de om de știință, sunt, de asemenea, un realist. Pregătirea mea științifică îmi spune că natura este simplă: legile naturii sunt simple și ele există pentru că funcționează. Natura ne înconjoară și, dacă avem înțelepciunea de a recunoaște ce funcționează pentru toate celelalte forme de viață de pe planetă, atunci aceste lucruri vor funcționa, probabil, și pentru noi. Și acesta este nucleul filosofiei Berkana. Începe cu credința potrivit căreia comunitatea conține în sine sisteme inteligente care dețin cheia pentru rezolvarea propriilor probleme, pe măsură ce acestea apar. Pe scurt, aceste principii afirmă că:

- Fiecare comunitate e plină de conducători.
- Oricare ar fi problema, comunitatea în sine are răspunsurile.

- Nu trebuie să mai așteptăm pe nimeni. Avem multe resurse cu care putem să facem lucrurile mai bune acum.
- Avem nevoie de un sens clar de direcție și trebuie să cunoaștem următorul pas minim, elegant.
- Continuăm pas după pas, creând calea în timp ce pășim pe ea.
- Activitatea locală evoluează pentru a crea schimbare socială transformatoare atunci când este conectată la o activitate similară din lume.

În al doilea rând, deși valorile spirituale, economice, sociale și politice au format nucleul multor comunități alternative, intenționate și reziliente din trecut, un alt factor declanșează dezvoltarea comunităților noi și mai mari de azi: apariția de noi comunități se datorează senzației că, într-o zi, vom avea nevoie de ceea ce au descoperit pentru a înlocui căile nesustenabile ale modului de a trăi astăzi, care cu siguranță vor eșua. Când luăm în considerare efectele schimbărilor climatice, ale globalizării și impactul altor extreme descrise în capitolele anterioare, se pare că momentul a sosit.

Un model de reziliență a comunităților

Se spune că fiecare călătorie începe cu primul pas. Corolarul la această afirmație, care este mai puțin auzit, este că ceea ce se întâmplă pentru a ne determina să facem primul pas este, de multe ori, partea cea mai grea a călătoriei. Disponibilitatea noastră de a recunoaște necesitatea, alegerea de a face o schimbare pozitivă, promisiunea de a ne angaja în munca de care este nevoie pentru a ne îndeplini scopul și disciplina pe care o impune o astfel de călă-

torie dau crezare acestei declarații. Oficial sau nu, fiecare comunitate rezilientă trebuie să înceapă de undeva.

Vă recomand să folosiți filosofia descrisă de Institutul Berkana ca model pentru a începe procesul. Dacă tu sau membrii potențialei tale comunități puteți accepta cu sinceritate că aceste principii funcționează, atunci ați început deja călătoria de la un numitor comun și aveți deja fundația unei filosofii solide, pe care vă puteți de baza următorii pași.

Când vine vorba despre crearea unei comunități prospere și reziliente, cheia este să incluzi principiile necesare în modelul în sine. Una dintre modalitățile de a face acest lucru este să crezi holistic fiecare pas cu aceste idei în minte, în loc să încerci să le adaugi ulterior. Cu alte cuvinte, aceste idei trebuie analizate într-un mod care *funcționează* pentru comunitate.

Această analiză poate varia de la o serie de declarații oficiale scrise, care să descrie scopul și nivelurile de dezvoltare ale comunității, la o conversație neoficială și la o înțelegere între două familii care realizează același lucru și se termină cu o strângere de mână.

Adevărata cheie este ca măsurile trebuie să funcționeze pentru toată lumea.

Următorii pași oferă un model de repere orientative pe care fiecare comunitate rezilientă trebuie să le dezvolte, oficial sau nu.

1. Identifică nevoile comunității tale. De ce ați ales să vă adunați într-un grup? Identifică nevoia comună care speri să ți-o satisfaci prin eforturile voastre comune.

2. Identifică viziunea comunității tale. Identifică obiectivul sau obiectivele comunității tale, ce înseamnă succesul pentru voi și cum vei ști când îl veți

obține. Puteți să luați în considerare următoarele: Obiectivele voastre sunt specifice și concepute pentru o singură nevoie sau pentru a deveni un mod de viață? Obiectivele voastre sunt durabile și pot fi acceptate de comunitatea mai mare sau de societate în general? Fii precis cu privire la ceea ce speri să realizezi și la etapele care, odată parcurse, îți spun că ai reușit.

3. Identifică un plan. Identifică etapele care conduc la atingerea scopurilor tale. Stabilește termene realiste și asumă-ți roluri și responsabilități pentru a realiza fiecare etapă a planului.

4. Comunică. Identifică o cale de a transmite gândurile, Ideile, sentimentele și preocupările care vor apărea în mod inevitabil în orice proces din comunitate. Poate fi un lucru simplu, cum ar fi înțelegerea de a vă împărtăși orice preocupare atunci când apare, sau ceva mai oficial, cum ar fi o ședință în acest scop, stabilită la într-o anumită zi. În acest fel, comunitatea este informată constant în privința lucrurilor care funcționează, care nu funcționează și unde este nevoie de o regândire a metodelor și proceselor.

Acesta este un exemplu de model pe care l-ai putea aplica pentru a-ți pune pe picioare comunitatea. Are în mod intenționat un caracter general, astfel încât poate fi folosit pentru aproape orice tip de comunitate.

Acum, că avem modelul, cel mai bun mod de a vedea cum funcționează aceste principii în lumea reală este prin studii de caz. Trăind într-o serie de zone rurale, precum și în unele dintre cele mai mari zone urbane din Statele Unite, am avut ocazia de a observa direct diferite comunități. Am avut, de asemenea, posibilitatea de a vedea ce funcționează și ce nu, atunci când este vorba de un grup de persoane care își asumă la o scară mai mare

sarcini care au fost realizate de una sau două persoane, la o scară mai mică.

Cadrul minim pentru a construi cu succes o comunitate flexibilă ar trebui să includă:

- (1) identificarea motivului pentru care se formează comunitatea,**
- (2) identificarea viziunii comune a comunității,**
- (3) identificarea planului comunității și**
- (4) identificarea modului în care comunitatea va comunica despre rezultate.**

Încredere în sine versus autonomie

Când vine vorba de capacitatea de adaptare într-o comunitate, cei doi termeni care apar adesea în conversație sunt *autonomia* și *încrederea în sine*. Deși principiile pe care vi le împărtășesc în această carte scot în evidență mai mult ideile de încredere în sine, aș dori să se clarific diferențele care stau la baza fiecărui termen.

Autonomia este atât un mod de gândire, cât și un mod de viață care se străduiește să atingă un aspect de autonomie completă. În cea mai pură formă a sa, persoanele independente creează tot ceea ce au nevoie pentru toate aspectele vieții lor de zi cu zi și consumă doar ce sunt capabili să creeze și să producă ei înșiși. În mod clar, acest lucru nu este practic în lumea noastră modernă și, probabil, nu chiar de dorit. Tocmai datorită beneficiilor pe care le oferă o comunitate diversificată descoperim puterea încrederii în grup.

Alternativ, încrederea în sine este un mod de a gândi și de a trăi, prin care învățăm să facem cât mai mult pu-

tem pentru noi, în timp ce integrăm abilitățile și punctele noastre forte, în moduri complementare, cu ceilalți din comunitatea noastră. Putem învăța să ne ocupăm de grădina și să gătim pentru noi și familia noastră, de exemplu – o formă de încredere în sine care este sănătoasă pentru trupurile noastre și ne eliberează de alimentele comerciale și cumpărate din magazin. În același timp, putem împărți cu ceilalți ceea ce am învățat și am cultivat, stând la masă cu prietenii din comunitatea noastră. În acest sens, încrederea noastră în sine ne oferă posibilitatea de a împărtăși cu ceilalți de la un nivel de putere, nu de nevoie. Deși acesta poate fi un exemplu simplu, înțelegi ce vreau să spun: putem învăța să ne bazăm pe noi înșine în contextul comunității noastre mai mari.

Ca să fiu mai clar, există cu siguranță niveluri de autonomie care se încadrează între autonomia completă și ajutorul comunității. O sursă autonomă de energie pentru o casă este un exemplu. M-am întâlnit cu familii care au reușit să fie autonome din punct de vedere al energiei electrice printr-o combinație de surse regenerabile – de la ferme solare pasive și active, la generatoare eoliene și așa mai departe. Așa că, deși au făcut alegerea de a deveni independenți din punct de vedere al energiei, în loc să supraviețuiască izolat, trăind în frică, au făcut acest lucru din dorința de a fi autonomi. Această alegere le permite să fie alături de ceilalți atunci când este nevoie.

Ideea e că beneficiul comunității *este* principala idee. Când vine vorba de crearea de rezistență în fața unei lumi a extremelor care se schimbă rapid, natura ne arată că, dacă acționăm pentru a ne integra abilitățile, cunoștințele și talentul, vom înclina balanța succesului în favoarea noastră. Soluția este că trebuie să avem un

plan, atunci când lucrăm împreună. Aici intervine modelul nostru de reziliență.

Poate că cel mai greu în efortul de a clădi o comunitate rezilientă este să știi unde și cum să începi. Unele comunități se formează ca urmare a unui eveniment, cum ar fi incendiile devastatoare care s-au declanșat în ultimii ani în deșertul de sud-vest al Americii, în Australia și în pădurile din Italia. În aceste cazuri, nevoia de a se *reface după* experiența lor înfricoșătoare și devastatoare îi unește pe vecini într-o comunitate.

Există și alte comunități reziliente care se formează *înainte* ca nevoia să apară. Deși membrii speră că nu se vor confrunta niciodată cu furia uraganelor, tornadelor, incendiilor, sau inundațiilor, aceste realități sunt prevăzute în planul comunității lor. Sunt deja rezilienți la perioada de extreme în care trăim.

Pentru fiecare tip de comunitate, pașii sunt similari. Folosirea celor patru etape identificate în modelul pentru o comunitate rezilientă oferite în secțiunea anterioară, să analizăm o comunitate bazată pe o situație reală de viață. În acest fel, putem ilustra cu precizie modul în care se formează o astfel de comunitate.

Construirea unei comunități

Am avut ocazia de a vedea cum se formează și se destramă comunități din diferite motive. Ironia de a trăi în locuri care se află la o oră distanță de cel mai apropiat magazin alimentar și la sute de metri distanță de cel mai apropiat vecin este că oamenii care sunt, în general, atrași să trăiască astfel *nu doresc* să se implice cu alte persoane. Ei nu vor să facă parte dintr-un grup organizat, o asociație sau să fie implicați în orice fel de asociere.

Deci, deși comunitățile rurale sunt uneori cele mai dificile locuri pentru a-i face pe oameni să lucreze împreună, acest lucru le poate oferi puterea de a păstra însăși calitățile terenului și modul de viață care i-a atras spre un astfel de stil de viață. Fac această observație pentru că, prin participarea și organizarea unei astfel de comunități, la începutul anilor 1990, am avut posibilitatea de a observa rezultatele dezvoltării unei comunități flexibile la o serie de modificări care îi puneau în pericol modul de a trăi.

Fiecare comunitate începe cu un motiv care o ține unită. În cazul de comunitate experimentat de mine, a fost amenințarea de a pierde frumusețea accidentată și stilul de viață rural care îi atrăsese inițial pe oameni în zonă. La începutul anilor 1990, dezvoltatorii imobiliari din alte state au venit în regiunea sălbatică din nordul statului New Mexico în căutare de terenuri pentru dezvoltare. În timpul călătoriei lor pe distanțe de zeci de kilometri, văzând doar gospodării și ferme izolate și mii de hectare de terenuri nedezvoltate, li s-a părut că ținutul nostru este o risipă inutilă de potențial. Dezvoltatorii și-au propus să construiască sute de case, un complex comercial, doua terenuri de golf și o unitate medicală pe terenul comunității noastre. Și pentru a face zona mai accesibilă pentru intențiile lor, au propus, de asemenea, extinderea unui mic aeroport, extinderea drumurilor existente, precum și construirea de noi căi de acces.

În mod evident, comunitatea mea de fermieri, agricultori, grădinari, apicultori, dulgheri și artiști era amenințată să piardă frumusețea imaculată care făcea modul nostru de viață posibil. Trebuia să ne organizăm. În seara primei noastre întâlniri, ne-am așezat într-un cerc de scaune – asigurate de pompierii voluntari locali –

ne-am privit unul pe celălalt și am pus singura întrebare posibilă: „Și acum ce facem?”

Această întrebare a pus în mișcare una dintre cele mai puternice, mai motivate și mai reușite comunități pe care am văzut-o vreodată. Și de la comunitatea originală care a apărut ca răspuns la amenințarea dezvoltatorilor, s-au format și alte comunități, pentru a crea reziliență în fața unui număr de amenințări și schimbări care sunt unice pentru un astfel de stil de viață rurală. Deci, deși nevoile pot varia, principiile care au funcționat pentru noi pot funcționa pentru orice situație în care oamenii doresc să creeze siguranță pentru ei și copiii lor într-un mediu de comunitate.

În exemplul nostru, acesta este modul în care am acționat:

Pasul 1: Identifică nevoile comunității tale.

În exemplul cu comunitatea mea rurală montană, am început prin a ne stabili nevoile comune: de a păstra spațiile deschise, natura sălbatică și nealterată pe care o alesesem pentru casele noastre.

Pasul 2: Identifică viziunea comunității tale.

După ce am lămurit ceea ce ne dorim să se întâmple, următorul pas în planificarea noastră a fost crearea unei viziuni privind modul în care nevoile identificate puteau să fie realizate și ce înseamnă succesul pentru noi. Acesta este întotdeauna un proces interesant, care aprinde imaginația cu multe posibilități, unele cu mai multe șanse de a deveni realitate decât altele. Cu toate acestea, am constatat că, pe lângă faptul că ajută o comunitate să inițieze procesul de a lucra împreună, acest pas, poate mai mult decât oricare altul, deschide porțile unei comunicări profunde a gândurilor, atitudinilor, experiențelor, iubirii și dorințelor oamenilor pentru ei și familiile lor, în special pentru copiii lor.

În cazul nostru, am urmat reperatele orientative pentru clădirea unei comunități și am devenit repede foarte specifici. Am stabilit că am format comunitatea pentru a umple o nevoie temporară (sau așa am crezut), pentru a păstra terenul și modul de viață pe care-l prețuiam. Am simțit că am putea realiza, ca grup organizat, ceea ce nu am fi putut ca indivizi, lucrând periodic împreună la un aspect al problemei sau la altul.

Pasul 3: Identifică planul. În timpul acestei etape din proces, am numit elemente de acțiune specifice. Așa cum e de așteptat din partea oricărui grup dinamic, unii oameni și-au exprimat zgomotos și entuziast ideile. În timp ce alții au stat liniștiți, ascultând și intervenind doar atunci când au considerat că ar putea contribui într-un mod util și semnificativ. Cred că e corect să spunem, pentru toată lumea din comunitatea noastră, că am fost împinși la limita zonei noastre de confort și, poate, puțin dincolo de ea, când ne-am asumat angajamente și responsabilități pentru pașii care trebuiau să se întâmple pentru a asigura succesul planului nostru. Deși toți ne doream același lucru – să ne păstrăm modul de viață și frumusețea văii noastre – am descoperit repede că ne bazam obiectivele pe emoțiile de atașament față de pământ. Ca geolog, m-am oferit să duc eforturile noastre cu un pas mai departe și să ne bazăm cazul pe disponibilitatea apelor subterane.

Magnitudinea și amploarea dezvoltării propuse ar fi avut nevoie de cantități uriașe de apă. O resursă din ce în ce mai rară în deșerturile aride din sud-vest. Rolul meu a fost să dezvolt o evaluare a apelor subterane din zonă, inclusiv mărimea rezervei, grosimea acviferului și de câți ani este nevoie ca zăpada să pătrundă prin rocă și să reîncarce apa freatică. Folosind hărți de la Institutul de Prospectiuni Geologice al Statelor Unite care pre-

zentau geologia și sursele de apă din zonă, comunitatea noastră a lucrat pentru a construi un caz solid. Am prezentat dovezi potrivit cărora nivelul apei subterane nu putea susține dezvoltarea propusă, precum și date care arătau că dezvoltarea propusă ar fi concurat cu apa pentru irigații, până la granița cu statul Texas.

Pasul 4: Comunicare. Contactul cu membrii unei comunități în timp ce acționați pentru atingerea unui obiectiv specific este cheia pentru coordonarea eforturilor tuturor. Deoarece comunitatea noastră era atât de răspândită la nivel geografic, a trebuit să fim deosebit de creativi în moduri în care am comunicat. Ne-am înțeles să ne întâlnim o dată pe săptămână. Timp de aproape opt săptămâni, pentru a aduna dovezile, în acest timp, am făcut schimb de numere de telefon, de fax și de adrese fizice, informații care pot fi greu de găsit în zonele rurale. Membrii s-au întâlnit la o cafea, la un ceai, la o masă în familie și în seri târzii, la concursuri de prăjituri. Și când totul a fost spus și făcut, comunitatea noastră formată din oameni care s-au unit fără prea multă tragere de inimă pentru a-și salva modul de viață a devenit o comunitate strâns legată de prietenii care continuă și astăzi.

Într-o dimineață, la doar câteva luni după ce am ne-am unit pentru prima dată, eram la volanul mașinii împreună cu alți patru membri ai comunității, într-o călătorie de trei ore spre capitala statului New Mexico, Santa Fe, și ne-am întâlnit cu unul dintre senatorii statului care urma să ne ajute să ne prezentăm cazul. I-am prezentat evaluările apelor subterane, hărțile pe care le creasem, precum și impactul pe care dezvoltarea propusă l-ar avea asupra comunităților de-a lungul întregului stat. Restul, cum se spune, este istorie. Statul New Mexico nu a acordat permisele necesare pentru ca dezvoltatorii să-și continue planurile și valea noastră a rămas intactă de atunci.

Ce trebuie să facem?

V-am împărtășit cum a trebuit să se organizeze o comunitate montană pentru a exemplifica modul în care o comunitate din viața reală poate urma modelul pentru reziliență. În cazul comunității montane din care am făcut parte, membrii au descoperit o nouă putere în ei înșiși pe măsură ce au ajuns să se cunoască unul pe celălalt. Și deși comunitatea a fost creată inițial pentru un anumit scop, a continuat sub diferite forme, mult timp după ce obiectivele inițiale au fost îndeplinite. Datorită puterii și diversității pe care membrii le-au găsit în comunitate, relațiile au persistat chiar și atunci când ea s-a confruntat cu noi provocări, după situația cu dezvoltatorii imobiliari ambițioși. Acestea au inclus evacuările din timpul incendiilor, ajutorul dat pentru a aduna animalele pierdute în timpul ninsorilor record care au tăcut drumurile de țară impracticabile și inundațiilor care au distrus drumuri întregi și i-au ținut pe unii departe de casele lor timp de săptămâni, până când zăpada s-a topit.

După cum am văzut în secțiunile anterioare, capacitatea de adaptare este atât o stare de spirit, cât și un mod de viață. Are legătură cu disponibilitatea de a accepta cu sinceritate realitățile imediate cu care ne confruntăm în fiecare zi a vieții noastre și de a acționa în mod responsabil pentru a depăși condițiile create de aceste realități. Comunitatea noastră montană care s-a format pentru a păstra un mod de viață este un exemplu despre cum se poate forma o comunitate și ce se poate realiza. În cazul nostru, am găsit cunoștințele, metodele și relațiile care ne-au ajutat într-o anumită situație. Și astfel, am creat un proces și un rezervor de aptitudini de care ne putem folosi acum în viitoarele momente dificile. Comunita-

tea noastră a devenit rezilientă la lucrurile care ne-au amenințat modul nostru de viață.

Așa cum vom vedea în următoarele capitole, există acțiuni pe care le putem face imediat, care vor conduce la transformarea regiunilor în care locuim. Lumea se schimbă. Este cât se poate de logic să ne adaptăm la schimbări, decât să ne luptăm cu ele, și să facem asta alături de prietenii și vecinii noștri, pe măsură ce construim comunități sănătoase, flexibile și înfloritoare.

Care este pragul tău?

Când vorbim despre reziliență în general, una dintre întrebările care îmi vin în minte este: *Reziliență la ce?*

Care este forța sau situația pentru care trebuie să ne schimbăm gândirea și stilul de viață? Este o întrebare simplă și cât se poate de logică. Răspunsul este și el simplu.

Învățăm să devenim rezilienți la lumea pe care am creat-o

Înțelegând exact ce înseamnă acest răspuns și ce anume am creat, putem începe să clădim capacitatea de reziliență care e normală pentru nevoile noastre specifice.

Când te gândești la crearea unei comunități flexibile, prima întrebare pe care trebuie să ți-o adresezi – ție și celorlalți membri potențiali – este: „La ce aș dori să fiu rezilient?” Pentru a ajunge la ceea ce vreau să subliniez, te invit să iei în considerare următoarele:

1. Care sunt elementele din zona fizică apropiată ție pe care le consideri o necesitate absolută pe termen scurt (de la câteva ore, la trei zile)?

2. Care sunt elementele din zona fizică apropiată ție pe care le consideri o necesitate absolută pe termen lung (de la trei zile, la două săptămâni sau mai mult)?

Oamenii au diferite praguri în ceea ce privește ce este – și ce nu – esențial pentru ei. Acest lucru este în special valabil în vremuri de criză, când suntem adesea speriați, prinși cu garda jos și nepregătiți.

De exemplu, oamenii spun, în general, că se pot descurca fără energie electrică pentru un timp scurt, de la câteva ore, la câteva zile. Pentru tineri, o astfel de experiență poate părea chiar o aventură. În perioada când necesitățile vieții, cum ar fi energia electrică, nu mai sunt disponibile, folosirea surselor alternative de lumină, cum ar fi lanternele și lumânările, vor fi utile după lăsarea întinericului, iar propanul și gazele naturale vor ajuta la gătit și căldură. După această perioadă, însă, cei mai mulți oameni par să aibă nevoie de mai mult. Acesta este momentul în care intervin strategiile pe termen lung.

Cheia aici este să te întrebi ce înseamnă aceste întrebări pentru tine. *Care este pragul tău?* Răspunsul te va lămuri ce înseamnă reziliența pentru tine. Într-o perioadă de extreme, modul în care răspunzi la aceste întrebări îți arată unde trebuie să te gândești în mod serios la măsuri care să-ți ofere ție și familiei tale un sentiment de normalitate. Atunci când te confrunți cu vulnerabilitatea extremelor, cu alte cuvinte, răspunsul tău va fi cheia pentru a știi când să depozitezi produse alimentare suplimentare în cămară, ce anume și în ce cantități. Doar tu poți să știi când este momentul să te gândești la o sursă de rezervă de energie și dacă ai nevoie de un generator pentru a casa ta.

Deși simțim uneori o rețineră sau chiar o rezistență atunci când trebuie să ne folosim energia pentru a ne gândi la astfel de lucruri, în lumina realităților prezentate în această carte și a altor surse de informare, este de fapt foarte logic.

Reziliența comunității: E logic

Prima parte a acestei cărți identifică condițiile extraordinare de climă, îndatorare, creștere a populației și diminuarea surselor de energie, care converg ca o perioadă de extreme și vulnerabilitate în viețile noastre. În lumina acestor caracteristici, nu poate fi nici o îndoială că lucrurile au devenit volatile și, după toate probabilitățile, așa vor rămâne și în viitorul apropiat. Exact certitudinea atâtor lucruri certe dă o și mai mare semnificație dezvoltării rezilienței. De exemplu:

- *Pentru că* trăim în mijlocul a ceea ce raportul *Riscuri globale* din 2013, realizat de Forumul Economic Mondial, a detaliat în Capitolul 1, numit „furtuna perfectă“ de condiții, este logic să ne așteptăm la volatilitate în locurile unde viața a fost liniștită până acum.
- *Din cauza* schimbărilor climatice și a încălzirii oceanelor lumii este o realitate faptul că este logic să ne așteptăm la extreme record în precipitații și zăpadă, la veri fierbinți și ierni reci.
- *Din cauza* faptului că economiile lumii sunt slăbite și fragile, este logic să ne așteptăm la scăderea producției și la pierderea locurilor de muncă în industrii.
- *Din cauza* faptului că forța de muncă s-a redus deja și extremele climatice au pus presiune asupra lanțului de aprovizionare în servicii, produse alimentare și utilități, este logic să ne așteptăm la întreruperi temporare în funcționarea lor.

Deoarece aceste condiții extreme și altele converg în timpul vieții noastre, alegerea de a crea o comunitate flexibilă este, de asemenea, punctul de cotitură de la sim-

pla supraviețuire în perioada de schimbări, la înflorire prin schimbare. La fel cum am văzut cu punctele de cotitură descrise anterior, acum avem două moduri posibile de a face față realității unei lumi în schimbare, care a sosit pe neașteptate în pragul nostru. Putem alege fie să:

1. Ignorăm faptele care ne spun că lumea s-a schimbat și că trebuie să gândim și să trăim diferit, lăsându-ne pe noi și familiile noastre vulnerabile la noile condiții.

sau

2. Să fim sinceri cu noi înșine în privința volatilității care vine de la convergența extremelor și să învățăm să ne adaptăm gândirea și modul de viață pentru a minimiza efectele negative ale schimbării.

În ambele alegeri, reziliența joacă un rol puternic. Cu prima alegere, vom găsi o cale de a deveni rezistenți după evenimentele – după crizele provocate de super furtuni, tornade, inundații și secete record și incendii aparent tară sfârșit – care ne iau prin surprindere și total nepregătiți. Cu cea de a doua alegere, putem trăi flexibil, într-un mod care să facă loc pentru astfel de schimbări în viețile noastre.

Răspunsul nostru la o singură întrebare schimbă complet lucrurile în experiența noastră. Schimbă modul în care am trăit și am fost învățați să gândim despre noi înșine și siguranța noastră. Reprezintă, de asemenea, temelia pentru dezvoltarea unui nou mod de a trăi. Această întrebare este: *În perioada de extreme în care trăim, ce putem face pentru a ne face viața mai bună?*

Până în anul 2050, la numai 36 ani de la prima publicare a acestei cărți, se estimează că 75% din populația lumii va locui în mediul urban și în orașele mari. 50% o fac deja. Pe măsură ce factorii care contribuie la perioada

noastră de extreme continuă să se manifeste, o schimbare a modului în care ne construim orașele și ne trăim viețile va trebui să fie o parte din această schimbare. Când luăm în considerare acești factori, concluzia este clară: adaptarea vieților noastre pentru a face față incertitudinilor unei lumi a extremelor este ca și cum am împacheta ce avem nevoie pe măsură ce începem o călătorie către un loc în care nu am fost niciodată.

Pe cât este logic să începi orice călătorie cu lucrurile necesare pentru a-ți menține rutina de zi cu zi, reziliența comunității în perioada de extreme în care trăim este cât se poate de logică. Un număr tot mai mare de lideri comunitari recunosc acest fapt și încep să acționeze în consecință.

Unul dintre proiectele inovatoare care a apărut de la liderii care au recunoscut perioada de extreme în care trăim este *Competiția Centenară a 100 de Orașe Rezistente*, un prilej de a implementa strategii de rezistență în 100 de orașe, folosind proiecte ce vor fi selectate printr-un proces de nominalizare care se va încheia în 2015. Scopul declarat al provocării este de „a face ca oamenii, comunitățile și sistemele să fie mai bine pregătite pentru a face față unor evenimente catastrofale – atât naturale cât și provocate de om – și mai capabile să se refacă mai repede și să iasă mai puternice din aceste șocuri și tensiuni.“

Alte proiecte pentru a crea reziliență la scara mai mare a orașelor includ conferințele de *Reinventare a Vecinilor Comunități din Philadelphia*, *proiectul Orașul Rezistent al Asociației de Planificare și Cercetare Urbană din San Francisco (SPUR)* și *Societatea Municipală de Artă a Planului de Rezistență al orașului New York*.

Transformarea societăților, culturilor și a modului de viață care a fost imaginată de către atât de mulți oameni de foarte mult timp va apărea numai ca răspuns la

o nevoie generală. De la familiile din mediul urban și întreprinderile familiale, la birourile corporațiilor globale, instituții de cercetare și universități, toți avem nevoie de o societate care să funcționeze pentru noi. Clădirea de comunități reziliente la scară de oraș este ocazia perfectă pentru o astfel de transformare. Aici, ideile de comunitate rezilientă și principiile descrise în cărți cum ar fi cea a lui David Gershon, *Schimbarea socială* – a lui Duane Elgin, *Simplitate voluntară*, seria lui Lester Brown *Planul B*, cea a lui Edmund Bourne – *Mutație globală* și altele (vezi Resurse) pot deveni hărți rutiere de neprețuit pe drumul nostru spre transformare.

Pentru a beneficia de tipul de transformare preconizat în astfel de proiecte avangardiste, există un element-cheie pe care trebuie să-l avem în vedere cu prioritate – să începem prin a fi cinstiți cu noi înșine când recunoaștem că e nevoie de o asemenea transformare. Cu ce e atât de diferită lumea noastră, încât să ni se ceară să gândim și să trăim altfel decât în trecut? Ce anume impulsionează schimbarea? Iată două întrebări legitime, pe care și le pun mulți oameni pe calea vieții lor. Răspunsurile pot fi surprinzătoare și ca unui duș rece, atunci când e vorba de schimbările pe care le facem pentru noi și familiile noastre.

CAPITOLUL 4

ACUM E DIFERIT: PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM

*„Doar atunci când ne pierdem, cu alte cuvinte,
doar atunci când ne pierdem lumea, începem
să ne descoperim pe noi înșine.“*

Henry David Thoreau (1817-1862),
eseist și filozof american

Primele raze ale soarelui de dimineată tocmai apăreau deasupra orizontului când am coborât din camioneta mea, pe pământul acoperit cu gheață din parcare. Deși gheața de sub picioarele mele era neobișnuită pentru perioada din an, simpla conștientizare a acestui lucru nu mi-a făcut drumul spre casierul din interior mai puțin înșelător. Tălpile din piele ale cizmelor mele erau inutile când era vorba de aderența pe gheață, iar plimbarea mea devenise mai mult un patinaj ciudat.

Treceam printr-un oraș mic din sudul statului Colorado, în drumul meu spre o întâlnire în Taos, New Mexico, mai târziu în ziua aceea. Amintindu-mi din călătoriile anterioare de regiunea extinsă și pustie prin care

trebuia să trec pentru a ajunge acolo, m-am oprit la benzinărie ca să fac plinul și să beau un ceai fierbinte. Când am intrat pe ușă, în aerul cald din interior, un bărbat în vârstă sorbea cafea dintr-un termos la o masă de lângă fereastră. Tocmai văzuse întregul spectacol pe care-l dădusem, alunecând de colo colo de la camionetă la ușă. Când am trecut pe lângă masa lui, fără ca măcar să se uite la mine, mi-a spus: „Alunecuș, nu-i așa?“

„Deci, mi-ai văzut dansul?“ am întrebat în glumă.

„Da, am văzut tot spectacolul. Cizmele tale nu sunt bune pentru vremea asta. Ai nevoie de așa ceva,“ mi-a spus, arătând spre cizmele de lucru cu talpă groasă de cauciuc de sub masă.

„Am,“ i-am răspuns, „dar sunt acasă. De obicei, vin pe aici mai târziu, când soarele e pe cer și gheața e topită. Am pornit târziu din oraș noaptea trecută, și nu am vrut să conduc prin trecătoare în timpul furtunii. Așa că mi-am petrecut noaptea la Best Western.“ Am arătat în direcția singurului hotel din oraș.

Credeam că e sfârșitul conversației noastre, astfel încât ceea ce am auzit în continuare m-a luat complet prin surprindere.

„Da, știi ce vrei să spui,“ a spus omul. „Nu ar trebui să fie atât de frig în această perioadă a anului. Dar totul s-a schimbat. Popoarele native ne-au spus că așa va fi... totul. Ne-au spus că ploaia se va opri, că vremea se va schimba, iar oamenii se vor chinui să-și dea seama ce se întâmplă. Problema e că nimeni nu i-a crezut.“

Cuvintele bărbatului au fost complet neașteptate și ieșite din context în acea dimineată – cel puțin pentru mine. Pentru el, însă, erau, evident, lucruri care-l preocupau. Pentru prima dată, s-a uitat la mine, de sub borul șepcii lui roase.

S-a uitat direct în ochii mei și respirând adânc, a spus: „Acum, totul a luat-o razna. Totul e dat peste cap, omule. Nu mai plouă în sezonul ploios. Grâul nu mai crește când ar trebui să o facă. Vacile mele nu găsesc iarbă să mănânce.“

El a continuat: „Nu e bine. Dar ce poți să faci? Trebuie să continui să trăiești. Trebuie să încerci și să faci tot ce poți. Dar îți spun un singur lucru – nu mai e ca înainte, asta e sigur.“ Bătrânul s-a ridicat să plece și a mai luat o înghițitură din termosul lui. De-abia scosesem câteva cuvinte, însă am simțit că a fost o conversație extraordinară.

După ce s-a întors și s-a îndreptat spre ușă, a concluzionat: „Ai grijă, tinere. Există un mare nimic între unde ești acum și locul spre care te îndrepti.“

L-am urmărit până a ajuns la vechia lui camionetă *International Harvester*. Știam că producția acestor camionete a încetat în urmă cu peste 30 de ani. L-am urmat afară pe ușă, am stat și am privit până când huruitul camionetei lui s-a stins în sunetele dimineții. M-am gândit la ceea ce mi-a spus și m-am întrebat dacă este adevărat.

Este real faptul că lumea s-a schimbat foarte mult, dar e greu să pui degetul exact pe momentul când a început schimbarea. Bătrânul spusese un lucru pe care nu puteam să-l neg: Trăim într-o perioadă extraordinară din toate punctele de vedere. Lumea noastră de astăzi chiar nu mai este ce era odată!

Acum este diferit

E adevărat. Acum *este* diferit. Lumea cu care am crescut a dispărut și nu se mai întoarce. A dispărut în fața ochilor noștri. În timp ce cumpăram alimentele săp-

tămânale, puneam masa pentru familiile noastre și îi îngrijeam pe părinții noștri în vârstă, lumea familiară pe care am cunoscut-o și în care aveam încredere a dispărut. Problema e că nimeni nu ne-a spus că se întâmplă asta. Nimeni nu ne-a spus că viețile noastre se schimbă pentru totdeauna.

Nu a existat niciun anunț pe prima pagină a ziarelor *The Wall Street Journal* sau *USA Today*. Nu a fost nicio emisiune specială la televiziunea prin cablu, niciun raport de investigație la știrile de noapte și niciun comentariu pe coperta unei reviste cu coperti strălucitoare, pentru a ne atrage atenția spre chioșcul de ziare de la aeroport. Pentru că lumea pe care o știam nu mai există și dispariția ei nu a fost niciodată recunoscută pe scară largă în gândirea convențională, nu am avut niciodată ocazia de a recunoaște cea mai mare schimbare din viețile noastre, cu impact asupra celui mai mare număr de oameni din istoria lumii! Nu am avut niciodată ocazia de a spune la revedere lucrurilor care au dispărut și de a deplânge moartea lor.

Am văzut dovezi ale lumii noastre care dispare pe măsură ce magazinele mici, de cartier, care erau odată aliniate pe străzile din comunitățile noastre mici, au făcut loc marilor magazine care le-au tăcut să falimenteze. Fermele familiale pe care ne bazam pentru ouăle și laptele nostru în fiecare săptămână au devenit o raritate chiar și în zonele rurale ale Americii. Magazinele de cartier pe care ne bazam pentru tot felul de reparații, de la găurile din pantofii și anvelopele noastre, la mașinile de tuns iarba – pe care o creșteam în fața caselor ale căror proprietari eram – devin amintiri ale unei alte epoci. Un întreg mod de viață a dispărut și s-a întâmplat atât de repede, încât mulți oameni nu știu nici acum că lumea lor a

dispărut și nu se va mai întoarce niciodată. Ei nu-și dau seama că suntem într-o lume vulnerabilă de tranziție și, cel puțin deocamdată, într-o perioadă a extremelor.

Aici începe problema. Pentru că ei nu știu că schimbarea a avut loc, așteaptă în continuare ca lumea anterioară să se întoarcă. Așteaptă ca viața să revină la „normal.“ Conștient pentru unii, inconștient pentru alții, ei se agață de ideea unei lumi trecute, de modul în care obișnuiau să funcționeze și de locul pe care-l aveau în această lume. Mulți oameni și-au pus viața în așteptare până la întoarcerea acestei lumi familiare. Au amânat să ia decizii importante, cum ar fi când să se căsătorească, când să aibă copii și când să-și caute un nou loc de muncă într-o industrie nouă, care să o înlocuiască pe cea care nu mai există. Au amânat aceste lucruri întrucât așteaptă ca lumea să se „așeze“ și să se întoarcă la normal. În timp ce ei așteaptă, le scapă exact partea cea mai bună a vieții: viața însăși!

Un întreg mod de viață a dispărut, iar noi nu am avut niciodată posibilitatea de a-i deplânge moartea, astfel încât să putem să o lăsăm să plece.

Așteptând reîntoarcerea „normalului“

Îmi amintesc o conversație pe care am avut-o acum câțiva ani, care ilustrează perfect ce vreau să spun prin așteptarea ca viața „să revină la normal.“ Vorbeam cu casiera de la o benzinărie dintr-un mic oraș de munte despre economia slabă și despre modul în care oamenii din zonă se adaptau.

„Cum merg lucrurile în această parte a lumii?“ am întrebat. „Afacerile merg bine aici?“

Ridicând din umeri, femeia din spatele tejghelei s-a oprit din număratul banilor din casă și s-a uitat la mine. „Chiar vrei să știi?“ m-a întrebat.

„Bineînțeles,“ am spus cu un zâmbet, în timp ce îi întindeam cartea de credit. „Nu aș întreba dacă nu m-ar interesa.“

„Nimic nu mai e la fel aici de când mina a fost închisă,“ a început. „Oamenii făceau bani buni. Aveau locuri de muncă bune, beneficii și siguranța locului de muncă. Cel puțin, au crezut că au locuri de muncă sigure. Apoi, totul s-a schimbat. Totul a devenit un iad. Au fost întotdeauna tot felul de oameni aici din cauza minei. Când e deschisă, lucrurile merg foarte bine. Când se închide, e iad, și oamenii trec prin iad. În urmă cu câțiva ani, prețul minereului a scăzut atât de mult, încât mina a trebuit să se închidă și, peste noapte, sute de oameni au rămas fără locuri de muncă.“

„E o situație dificilă,“ i-am răspuns. „Cât de mulți din populația orașului lucrează în mină?“

„Când este deschisă, este cel mai mare angajator din regiune“ – mi-a explicat. „În vremurile bune, se muncea la foc continuu, folosind aproximativ 600 persoane pentru a acoperi cele trei schimburi“

„Uau, e o mină mare! Câți oameni trăiesc efectiv în oraș?“ am întrebat-o.

„Populația noastră este de aproximativ 1.850 de oameni“ a răspuns. „Aproximativ o treime din oraș a lucrat în mină. Când e bine, e foarte bine. Și când e rău, ei bine...“

„Așadar, ce face toată lumea acum?“ am întrebat-o. „Cum își câștigă existența?“

„Oh, se descurcă,“ a spus ea. „Fac tot ce pot pentru a supraviețui. Unii sunt mecanicii care lucrează la ser-

vice-ul de lângă benzinăria de peste drum. Unii taie lemn de foc pentru localnici sau balotează fânul. Fac tot ce pot ca să trăiască până ce se va redeschide mina.“

„De unde știi că mina se va redeschide?“ am întrebat. „De cât timp e închisă?“

„E închisă de cinci ani și două luni,“ a spus ea. „Există o echipă mică care lucrează acolo pentru a ține lucrurile în mișcare. Auzim zvonuri că se va deschide din nou, dar nimeni nu știe sigur. Tot ce putem face este să sperăm.“

„Sper și eu pentru voi și vă păstrez în rugăciunile mele“ i-am răspuns în timp ce semnam bonul.

Un alt client intra în timp ce eu m-am întors și m-am dus înapoi afară, la frumusețea munților care se înălțau deasupra orașului. Am fost uimit de ceea ce am auzit. Mergând cu mașina înapoi la drumul principal, mă gândeam la paralelele dintre ceea ce femeia din spatele tejghelei tocmai îmi spusese despre comunitatea ei mică și ceea ce se întâmplă la o scară mai mare în lume. Poate și mai important, văzusem în mod direct cum oamenii fac față adesea genului de schimbare care distruge țesătura vieții și siguranței lor.

În cazul minei, ea era închisă pentru că lumea s-a schimbat. Minereul de care depindea odată existența acestor orașeni este acum adus din China, la un preț mai mic. Această schimbare este doar o fațetă a unei schimbări și mai mari în balanța resurselor mondiale. Pentru comunitatea minieră, este o schimbare în favoarea unei alte economii, situată în altă țară.

Ideea e că oamenii care sunt reticenți în a se elibera de siguranța de a face ceea ce le este familiar pierd ocazia de a crea o și mai mare siguranță, în noua lume care apare.

Ne justificăm uneori reticența de a da drumul la trecut, considerând că schimbările pe care le vedem sunt temporare. La fel cum producătorii din industria muzicală au crezut că revoluția rock n' roll-ului este o nebunie temporară, atunci când a apărut pentru prima dată în anii 1950, sau așa cum au crezut unii „experți“ în tehnologie despre calculatoare că ar fi un moft trecător, când au apărut pe scenă, în anii 1960, atunci când vedem că au loc atât de multe schimbări la o scară atât de largă și atât de repede, este un semn sigur că am depășit lumea din trecut. Și de aceea este imposibil ca ea să se întoarcă. Reticiența noastră de a accepta că schimbările există ne poate compromite însăși capacitatea de a ne adapta – putem face față doar schimbărilor pe care le recunoaștem.

**Cum putem prospera în noua lume,
dacă așteptăm ca lumea veche să se întoarcă?**

O schimbare radicală

Există straturi de schimbare în noua lume care ne înconjoară. Nu mai trăim în țările izolate care au stat la baza politicilor și gândirii noastre în secolul 20. Nu mai trăim în națiuni cu economii izolate, tehnologii izolate, rețele de energie izolate și sisteme de apărare și de comunicații izolate. Aceste fapte ne fac să fim siguri în privința etapei în care ne aflăm chiar acum, în acest moment: trăim cu un nou set de reguli pentru viețile și carierele noastre și pentru imaginea de ansamblu a lumii.

Modul în care gândim despre bani și securitate financiară acum nu este același mod în care părinții noștri sau părinții lor s-au gândit la bani și la securitatea lor financiară. Modul în care ne-am gândit la carieră în tre-

cut, în termeni de loialitate față de companie și locuri de muncă locale, face loc unei perspective mai puțin loiale și mai mult globale. Rolul pe care religia și spiritualitatea l-au jucat în viețile noastre capătă acum un nou înțeles, pe măsură ce încercăm să aplicăm idei vechi de 2.500 de ani la crizele secolului 21. Ideile noastre despre medicină, boală și vindecare converg într-un model nou, holistic de bunăstare pentru noi și familiile noastre. Principiile care ne-au ajutat să ne simțim în siguranță în comunitățile și casele noastre se schimbă. Realități ca acestea ne conduc spre una dintre cele mai importante, însă cele mai puțin înțelese concluzii ale epocii noastre: *trăim o perioadă a extremelor de tot felul iar ele se întâmplă toate în același timp!*

Cele mai strălucite minți ale timpului nostru sunt de acord că tu și eu trăim o schimbare radicală în lume și în viața noastră, deosebită de orice s-a întâmplat până acum în istoria consemnată. Deci, cu ce anume ne confruntăm astăzi și nici o generație anterioară nu a fost obligată să o facă? Deși răspunsul la această întrebare ar putea umple paginile unei cărți întregi – și alți autori au reușit cu succes să facă exact asta – nu acesta este motivul pentru care scot în evidență acest lucru. Mai degrabă, doresc să prezint condițiile pentru care acum trebuie să gândim diferit.

Cu aceste idei în minte, următorul text este un rezumat al condițiilor climatice, energetice, economice și de populație care fac perioada actuală atât de diferită de trecut

Extreme climatice

Nu e doar imaginația noastră. Nu este vorba doar de avertismentele emfaticale ale ecologiștilor cu exces de

zel, care ne spun că suntem într-o perioadă de extreme climatice. Nu este vorba doar de bătrânii indigeni din comunitățile din toată lumea, care ne împărtășesc din înțelepciunea și avertismentele strămoșilor lor cu privire la epoca noastră. Însăși datele spun povestea. Și datele ne spun că trăim într-o epocă unică de schimbare ciclică, cu care puțini oameni din trecut s-au confruntat vreodată. De la mijlocul anilor 1990, familia noastră globală se confruntă cu crize și cu consecințele lor, un număr din ce în ce mai mare de extreme climatice – de la inundațiile, uraganele, tornadele și temperaturile record, la super furtunile nimicitoare – care au avut consecințe fără precedent în istoria consemnată.

- **Realitate:** Am trecut de praguri ecologice vitale care sunt necesare pentru supraviețuirea Pământului (cum ar fi un nivel prea înalt de CO₂ și dispariția speciilor).
- **Realitate:** S-a înregistrat o dublare a numărului de inundații devastatoare în întreaga lume între februarie și mai 2010, comparativ cu numărul de inundații în aceeași perioadă a anului, în fiecare dintre anii perioadei 2002 și 2006.
- **Realitate:** S-a înregistrat o creștere a numărului de furtuni tropicale în Atlanticul de Nord, pe care Institutul Național de Meteorologie le-a documentat între 1998 și 2007, tendință care continuă și în prezent.
- **Realitate:** Din 1998, s-a înregistrat o creștere dramatică a numărului de incendii (asociate cu seceta) în America de Nord și în mare parte din Australia și Europa.

Deși, cu siguranță, nu este neobișnuit să apară dezastre legate de vreme, este neobișnuit să apară atât de multe dintre ele, în atât de multe locuri din lume, în același timp. „În fiecare an avem manifestări meteorologice extreme“ a explicat Omar Baddour, șeful departamentului de management al datelor la Organizația Meteorologică Mondială din Geneva, Elveția, „dar e neobișnuit să existe atât de multe evenimente extreme în întreaga lume, în același timp.“ Chiar în timp ce Baddour ne avertiza că evenimentele meteorologice globale din iarna lui 2012 vor fi neobișnuite, o serie bizară de furtuni provocau dezastre pe tot globul. Acestea au inclus inundații masive în Marea Britanie, incendii extinse în Australia și o furtună atât cu ploaie cât și cu zăpadă, care a amenințat viața a 160.000 de refugiați din Siria care trăiesc în tabere temporare, înființate în adăposturi improvizate în Liban. Înainte de sosirea lunilor de iarnă, era deja clar că 2012 va fi un an de Cartea recordurilor. Până la sfârșitul anului, extremele au lăsat o moștenire care a inclus:

- Cel mai cald an înregistrat din 1850;
- Precipitații reduse record în Statele Unite și seceta cea mai severă și mai extinsă în cel puțin 25 de ani;
- Temperaturi înalte-record în Statele Unite, cu maxime de peste 41°C;
- Superfurtuna Sandy, care a provocat un val record de 10 m în portul New York.

Un studiu publicat în revista *Climatic Change* ne spune țară rezervă că acest gen de extreme sunt mai mult decât simple anomalii locale. Se întâmplă la nivel mondial, iar lumea nu este pur și simplu pregătită pentru vieteza cu care se schimbă clima. „Ultimul deceniu a adus

valuri de căldură fără precedent.“ spune autorul principal al raportului, Dim Coumou. „De exemplu, în SUA – în anul 2012, în Rusia – în 2010, în Australia – în 2009 și în Europa – în 2003.“ Coumou rezumă impactul unor astfel de extreme într-o singură propoziție, declarând: „Extremele de căldură cauzează multe decese, incendii forestiere majore și pierderi de recolte – societățile și ecosistemele nu sunt adaptate la noile temperaturi record“.

Deși controversa veche de câteva decenii legată de existența și cauzele extremelor climatice pare a fi departe de a fi rezolvată, datele pământului revelează faptele. Este adevărat că trecutul planetei este unul de schimbare dinamică a tiparelor de climă. Este, de asemenea, adevărat că tiparele din trecut sugerează că ar trebui să ne confruntăm cu o perioadă de încălzire în prezent.

Datele obținute din calotele de gheață, reprezentate în primul grafic din Figura 4.1, arată în mod clar ciclurile de încălzire și răcire ale Pământului în ultimii 420.000 ani. „04“-ul din partea dreaptă a scalei reprezintă perioada actuală. El indică faptul că suntem acum într-un punct al ciclurilor unde putem să ne așteptăm la o încălzire generală a planetei. Întrebarea este, *La cât de mult ar trebui să ne așteptăm?*

Al doilea grafic din Figura 4.1, ne oferă o imagine mai clară a ceea ce înseamnă încălzirea globală pentru o perioadă mai mică de timp. Aici, indicatorii revizuiți pentru ultimii 2.000 de ani arată că temperaturile înregistrate în timpul perioadei de încălzire din Evul Mediu (MWP), între 820 e.n. și 1.040 e.n., au fost aproape de patru ori mai mari decât ceea ce se întâmplă în prezent. Un alt episod de încălzire de la sfârșitul anilor 1.200 implică temperaturi de două ori mai mari decât astăzi. Variațiile sunt exprimate în fracțiuni de grade Celsius și

vi le prezint aici pentru a vă oferi o idee despre schimbările climatice și ce au însemnat ele în trecut.

Este interesant de observat că aceste schimbări de temperatură au avut loc în lipsa factorilor care sunt frecvent considerați a fi cauza unor astfel de extreme, cum ar fi sursele industriale de CO₂.

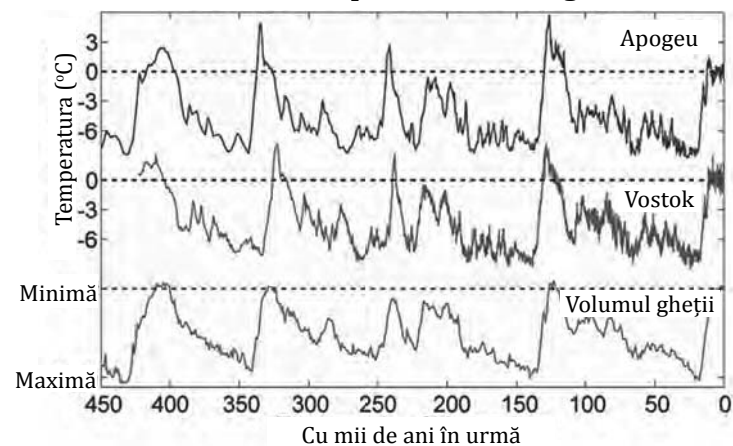
Întrebarea este: *De ce?* Dacă nivelul de CO₂, nu a fost factorul declanșator la acel moment, care a fost el? Și ce înseamnă el pentru noi astăzi? Acestea sunt întrebări la care trebuie să răspundem cu sinceritate, dacă vrem să abordăm problemele legate de schimbările climatice într-un mod semnificativ.

Aici intervine onestitatea de a recunoaște datele. Dacă, așa cum sugerează datele, ne confruntăm cu noile valori normale ale unui climat schimbător și cu efectele pe care le aduce – inclusiv temperaturi înalte și super-furtuni – atunci e logic să ne adaptăm la schimbare, în loc să așteptăm revenirea la fostele valori. Este logic să adaptăm modul în care trăim, ne asigurăm hrana și ne construim casele – și să reconsiderăm opțiunile din trecut, care acum ne fac vulnerabili la extremele de azi. E logic să ne reexaminăm ideile de reziliență și rolul pe care-l joacă mai degrabă în adaptarea la schimbare, decât în revenirea la trecut.

Ne confruntăm cu o perioadă de extreme climatice care sunt deosebite de orice am trăit până acum.

Acum este diferit

Schimbări ale temperaturii în era glaciară



Refacerea temperaturii globale

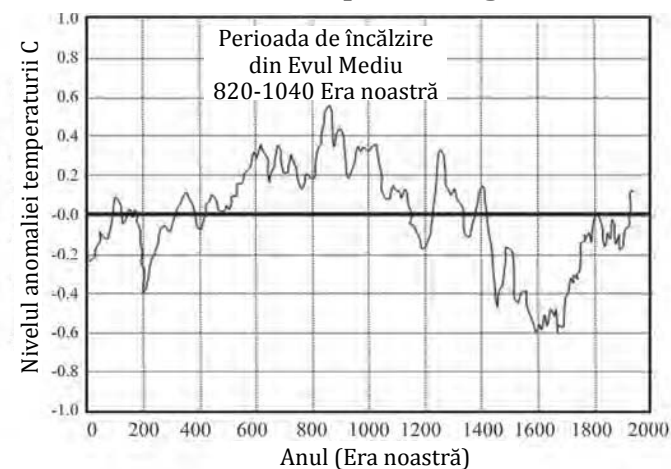


Figura 4.1. Schimbările climatice sunt o realitate, iar încălzirea este o parte a acestei schimbări. Graficul de mai sus arată ciclurile istorice de încălzire și de răcire din ultimii 420.000 ani, indicate de calotele glaciare. Sursa: licență

documentație Petit/NOAA/GNU. Graficul de jos prezintă abaterile de temperatură pentru ultimii 2.000 de ani și valorile situate deasupra și sub nivelurile considerate normale. Aici, datele arată în mod clar încălzirea și răcirea ciclică din trecut, inclusiv perioada de încălzire din Evul Mediu (MWP), cu temperaturi de 0.5°C peste normă și răcirea care a urmat. Sursa: Adaptat din revista Energy and Environment, vol. 19, nr. 1 (2008).

Extreme de populație

Așa cum am discutat în cartea mea anterioară, *Adevăr profund*, de la sfârșitul ultimei ere glaciare, în urmă cu aproximativ 12.000 de ani, până cândva, pe la mijlocul anilor 1.600, dimensiunea întregii populații a Pământului se crede că a fost destul de stabilă. În acest timp, numărul de oameni care se nășteau era compensat de cei care își pierdeau viața din tot felul de cauze – de la mamuți și tigrii cu dinți-sabie, la iernile extrem de reci cauzate de schimbările climatice. Deci, în ultimii aproximativ 11.500 de ani, au existat mai puțin de 500 de milioane de oameni pe planetă. Pentru a pune acest lucru în perspectivă, asta înseamnă că, în această perioadă, *numărul de oameni susținuți de resursele planetei noastre a fost mai mic de jumătate din numărul celor care trăiesc în prezent în India.*

După 1650, condițiile s-au schimbat, iar populația a început să crească. Din graficul din Figura 4.2, ne putem face o idee în privința vitezei cu care s-a manifestat această creștere.

Între 1650 și 1804, populația s-a dublat la 1 miliard de oameni. După prima dublare, a fost nevoie de numai 123 ani pentru a se dubla din nou, la 2 miliarde de oameni. Din acel moment, tendința s-a menținut, perioada

de dublare scăzând din ce în ce mai mult. Pe măsură ce numărul de persoane din lume a crescut la 3 miliarde, 4 miliarde, 5 miliarde și 6 miliarde, numărul de ani necesar pentru adăugarea fiecărui miliard de oameni suplimentar a scăzut de la sute, la 33, 14, 13 și respectiv, 12. În 2012, familia noastră globală a atins un nou record de aproximativ 7 miliarde de oameni. Deși ritmul de creștere a populației pare să se fi încetinit de atunci, creșterea continuă.

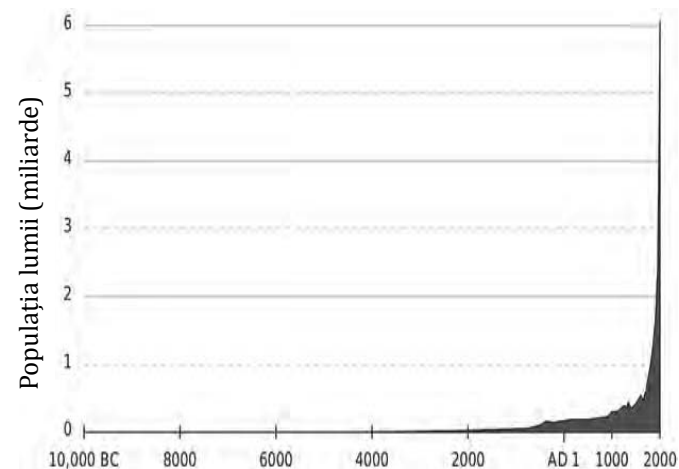


Figura 4.2. Estimare a populației totale a Pământului din 10.000 î.Hr., până în 2.000 d.Hr. Creșterea abruptă a început să fie evidentă în 1804, atunci când populația la nivel mondial a ajuns la un 1 miliard. Creșterea dramatică a populației după această valoare nu are precedent în istoria lumii și este un factor cheie în creșterea cererii de energie, produse alimentare, precum și de alte resurse necesare pentru a susține familia noastră globală. Sursa: El. T., domeniu public.

Așa cum Joel E. Cohen, Ph.D., biolog matematician și șef al *Laboratorului Populațiilor* la Universita-

tea Rockefeller, afirmă în revista *American Scientific*: „Valoarea maximă a ritmului de creștere a populației, de aproximativ 2,1% pe an, s-a înregistrat între 1965 și 1970. Populația umană nu a crescut niciodată cu o astfel de viteză înainte de secolul XX și, probabil, nu va mai crește niciodată cu o astfel de viteză.“

Vestea bună în evaluarea lui Cohen este că explozia populației pare să fi avut loc în urmă cu aproximativ 40 de ani. Partea rea e ca majoritatea celor născuți în perioada de vârf sunt încă în viață și trebuie să găsească resursele în ceea ce privește hrana, apa, locuințele și locurile de muncă pentru a îi susține pe parcursul vieții lor, la speranța medie de viață de 67 ani din prezent, la nivel mondial. Aici politica, tehnologia, stilul de viață și vechile obiceiuri de-o viață converg pentru a crea focarul de crize sociale pe care le vedem astăzi.

Agencia Centrală de Informații a Statelor Unite (CIA), ale cărei vaste resurse de strângere de date oferă cele mai exacte și mai recente informații posibile, descrie necesitatea de a înregistra astfel de statistici: „Rata de creștere a populației este un factor esențial pentru a determina povara pe care va trebui să o suporte o țară din cauza nevoilor în schimbare ale populației sale în raport cu infrastructura (de exemplu, școli, spitale, locuințe, drumuri), resursele (de exemplu, hrană, apă, electricitate) și locurile de muncă. Creșterea rapidă a populației poate fi considerată un pericol de către țările vecine.“

Deși rata de creștere a populației în lumea noastră a atins punctul culminant între 1965 și 1970, avem încă nevoie să găsim resursele necesare pentru a-i susține pe cei născuți în perioada de vârf, pe durata vieții lor.

Extreme energetice

Există o legătură directă între numărul de persoane din lume și cererea de energie. Deși vom explora relația dintre populație și energie în capitolele următoare, ideea este că această creștere a populației din lume și, de asemenea, numărul tot mai mare de oameni care aspiră la ideile occidentale ale unui stil de viață mare consumator de energie, a împins cererea de energie la niveluri record. În ultimul secol, cererea a fost acoperită în mare parte prin utilizarea de combustibili fosili.

În secolul al XIX-lea, cărbunele a fost atât de abundent în Europa și America de Nord și atât de ieftin, încât a devenit repede combustibilul preferat în întreaga lume. Pentru mai mult de 100 de ani, cărbunele a alimentat motoarele cu aburi pentru fabrici, nave și căile ferate ale Revoluției Industriale. În anii 1800, se estimează că, în lume, s-au produs aproximativ 10 milioane de tone de cărbune pe an pentru a satisface nevoile de energie. La începutul anilor **1900**, acest număr a crescut de **110** ori, ajungând la peste *1 miliard* de tone. Astăzi, cărbunele rămâne principala sursă de energie utilizată pentru a alimenta turbinele care creează energia electrică necesară consumului mondial. În **2010**, s-au produs **7,2** miliarde de tone la nivel mondial.

În ritmul actual de utilizare, Administrația Informațiilor Energetice a SUA estimează că lumea mai are aproximativ un secol și jumătate de rezerve de cărbune „exploatabile economic“.

Cu toate acestea, cărbunele nu este energia utilizată pentru domeniile aflate în afara rețelelor electrice industriale din lume. Când vine vorba de încălzirea caselor

noastre, de gătitul în bucătării și combustibilul pentru automobile, ne bazăm pe petrol.

După al II-lea război mondial, petrolul a devenit sigur, ieftin și popular. De atunci, petrolul a fost combustibilul preferat pentru consumul domestic de energie. Deși rezervele mondiale de petrol păreau aproape nepuizabile la începutul erei petrolului, petrolul brut este, de fapt, o resursă finită și nu e logic să ne bazăm pe această resursă în scădere pentru satisfacerea cererii de energie din ce în ce mai mari a lumii în viitor. Deși acest lucru pare logic din punct de vedere intuitiv, a existat un geolog în anii '50, care a realizat o proiecție și ne-a oferit un calendar pentru rezervele de petrol din lume. Acest geolog a fost M. King Hubbert, Ph.D.

În ceea ce a devenit cheia pentru a determina cât de mult ne putem aștepta ca rezervele de petrol din lume să dureze, Hubbert a plasat indicatorii esențiali pentru petrol (rezerve estimate, rezerve determinate, rezerve recuperabile și așa mai departe) într-o formulă, pentru a descrie cât de mult există și în cât timp se va consuma. Rezultatul a fost curba statistică care îi poartă și acum numele, *graficul lui Hubbert* – cunoscută în general sub denumirea de *graficul valorii maxime a producției de petrol*. Figura 4.3 prezintă curba teoretică a petrolului și curba reală din producția de petrol a SUA. Datele din lume se corelează aproape exact cu curba prezisă. Rezultate convingătoare ca acestea se aplică acum estimărilor la nivel mondial, pentru a ne oferi o idee realistă despre durata în care se vor epuiza rezervele mondiale.

Producția de petrol brut a SUA și Curba lui Hubbert

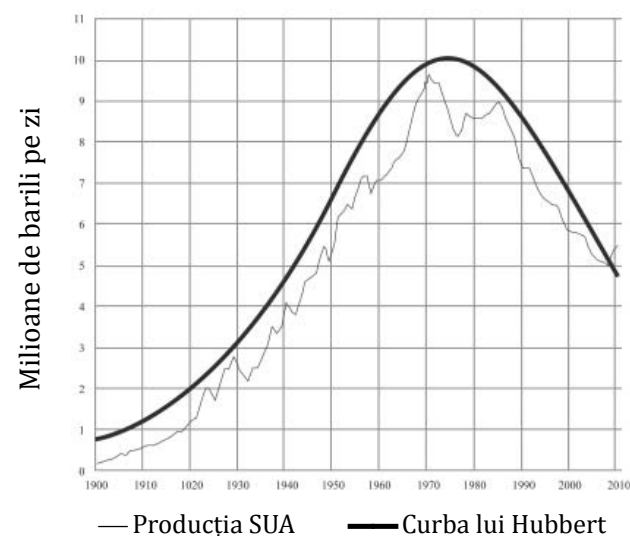


Figura 4.3. Acest grafic prezintă estimările geologului dr. M. King Hubbert privind valoarea maximă a producției de petrol în Statele Unite și curba reală a producției. Această comparație ilustrează acuratețea calculului lui Hubbert și confirmă corectitudinea calculului similar la nivel global.

Sursa: US Energy Information Administration.

Rezultatul? *Am trecut deja de vârful producției*, și asta s-a întâmplat acum aproximativ 25 ani – la mijlocul anilor '80. Am intrat într-o eră care se bazează pe petrol, care este din ce în ce mai greu de extras și din ce în ce mai costisitor de produs pentru a satisface cererea de energie la nivel mondial. Dilema este că, deși știm că nu mai există petrol „ieftin” și rezervele mondiale sunt în scădere, cererea de petrol continuă să crească în fiecare an. Figura 4.4 arată modul în care cererea a început să depășească producția, la mijlocul anilor '80. Deși

creșterea conștientizării problemelor de mediu și dezvoltarea de automobile mai eficiente au diminuat cererea de petrol în țările occidentale dezvoltate, cererea mondială continuă să crească, în mare parte din cauza economiilor emergente, cum ar fi cele din India și China.

Până de curând, cantitatea de petrol disponibilă a fost, în mare măsură, capabilă să țină pasul cu cererea. Este clar, însă, că această relație nu poate rezista în condițiile actuale.

Producția de petrol și consumul la nivel mondial, 1965-2000

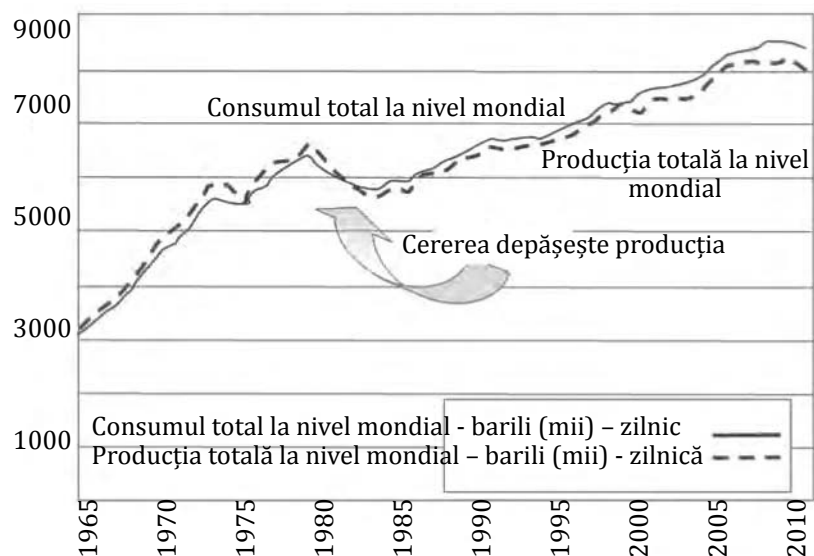


Figura 4.4. Acest grafic arată producția globală de petrol, comparativ cu cererea globală. Datele arată că două tendințe sunt clare: (1) cererea de petrol a devenit mai mare decât cantitatea de petrol disponibilă la mijlocul anilor '80 și (2) decalajul dintre cerere și producție este în creștere. Sursa: BP Statistical Review of World Energy (iunie 2011).

Acum, când oferta de petrol ieftin este în scădere, oamenii de știință trebuie să caute adânc în oceane, la mulți kilometri în apă, și mai adânc în pământ, sub mulți kilometri de rocă, restul depozitelor. Acești doi factori fac forajul mai dificil și cresc costurile de extracție, ceea ce face ca producția de petrol brut să fie mai puțin profitabilă. Termenul care descrie această relație este *recuperarea investiției* (RI). Scăderea RI la producția de petrol actuală este deja un factor care dă un nou sens termenului de *valoare de vârf a producției de petrol*.

Deși petrolul va continua să fie un element major în satisfacerea nevoilor energetice ale lumii în viitorul apropiat, importanța lui scade din ce în ce mai mult, deoarece alte forme regenerabile de energie și progresele în tehnologia gazelor naturale modifică în mare măsură ecuația energetică a lumii.

Extreme economice

Când privesc publicul de pe scenă în timpul seminariilor mele, nu este neobișnuit să observ cum participanții coboară privirea la simpla mențiune a cuvântului *economie*. Mulți oameni asociază în mod automat cuvântul cu banii, un subiect ce pare plictisitor și prea tehnic. Dar când le spun că economia lumii înseamnă mult mai mult decât bani, devin curioși. „Cum poți avea o economie fără bani?” întrebă ei. Răspunsul îi surprinde pe unii.

Fie că vorbim despre economia unei familii sau economia unei planete, adevărul este că ea *poate* include bani, dar nu e neapărat necesar. Economia noastră globală face parte din țesătura de relații creată de familiile, comunitățile și națiunile lumii împreună. Este mijlocul

prin care împărtășim lucrurile pe care le avem cu alte persoane care au nevoie de ele, iar ei fac același lucru cu noi. Fără o economie, nu am putea face schimb de alimente, energie, medicamente și bunuri, care sunt vitale pentru viața noastră de fiecare zi.

Cu această idee de economie în minte, publicul trece, dintr-o dată, de la a fi puțin curios, la intens interesat. Brusc, semnificația subiectului devine extrem de clară: vorbim despre însăși viața lor și despre esența schimbărilor care îi afectează în fiecare zi.

Deși subiectul economiei mondiale ar fi interesant de studiat în orice moment, este crucial să facem acest lucru în perioada de extreme în care trăim, dintr-un motiv foarte important: economia are probleme. În funcție de expertul căruia îi adresezi întrebarea, unii vor spune că economia globală este afectată și are nevoie de vindecare. Alții vor spune că este distrusă și *nu* mai există vindecare. Aproape universal, însă, toți vor fi de acord că economia mondială, așa cum o știm, se clatină pe marginea prăpastiei, înainte de un colaps fără precedent.

Deși motivele care contribuie la o astfel de situație precară sunt multe și putem descoperi rădăcinile vulnerabilității noastre într-o serie de factori care au început în secolul trecut odată cu sistemul bancar, ele nu pot fi analizate doar în câteva pagini. Și, deși acest gen de informații sunt interesante, ele nu stau în centrul schimbărilor pe care le putem face în viața noastră astăzi pentru a fi mai rezilienți. Astfel încât, voi limita această parte a cărții la două elemente cheie care converg în peisajul economic al lumii. Ambele contribuie la perioada de extreme pe care o trăim și care îți afectează viața chiar acum.

Acești factori sunt:

1. Monedele de rezervă din lume

2. Nivelurile de îndatorare fără precedent

Fiecare dintre aceste idei este simplu de înțeles. Când le punem împreună, ele spun o poveste. Această poveste va deveni importantă în capitolele următoare ale acestei cărți, care se referă la crearea rezilienței în viața ta.

Deci. Să începem...

Factorul 1:

Banii pe care toată lumea îi folosește

În urma celui de-al doilea război mondial. Statele Unite au avut, fără îndoială, cea mai puternică economie din lume, bazată pe cea mai puternică și mai stabilă monedă: dolarul SUA. Din cauza forței și siguranței lui, dolarul a fost adoptat ca monedă de schimb folosită între țări pentru achizițiile mari, cum ar fi cele de petrol, aur și alimente. Pe data de 22 iulie 1944, a devenit oficial moneda de rezervă a lumii. Definiția unei monede de rezervă este „moneda care este păstrată în cantități importante de către mai multe guverne și instituții, ca parte a rezervelor lor valutare“.

Faptul că ai o monedă de rezervă globală are avantaje și dezavantaje. Pentru țara care emite moneda, e un lucru bun, deoarece se asigură că există întotdeauna o cerere pentru banii ei. De asemenea, îi oferă acestei națiuni un avantaj atunci când vine vorba de ratele de schimb și cumpărarea de mărfuri din import. Dezavantajul este că sănătatea monedei de rezervă afectează toate economiile care o folosesc.

Astăzi, lumea folosește mai multe valute de rezervă. Aceste diferite valute sunt ținute într-un „coș,“ în care dolarul american și moneda euro europeană reprezintă 90%.

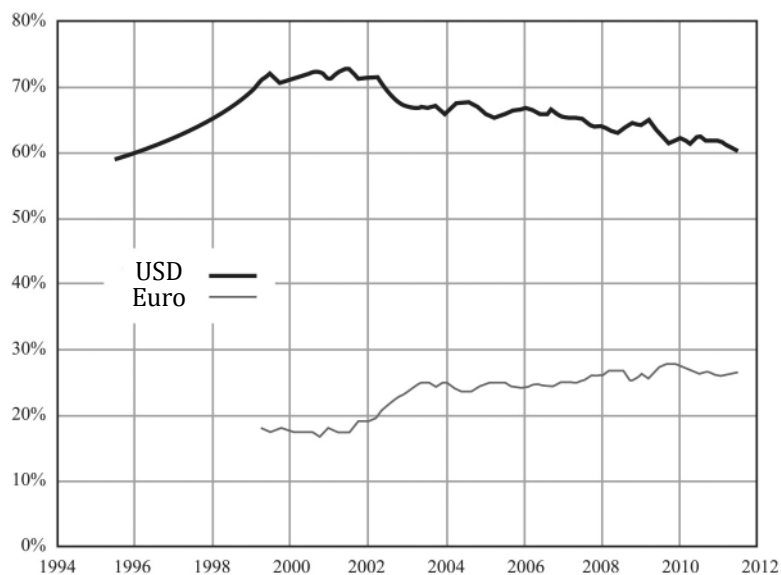


Figura 4.5. Dolarul american și moneda euro europeană reprezintă rezerva primară de valută pentru băncile lumii. Deoarece tranzacțiile mari între națiuni pentru produse de bază, cum ar fi energia și produsele alimentare, sunt realizate folosind aceste monede de rezervă, stabilitatea lor are un efect mare asupra economiei globale.

Ca valute de rezervă primare, sume mari din aceste două monede sunt deținute de instituțiile financiare și de băncile lumii (vezi Figura 4.5). Restul de 10% din coșul de rezervă este format din alte valute, cum ar fi lira sterlină britanică, yenii japonezii și francul elvețian. Asta înseamnă că starea dolarului și a monedei euro are un impact mare asupra multora dintre economiile lumii – și de aici încep problemele. Datoria legată de valutele de rezervă este unul dintre factorii care contribuie la perioada de extreme în care trăim.

Factorul 2: Datorii, datorii și tot mai multe datorii

Nu este un secret că economia mondială este în criză sau că datoriile reprezintă o mare parte a problemei. Rar trece o zi când mass-media să nu ne amintească de criza datoriilor din Europa, sau de datoria incredibilă pe care o acumulează lumea. Deși datoria națională a fost întotdeauna un factor critic pentru guverne și țări, în urma crizei financiare din Statele Unite ale Americii din 2008, când sume imense de bani au fost dedicate evitării unui colaps bancar global, datoria SUA și a lumii a început să scape de sub control. În 2012, de exemplu, datoria la nivel mondial a ajuns la un record de 48.800 miliarde dolari, de peste două ori mai mare decât cele 19.900 miliarde dolari datorate cu doar zece ani mai devreme, în 2002. În toamna anului 2013, datoria globală a crescut la o valoare uimitoare de 51.500 miliarde dolari, ca urmare a ceea ce pare să fie o tendință de escaladare, care va continua în viitorul previzibil. Această situație ne-a dus într-un teritoriu neexplorat. Niciodată nu au avut cele mai mari economii ale lumii, cum ar fi cea a Statelor Unite, a zonei euro și a Japoniei, de exemplu, atât de multe datorii, încât să fie egale sau să depășească veniturile lor anuale, sau *produsul intern brut* (PIB).

Modul în care este abordată această criză în prezent este ca țările care au datorii să adauge mai mulți bani la sursele lor de venit pentru a se asigura că există fonduri suficiente pentru a plăti facturile și pentru a menține roțile comerțului în mișcare. Deși termenul folosit adesea pentru a descrie această practică este *tipărirea* de bani, în prezent, doar o cantitate relativ mică de bani este, de fapt, creată sub forma banilor fizici. Crearea de bani ține

mai mult de rezervele monetare și de politicile monetare expansive, cum ar fi programele de facilitare cantitative (QE1, QE2, QE3 și așa mai departe), concepute pentru a crea efectul adăugării de bani în sistem.

Vestea bună este că această soluție are, pentru moment, un efect de echilibrare a economie mondiale. De fiecare dată când banii sunt creați, cecurile asigurărilor sociale sunt acoperite. Angajații federali sunt plătiți și viața pare să continue ca de obicei. Reversul medaliei este că există un alt efect, care face ca această soluție să fie nesustenabilă pe termen lung.

Când se creează mai mulți bani, fie că e vorba de dolari, euro, sau yeni, asta înseamnă că intră mai mulți bani în circulație și fiecare unitate are o valoare mai mică. Cu alte cuvinte, pentru că există mai multe unități disponibile, moneda devine mai diluată și mai slabă. La fel ca în cazul oricărui lucru diluat, asta înseamnă că este nevoie de mai multe unități din acea monedă pentru a plăti pentru aceleași lucruri, decât erau nevoie trecut, atunci când moneda era mai puternică. Concluzia este ușor de imaginat: atunci când datoria noastră crește și se creează mai mulți bani pentru a acoperi obligațiile, valoarea banilor noștri scade.

Această devalorizare a dolarului a fost un factor important în creșterea prețurilor pe care americanii au observat-o la pompele din benzinării, în magazinele alimentare și în farmacii. Între 2000 și 2011, de exemplu, prețul la porumb, una dintre cele mai importante culturi alimentare din lume, a crescut de la 75 dolari pe tonă, la peste 310 dolari pe tonă. Între 1998 și 2008, prețul benzinei a crescut de la o medie de 1,02 dolari per galon la o medie de 4,02 dolari per galon – un procent enorm, de 294%!

Acești factori – devalorizarea și datoria – contribuie, de asemenea, la problemele din unele părți ale lumii care se bazează pe monedele de rezervă pentru necesitățile vieții de zi cu zi. Slăbirea valutei de rezervă din cauza datoriilor în creștere a dus costurile pentru produse alimentare, energie și locuințe dincolo de capacitatea de cumpărare a bugetelor gospodăriilor casnice, în țările în care venitul anual este doar o fracțiune din cel existent în țările occidentale mai bogate.

Datoria-record a lumii și slăbirea rezultată a principalelor valute reprezintă un factor cheie, care contribuie la perioada de extreme în care trăim.

Având în vedere condițiile extreme ale climei noastre, cererile extreme de energie și presiunea extremă impusă asupra economiilor noastre – toate fiind amplificate de nivelurile extreme de populație – este corect să spunem că trăim într-o perioadă de volatilitate extraordinară. Așa cum a observat prietenul meu din benzinărie în Introducere, în colțul său de lume, viața nu mai este, cu siguranță, ca „înainte“.

Poate Peggy Noonan, editorialist la The Wall Street Journal, a spus-o cel mai bine: „Trăim zilele despre care înțelepții ne-au avertizat. Zile istorice“ Lămurind ce vrea să spună prin „istorice“ ea continuă: „Trăim într-o epocă pe care oamenii de știință de peste 50 ani o vor analiza și studia... Ei ne vor privi, pe tine și pe mine, ca pe niște veterani cărunți ai unui eveniment măreț“ Cred că există un mare adevăr în remarcă lui Noonan. Oriunde călătoresc în lume, există sentimentul că trăim, de fapt, într-o perioadă importantă.

După părerea mea, dacă putem înțelege: (1) de ce au loc atât de multe schimbări aparent separate, (2) de

ce se întâmplă acum și (3) unde ne vor conduce, atunci vom face un salt uriaș spre a explica schimbarea și locul nostru în ea. În acest sens, am putea crea, de asemenea, un sentiment reînnoit de speranță și optimism pentru noi, familiile și comunitățile noastre. Această speranță ar putea deveni numitorul comun pentru oameni din diferite culturi, tradiții spirituale și religioase, un mod de viață și, de asemenea, ne dă un motiv să gândim dincolo de diferențele dintre noi, la realitățile care ne transformă pe toți. Cheia pentru supraviețuirea noastră este să recunoaștem realitățile cu care ne confruntăm: lucrurile care se schimbă și ce înseamnă schimbările în viețile noastre.

Niciodată în lumea modernă nu am încercat să satisfacem nevoile tot mai mari ale atât de multor oameni prin scăderea furnizării de resurse, și așa puține, în condițiile unor schimbări climatice ce suprasolicită cererea.

Extreme temporare sau noua normalitate?

Până de curând, a existat tendința de a considera tipul de extreme pe care tocmai l-am descris ca anomalii separate și independente. Rezultatul unei astfel de gândiri este că ajungem să încercăm să stingem incendiile provocate de o problemă de aici și un altul de acolo. Deși putem face acest lucru, cu diferite grade de succes temporar, nu ajungem niciodată cu adevărat la problemele de bază ce stau în centrul extremelor.

Această abordare mă face să mă gândesc la imaginea unui balon plin cu apă care are o scurgere într-un loc

și încerci să o oprești doar pentru a vedea că apare o alta, într-un alt loc. Când ne gândim la schimbarea climei, de exemplu, am fost făcuți să credem că, dacă am înceta să folosim combustibilii fosili și am adopta un stil de viață curat, ecologic și durabil, am rezolva cumva încălzirea care reprezintă o parte din perioada de extreme în care trăim. Deși cred *cu tărie* și susțin dezvoltarea de forme de energie curate, ecologice și durabile – și *cu siguranță* am solicita mai puțin resursele folosind becuri care economisesc energia în casele și birourile noastre, iar mersul cu bicicleta la serviciu și la școală este *cu siguranță* mai sănătos decât mersul cu mașina – realizarea acestor modificări de stil de viață cu convingerea că ele sunt *răspunsul* are o consecință.

Pentru un număr tot mai mare de oameni și factori de decizie politică, care se concentrează pe aceste schimbări laudabile în modul în care trăim, această abordare a devenit o diversiune de la o realitate crudă și incomodă: înregistrările pământului ne spun că schimbările pe care încercăm să le oprim sunt, de fapt, caracteristicile noii stări de normalitate. În loc să recunoaștem adevărurile științifice, cum ar fi cele din Figura 4.1 – care descriu ciclurile climatice din trecut, la ce ne putem aștepta în mod realist astăzi și cum ne putem *adapta* la schimbări – gândirea lor sugerează că putem reveni la vechea stare de normalitate, respectiv clima secolului XX. Problema cu această gândire este că accentul se pune mai degrabă pe stoparea și pe inversarea schimbărilor, decât pe crearea rezilienței necesare pentru a ne adapta la ele.

Ni s-a sugerat că putem mai degrabă să rezolvăm problemele, decât să ne adaptăm la extremele care au devenit noua stare de normalitate.

Acesta este unul dintre acele momente când genul de conversație pe care o am cu tine poate deveni, uneori, inconfortabil și, pentru unii oameni, dificil. Motivul este că asta înseamnă să recunoaștem faptul că extremele sunt reale și că au o cauză. Dacă acceptăm istoria pământului, de exemplu, ea arată în mod clar că trăim în momentul unui ciclu repetitiv, când s-au declanșat mari schimbări climatice în trecut. Mass-media, știința populară și sălile de clasă și manualele tradiționale au fost reticente în a confirma exactitatea calculelor vechi care descriu astfel de schimbări, în special cele care vorbesc despre ciclurile de 5.125 ani descrise de calendarul mezoamerican. Asta, până de curând.

Într-o lucrare publicată în 2004, Lonnie Thompson, Ph.D., glaciolog la Centrul de Cercetare Byrd Polar al Ohio State University, descrie o schimbare bruscă a cliimei în urmă cu 5.200 ani, care ne oferă indicații despre mutația cu care ne confruntăm în zilele noastre. Thompson relevă că descoperirile ce provin dintr-un număr de surse diferite, dintr-un număr de locații diferite de pe tot globul, toate conducând spre o concluzie surprinzătoare. De la polenul din mostrele prelevate de pe fundul unui lac din America de Sud și din metanul găsit în calotele glaciare din Groenlanda și Antarctica, la datele obținute din inelele copacilor din Regatul Unit și plantele conservate în calotele de glaciare din Anzii peruvieni, povestea spusă de înregistrările planetei este cât se poate de clară: clima s-a schimbat în mod dramatic în urmă cu 5.200 ani, iar impactul asupra vieții pe Pământ a fost imens.

Nu faptul că o mare schimbare a avut loc este important; ci *momentul* când a avut loc schimbarea. Ne-am obișnuit să credem că schimbările climatice au avut loc pe vremea când dinozaurii cutreierau pământul și că oa-

menii, după ce au apărut, trăiau în peșteri. Ceea ce face ca descoperirile lui Thompson să fie atât de importante este faptul că, în schema de ansamblu a istoriei, 5.000 ani nu înseamnă o perioadă chiar atât de îndepărtată în timp. Pentru a pune această dezvăluire în perspectivă, studiul relevă faptul că schimbarea a avut loc în istoria consemnată de om, doar cu 3.000 de ani înainte de Iisus, în prima parte a Epocii de bronz.

„Ceva s-a întâmplat în acel moment și a fost ceva de proporții,” spune Dr. Thompson. Descriind semnificația, el continuă: „Dovezile arată clar acest moment din istorie și evenimentele care au avut loc. *De asemenea, indică schimbările similare care au loc în clima de azi* [sublinierea îi aparține autorului]”.

Din studii precum cele ale lui Thompson, putem decela indicații privind schimbările pe care le trăim astăzi și, probabil, mai important, informații asupra modului în care le-am putea adapta la viața noastră. Am vorbit personal la conferințe unde până și organizatorii considerau că realitățile despre perioada de extreme prin care trecem nu ar trebui să fie făcute publice. Motivul care mi s-a dat pentru ascunderea acestor informații a fost chiar mai îngrijorător decât ceea ce arată datele reale. Mi s-a spus: „Nu vrem să-i speriem pe oameni”.

Înțeleg intenția unor astfel de comentarii și cred cu sinceritate că vine dintr-un sentiment de responsabilitate și de grijă autentică. Cu toate acestea, cred că, deși calmarea stării de anxietate a oamenilor a funcționat, poate, în unele situații din trecut, nu mai este util să urmăm această linie de gândire azi.

Când aud astfel de comentarii, îmi aduc aminte de o familie disfuncțională care încearcă să se ocupe de izbucnirile individuale de furie care afectează negativ viețile

membrilor ei, fără a recunoaște factorul declanșator care stă la baza acestei situații. Ideea e că această gândire nu funcționează pentru o familie și nu va funcționa nici pentru lume. Perioada de extreme în care trăim ne-a plasat într-un teritoriu necunoscut. Dacă a existat vreodată un moment în care să fie necesar să fim sinceri cu noi înșine în privința problemelor cu care ne confruntăm, atunci nu mă pot gândi la unul mai oportun decât acesta!

Puncte critice de convergență

Din studii ale unor „centre de gândire” respectate, cum ar fi Institutul Worldwatch, fondat în 1974 pentru a realiza cercetări independente ale probleme globale critice, precum și Institutul Resurselor Mondiale, fondat în 1982 pentru a analiza politici de mediu; la Raportul de sinteză a evaluării ecosistemelor mileniului UNESCO, elaborat de 1.300 de oameni de știință din 95 de țări, este clar că cele mai strălucite minți ale timpului nostru au mers dincolo de avertismentele din trecut pentru a ne alerta cu privire la tendințele periculoase ale aspectelor nefavorabile vieții. Trăim într-o perioadă despre care strămoșii ne-au avertizat în trecut, iar amploarea schimbărilor cu care ne confruntăm este semnalul nostru pentru a ne trezi și a fi atenți.

În 2005, revista *Scientific American* a publicat o ediție specială, „Crossroads for Planet Earth” (Momente de răscruce pentru planeta Pământ), care a confirmat că perioada în care trăim nu este una obișnuită. O secțiune descrie cum rasa umană „intră acum într-o perioadă unică din istoria ei.” Scopul articolului din revistă a fost acela de a identifica o serie de crize mondiale care, dacă

nu sunt controlate, dețin potențialul de a pune capăt vieții și civilizației umane, așa cum o știm noi astăzi: totul, de la boli noi fără remedii cunoscute și națiuni mari consumatoare de energie care epuizează resursele finite ale Pământului, la nivelurile fără precedent de sărăcie globală și de dispreț față de starea de sănătate a oceanelor, râurilor și pădurilor tropicale. Concluzia a fost unanimă: pur și simplu nu putem continua să trăim așa cum am făcut-o în trecut, dacă ne așteptăm să supraviețuim măcar în următorii 100 de ani.

Pământul nu ne poate susține obiceiurile. Peste 1.000 de oameni de știință din diferite discipline au prezentat această idee într-un raport publicat de Forumul Economic Mondial, pe bună dreptate intitulat *Riscuri Globale 2013*. Ideea principală este că schimbările climatice și prăbușirea economiei globale creează ocazia unei „furtuni perfecte” de crize, care va avea un impact pe termen lung asupra lumii.

Ideea pe care aceste organizații și altele o aduc la cunoștința opiniei publice este că fiecare dintre scenariile identificate în rapoartele lor este catastrofală și toate se desfășoară acum. Cei care au contribuit la aceste buletine și rapoarte speciale nu sunt, cu siguranță, singuri în evaluările situației noastre. Ei, împreună cu alți cercetători științifici – de la autori independenți la membrii ai agențiilor de informații ale Statelor Unite, inclusiv Pentagonul și CIA, care văd criza ca o amenințare la adresa stabilității și securității – au tras semnale de alarmă sonore și clare.

Semnalele de alarmă ne spun că suntem *deja* într-o situație dificilă – natura este deja pe punctul de a-și pierde oceanele, pădurile și animalele care fac posibilă viața așa cum o cunoaștem. Când luăm în calcul realita-

tea economiilor prăbușite, resursele în curs de epuizare, schimbările climatice și pierderea a întregii industrii – și locurile de muncă pe care le-au furnizat pentru familiile și comunitățile noastre – atunci extremele individuale capătă un nou sens.

Punctele critice fără întoarcere din diferite domenii ale vieții noastre ne conduc spre un moment de *convergență*. Deși au fost găsite diferite motive care să explice de ce atât de multe crize au loc într-o perioadă de timp atât de scurtă, se pare că există un consens general în ceea ce privește imaginea de ansamblu: ceva extraordinar se desfășoară în lumea noastră.

Cum începem să definim ceva atât de amplu, încât a fost anticipat de mii de ani, are potențialul de a modifica tot ce este viu pe Pământ, dar nu poate fi cuprins într-un singur cuvânt sau idee?

Poate tocmai pentru că implicațiile perioadei noastre de extreme sunt atât de vaste, a existat o reticență în a recunoaște măcar că suntem în mijlocul a ceva atât de mare. Poate condițiile, provocările și crizele cu care ne confruntăm, împreună cu comunitățile, națiunile și lumea noastră, sunt cel mai bine rezumate de biologul evoluționist E. O. Wilson. El afirmă că trăim în ceea ce el numește „perioadă de gătuire“, când stresul aplicat atât asupra resurselor cât și asupra capacității noastre de a rezolva problemele din zilele noastre va fi împins la limită.

După ce am descoperit că organizații respectate arată spre aceleași probleme critice și ajung la aceleași concluzii generale, putem vedea clar că suntem în mijlocul unei convergențe rare de factori care creează o tranziție în lumea noastră, întrebarea este: *încotro ne conduce tranziția?*

Ne îndreptăm către o lume a distrugerii? Sau ne îndreptăm către o lume a transformării? Incapacitatea noastră de a recunoaște imaginea de ansamblu și unde ne conduc tendințele actuale ar putea fi, în cele din urmă, cea mai gravă problemă cu care ne confruntăm.

Din fericire, această problemă este rezolvabilă.

Oare convergența punctelor critice face din perioada pe care o trăim una a distrugerii sau a transformării? Alegerea ne aparține.

Noi și ei

Când analizăm cu atenție cele mai mari schimbări din lumea noastră, observăm o temă comună care scoate în evidență motivul schimbării, cât se poate de clar. Este pur și simplu următorul: singurele lucruri care se prăbușesc sunt modurile de gândire și de viață care nu mai sunt durabile. Faptul că atât de multe aspecte ale vieții de zi cu zi se prăbușesc atât de repede ne spune unde anume gândirea din trecut nu mai funcționează. Și de la datorii record, la producția de petrol record, căderea simultană a unor mari sisteme ne spun că acum este momentul să regândim însăși credințele care ne-au determinat alegerile în trecut.

Realități ca acestea i-au determinat pe mulți experți să considere perioada de extreme în care trăim ca o perioadă de *criză*.

Dar cuvântul *criză* nu înseamnă neapărat că ceva rău se întâmplă. Poate însemna. În același timp, că ceva *important* se întâmplă.

Obişnuiam să am o aversiune față de cuvântul *criză*. Recent, însă, am ajuns să-l apreciez dintr-un singur motiv: dacă spunem că ne aflăm „într-o“ criză, asta înseamnă că mai avem încă timp pentru a remedia problema. Dacă spunem că această criză s-a „încheiat,“ asta implică faptul că nu mai putem face nimic. Deci, faptul că suntem încă în mijlocul unei crize de schimbare a cliimei, de volatilitate economică și de producție a energiei înseamnă că avem șansa de a ne adapta. Acestea sunt consecințele cu care ne confruntăm astăzi din cauza unui mod de gândire anterior. Întrucât lumea s-a schimbat, aceste probleme solicită atenția noastră imediată.

Niciodată nu li s-a cerut atât de multor oameni să gândească atât de diferit și să rezolve probleme atât de multe și de mari, într-o perioadă de timp atât de scurtă.

Trăim într-o lume în care totul este conectat. Nu mai putem să gândim în termeni de *noi* și *ei*, atunci când este vorba de consecințele modului în care trăim. Astăzi, este vorba despre *noi*. Exact pentru a crea o senzație mai mare de uniune între noi, am dezvoltat Internetul care ne unește, industria de transport care deplasează oamenii între continente și națiuni, piețele financiare care funcționează non-stop și rețelele de telefonie mobilă care ne permit să trimitem mesaje celor dragi de pe cealaltă parte a lumii, la ora 3 dimineața. Scopul este de a ne conecta. Dar asta a devenit o sabie cu două tăișuri: conexiunile noastre globale ne permit să împărțăm totul, de la muzică, artă, cultură și sărbători – lucruri bune – la probleme nu-atât-de-bune, privind lipsa de energie, de alimente și de bani.

În timpul unei călătorii recente la Cuzco, vechea capitală a statului Peru, situată la mare altitudine, în Munții Anzi, am fost martor la marea deschidere a unui

restaurant McDonald's. Era amplasat la doar câțiva metri de catedrala istorică, veche de 400 de ani, din piața centrală a orașului, care adăpostește unele dintre cele mai vechi relicve ale bisericii catolice în Lumea Nouă, anterioare cuceririi spaniole. Există puțină carne de vită în zonă, dar cea de alpaca (un animal înrudit cu lama) este din belșug. Așadar, versiunea andină a Big Mac-ului este formată, de fapt, din două chiftele de carne de alpaca, într-o chiflă cu semințe de susan, acoperită cu celebrul sos special.

Am fost martor la același lucru în capitala tibetană Lhasa, situată la o altitudine de 3.650 de metri deasupra nivelului mării, unde carnea locală, iacul, a înlocuit carnea de vită folosită în occident. Tibetanilor din zonă le place să glumească despre burgerul Big Iac care a înlocuit tradiționalul Big Mac. Ideea este că globalizarea a făcut ca McDonald, Starbucks și KFC, de exemplu, să devină obiective familiare în locuri îndepărtate ale lumii de astăzi, la fel cum sunt de zeci de ani în cele mai mari orașe din Statele Unite și Europa.

Aceeași unitate care ne permite împărtășirea unor astfel de fragmente de cultură comercială, precum și de modă, muzică și artă, face ca marile probleme dintr-o parte a lumii să afecteze în mod inevitabil viața unor comunități întregi din alte părți ale lumii. Asta înseamnă că efectele schimbărilor climatice, de exemplu, se văd în creșterile de preț care reflectă recoltele mai mici obținute de pe câmpurile lovite de secetă ale lumii; încetinirea ritmului de creștere în economia globală se vede prin închiderea de fabrici și pierderea locurilor de muncă din comunitățile noastre locale; și creșterea nivelului global de îndatorare se traduce prin slăbirea monedei noastre locale și prin dobânda mică record pe care o primim la

certIFICATELE noastre de depozit și la conturile de economii pentru pensionare. Prin aceste exemple simple este clar că nu mai putem separa lumea de „acolo“ de ceea ce se întâmplă la mesele noastre în familie, în sălile noastre de clasă și în birourile noastre.

Unitatea noastră înseamnă, de asemenea, că nu mai putem separa spiritualitatea de viața noastră de zi cu zi. În timpul întâlnirilor și interviurilor cu mass-media înainte de un seminar public, este ceva obișnuit ca intervievatorul să mă întrebe dacă o să vorbesc despre „chestii științifice“ sau „chestii spirituale.“ Răspunsul meu la această întrebare nu este, în general, cel pe care intervievatorul speră să-l audă. „Unde tragi linia dintre spiritualitate și viața noastră de zi cu zi?“ răspund eu.

Este o întrebare importantă, întrucât separarea artificială dintre știință și spirit este exact ceea ce ne ține blocați în gândirea care ne împiedică să ne adaptăm la crizele de astăzi.

„Ce ar putea fi mai spiritual,“ întreb, „decât aplicarea celor mai profunde adevăruri revelate de știință ca soluții reale în viața noastră de zi cu zi?“

Criza schimbării înseși

Când marile schimbări se întâmplă în viețile noastre, avem tendința de a le privi inițial ca pe niște crize. Subiectul anterior despre schimbările climatice este exemplul perfect. Atunci când clima a început să se schimbe, i-a prins pe mulți oameni cu garda jos. Deși învățăturile diferitelor tradiții indigene din întreaga lume ne-au avertizat de secole să ne așteptăm ca aceste schimbări să apară și istoria geologică a Pământului ne arată clar că

suntem „pe calea“ unei schimbări ciclice a climei, oamenii obișnuiți, care-și văd de activitățile lor de zi cu zi, pur și simplu nu se așteptau la asta. Și nu e de mirare că au fost luați prin surprindere. În amintirea oamenilor care trăiesc astăzi, tiparele de climă din ultimul secol au devenit familiare, regulate și previzibile. Temperaturile și sezoanele pentru culturile agricole și plantele din grădinile noastre au devenit la fel de sigure cum noaptea urmează după zi. Apoi, dintr-o dată, toate acestea s-au schimbat.

Eu și soția mea am trăit această schimbare personal, în deșertul înalt din nordul statului New Mexico. Zona este cunoscută pentru umiditatea scăzută, abundența de soare și clima în general blândă. Deși precipitațiile sunt slabe în cea mai mare parte a anului, în deșertul din New Mexico au existat de obicei ceea ce localnicii numesc ploii musonice, în lunile de vară. Ca după ceas, la începutul lunii iulie a fiecărui an, aerul cald, umed din Golful Mexic se deplasează spre nord și se ciocnește de aerul rece, uscat, care vine peste munții din Colorado și New Mexico. În fiecare după-amiază, atunci când aceste mase de aer se întâlnesc, creează un spectacol remarcabil de fulgere și furtuni masive. Aceste precipitații abundente continuă aproape întreaga vară. Așa se întâmplă până de curând.

New Mexico și o mare parte din deșertul sud-vestic este în mijlocul unei secete multianuale în plină floare. Pentru prima dată în memoria locuitorilor care trăiesc în zonă de multe generații, crescătorii de vite locali sunt obligați să-și vândă vitele, iar fermierii locali să-și abandoneze culturile, deoarece nu le mai pot susține. Pentru oamenii și economia din New Mexico, schimbarea vremii este o criză care îi forțează să-și schimbe modul în care gândesc și felul în care trăiesc.

Luat prin surprindere

30 iunie 2012 va intra în cartea recordurilor ca noaptea care i-a luat pe experții în meteorologie prin surprindere. Deși meteorologii au observat tiparele convergente de căldură și de umiditate pe radarele lor, până și ei au fost uimiți de dimensiunea și magnitudinea furtunilor pe care le-au format tiparele. „Amplitudinea imaginii [radar] pe care am văzut-o este un eveniment foarte rar,” a declarat Stephen Konarik, meteorolog la Serviciul Național de Meteorologie. „Nu ne-am așteptat ca evenimentul să aibă această magnitudine.”

Costul daunelor provocate de sistemul de furtună care s-a extins din partea vestică superioară a Statelor Unite până la Coasta de Est în acea noapte a fost de aproximativ trei sferturi din cel înregistrat în urma Uraganului *Irene* (august 2011), unul dintre cele mai mari în istoria Statelor Unite. Chiar și cu ajutorul a aproximativ 600 de muncitori ai firmelor de utilități și al echipajelor de urgență care au venit de departe, din Texas, Michigan și Florida, rezidenții au rămas fără energie electrică până în săptămâna următoare. Un localnic a remarcat modul în care furtuna i-a luat prin surprindere pe toți, declarând: „Cred că a fost o adevărată surpriză pentru toată lumea, aparent chiar și pentru ei.” Prin ei, a vrut să spună meteorologii.

Deși severitatea acestor furtuni poate veni ca o surpriză pentru meteorologi, pentru cei care locuiesc aproape de ciclurile naturii nu e așa. Aproape la nivel universal, textele antice și tradițiile indigene ne-au avertizat că acum este exact momentul în care ne putem aștepta la schimbări extraordinare, la mai multe niveluri ale vieții noastre, inclusiv de climă, la nivel mondial și local. Au știut că schimbarea va veni dintr-un un motiv simplu – pentru că se întâmplă *mereu*.

Așa cum am descris în cartea *Timpul fractal*, la fiecare aproximativ 5.000 ani, ciclurile soarelui și poziția Pământului în spațiu conspiră pentru a aduce schimbări masive în lumea noastră, ca cele evidențiate de către studiile geologice descrise anterior în acest capitol. Faptul că aceste schimbări sunt acum documentate științific confirmă înțelepciunea strămoșilor noștri. Și pentru că schimbările se bazează pe cicluri care sunt previzibile și simplu de calculat, nu este dificil să se identifice când a avut loc ultima mare schimbare și apoi să se calculeze când va apărea din nou. Esența schimbărilor descrise de către cei care au le-au cunoscut în trecut urmărește o viziune asupra lumii care este simplă și intuitivă. Este, în esență, o hartă a relațiilor care dau sens perioadei de extreme în care trăim (vezi Figura 4.6).

Această hartă ne ajută să înțelegem realitatea care stă la baza crizelor cu care ne confruntăm astăzi: *Când lumea se schimbă, noi ne schimbăm*. Ne schimbăm ca oameni. Ne schimbăm ca societăți și comunități sub influența lumii noastre în schimbare. Și când vedem magnitudinea a ceea ce se desfășoară chiar acum, putem fi absolut siguri că suntem în mijlocul unei mari schimbări în viețile noastre, așa cum sunt și cei dragi nouă, prietenii și vecinii. De asemenea, putem fi siguri că schimbările la care suntem supuși se desfășoară rapid. Pe măsură ce natura este împinsă la limitele a ceea ce este posibil pentru a susține viața, extremele ne forțează și pe noi ca indivizi, familii și comunități. Ne forțează în moduri care uneori sunt evidente și alteori subtile.

Extremele vieții ne obligă să gândim diferit despre noi înșine și să reconsiderăm modul în care ne susținem locurile de muncă, cariera, sănătatea și relațiile. Pentru a înțelege dificultățile aparent lipsite de sens care afectează

fiecare aspect al societății, suntem forțați să privim dincolo de înțelepciunea transmisă de părinții noștri și de părinții lor. Acum, mesajul principal al celor mai apreciate tradiții spirituale – unitatea noastră cu lumea și cu ciclurile naturii – capătă un înțeles nou și o relevanță nouă în viețile noastre de zi cu zi.

Când lumea se schimbă, noi ne schimbăm

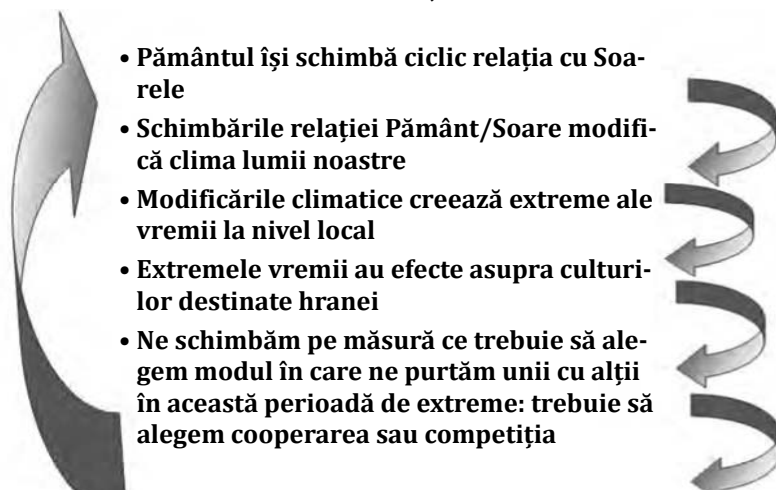


Figura 4.6. Această ilustrație simplificată arată modul în care schimbările ciclice ale localizării Pământului în spațiu (înclinație, orbită, unghi și oscilație) se traduc prin schimbări ciclice care influențează civilizațiile umane.

Sursa: cartea *Adevăr profund* (Hay House, 2011).

Deși strămoșii noștri au înțeles, în general, relațiile ilustrate în Figura 4.6, nu sugerez că fiecare membru din fiecare grupă de vârstă, din fiecare trib indigen a posedat aceste cunoștințe. Ce vreau să sugerez este că tema generală de schimbare ciclică indusă de localizarea Pământului în spațiu și modul în care acest lucru ar influența planeta și viețile noastre pare să fi fost un principiu acceptat în vi-

ziunea asupra lumii a strămoșilor noștri. Și este ușor de înțeles de ce, odată ce păstrătorii înțelepciunii – de la poporul mayaș din Yucatan și scribii din Egiptul antic, la cărturarii care au studiat ciclurile yuga hinduse – au stabilit mișcarea Pământului în ceruri, restul a fost pur și simplu logic.

Cu toate acestea, până când nu a fost confirmată de știința modernă de la mijlocul secolului XX, această cunoaștere ancestrală a continuat să fie păstrată numai de popoarele culturilor indigene.

Acum știm!

Noi, oamenii, avem un trecut de acceptare a schimbării și un palmares uimitor de transformare cu succes a extremelor de criză în adaptare. Geologia ne spune că, în urmă cu 20.000 – 30.000 ani, clima lumii noastre s-a schimbat dintr-o dată – și într-o foarte mare măsură. De la corpurile conservate ale mamuților descoperite cu resturi de hrană în gură, la fosilele de plante tropicale descoperite în Antarctica, înregistrările geologice ale pământului confirmă faptul că vremea s-a schimbat dramatic în trecut, într-un mod ce nu le-a oferit strămoșilor noștri timpul necesar pentru a se adapta. Nu exista nimic în memoria lor care ar fi putut să-i pregătească pentru ceea ce se întâmpla sau să le spună ce să facă. Știm că s-au adaptat la schimbarea neașteptată și că abilitatea lor de a face acest lucru a dat roade. Nu numai că au supraviețuit, dar numărul lor a crescut, iar descendenții lor – strămoșii noștri – au migrat în întreaga lume pentru a popula pământul, la un nivel chiar mai mare, decât cel de dinainte de îngheț.

Mai recent, ne-am demonstrat capacitatea de a ne uni într-o familie globală pentru a depăși unele dintre

cele mai mari schimbări ale lumii moderne. Capacitatea noastră de a reconstrui economia mondială după crahul bursier din 1929 este exemplul perfect al acestui tip de unitate. Renașterea fără precedent care a avut loc în Europa și Japonia după distrugerile provocate de al doilea război mondial este un alt exemplu care confirmă ceea ce spun. Ideea e că, atunci când ne-am confruntat cu probleme mari în trecut, am răspuns apelului și am creat nivelul de cooperare necesar pentru a face față provocării. În trecut, însă, a existat o diferență-cheie.

De-a lungul celor mai mari schimbări din lumea noastră, ne-am confruntat de obicei cu o singură criză, cum ar fi o economie în colaps, distrugerile provocate de un război, sau o pandemie. Prin urmare, știm că suntem capabili să rezolvăm o situație de criză cu care ne confruntăm la un moment dat. Ceea ce face ca provocarea noastră de astăzi să fie atât de diferită este că avem de-a face cu mai multe crize care converg în aceeași fereastră de timp. Acest lucru face ca epoca noastră de extreme să fie diferită de perioadele de criză din trecut.

Dacă nu gândim foarte diferit decât înainte, știm aproape sigur unde ne va conduce traiectoria actuală a lumii. Pentru a face față cu succes provocării din fața noastră, trebuie să răspundem la trei întrebări cheie. Ca indivizi, comunități, națiuni și familie globală, trebuie să ne uităm perfect în oglinda vieții noastre și să ne punem următoarele întrebări:

- *Cum putem rezolva problemele cu care ne confruntăm, dacă nu suntem sinceri în privința lor?*
- *Oare suntem dispuși să acceptăm noile descoperiri care dezvăluie cele mai profunde adevăruri despre relația noastră cu noi înșine și cu lumea?*

- *Cum ne putem adapta la o lume în schimbare prin aplicarea principiilor spiritualității și științei moderne în viața de zi cu zi?*

În decembrie 2012, am avut ocazia de a pune aceste întrebări unui vindecător indigen care trăiește în junglele din Mexic ale peninsulei Yucatan. După ce am depășit barierele de limbă și traducere, răspunsurile au venit repede. El a început prin derularea unei tapiserii pe care o împrumutase de la un furnizor local.

Un om după inima mea – am gândit. Am privit tapiseria lui ca echivalentul unei prezentări în PowerPoint, pe care eu le folosesc pentru a-mi ilustra ideile publicului din întreaga lume. Imaginea de pe țesătura viu colorată arăta în mod clar Arborele Vieții al mayașilor. Arătând cu degetul, el mi-a evidențiat cele 13 niveluri ale cerurilor (lumea de sus) deasupra solului, cele 9 niveluri ale lumii de jos și ramurile și rădăcinile copacului *ceiba* (mătase de bumbac), copacul sacru care conectează lumile.

Deși ideea de lume de sus și lume de jos (sau mai multe dintre ele) poate părea, la prima vedere, că reflectă ideea creștină de cer și iad, există, însă, o distincție importantă, în tradiția mayașă, nivelurile lumii de jos nu sunt privite ca locuri rele, rezervate persoanelor care au făcut ceva greșit. La fel, nici cerurile nu sunt doar pentru oameni buni care fac fapte bune. Mai degrabă, vindecătorul a descris atât cerurile cât și lumile de jos ca părți ale unei experiențe continue.

El a spus că toți experimentăm atât cerurile cât și lumile de jos ca parte a marii noastre călătorii, care se bazează pe cicluri. Cea care conduce ciclurile experienței în toate lumile și totul din viața noastră este o forță care nu poate fi reprezentată într-o imagine. Nu poate fi re-

prezentată deloc. Întrucât cuprinde tot ceea ce există, e dincolo de orice descriere. Numele acestei forțe în limba mayașilor din peninsula Yucatan este *Hunab Ku*.

Aceste cunoștințe au format fundamentul răspunsului pe care mi l-a dat vindecătorul la întrebarea mea. Cheia înțelepciunii strămoșilor lui și cunoștințele lor despre schimbare, mi-a explicat el, este că ei nu se considerau separați de lume, așa cum facem noi astăzi. Ei nu separau o experiență de alta. Nu separau arta de știință sau de spiritualitate, în viața de zi cu zi. De la mișcarea stelelor la ciclurile vremii, toate aspectele vieții erau privite ca parte a unui întreg, ca aspecte ale unei experiențe continue. Datorită acestei viziuni asupra lumii, păstrătorii înțelepciunii mayașe au fost capabili să înțeleagă ciclurile naturale ale timpului și schimbării.

Am ascultat cu atenție la ceea ce spunea noul meu prieten. S-a spus că evenimentele din istorie se repetă. Este posibil ca aceste cunoștințe din trecut să se repete și ele, să apară din când în când și să apară în viața noastră exact atunci când este necesar. Acest gen de perspectivă holistică, care descrie continuitatea întrepătrunsă a tuturor formelor de viață, re apare acum în concluziile celor mai bune studii științifice de azi. Atât știința, cât și înțelepciunea indigenă, ne reamintesc că facem parte din tot ceea ce vedem. Asta înseamnă că suntem și o parte a soluțiilor. Cheia este că trebuie să ne schimbăm în primul rând punctul nostru de vedere, astfel încât să putem recunoaște legăturile dintre noi.

Acest tip de gândire reprezintă diferența dintre a reacționa la perioada de extreme în care trăim și a trăi cu o reziliență care să le permită extremelor să devină calea noastră spre transformare.

CAPITOLUL 5

VESTEA BUNĂ: AVEM DEJA SOLUȚIILE

„Fiecare dificultate mare și profundă poartă în sine propria soluție. Ne obligă să ne schimbăm gândirea, dacă vrem să o găsim.“

Niels Bohr (1885-1962), fizician, câștigător al Premiului Nobel

Se spune că noi, oamenii, suntem creaturi cu obiceiuri. Poate Warren Buffett, parafrazându-l pe scriitorul din secolul 18 – Samuel Johnson, a rezumat acest lucru cel mai bine, atunci când a spus: „Lanțurile obiceiurilor sunt prea ușoare pentru a fi simțite, până când devin prea grele pentru a fi rupte“. Dacă suntem sinceri cu noi înșine, aceste cuvinte sunt, probabil, la fel de adevărate astăzi ca și atunci când Johnson a spus ceva semănător, în urmă cu peste 200 de ani. *Suntem* creaturi cu obiceiuri și, din acest motiv, schimbarea de orice fel poate fi dificilă pentru noi. De multe ori, este mai ușor să te agăți de lucrurile familiare din trecut – chiar și atunci când aceste obiceiuri confortabile nu mai sunt bune pen-

tru noi – decât să te confrunți cu incertitudinile pe care „noul“ le poate aduce în viețile noastre.

Peter Drucker, ale cărui scrieri au contribuit la modelul pentru mediul de afaceri modern, spune: „Toată lumea a acceptat că schimbarea este inevitabilă. Dar asta implică, totuși, că schimbarea este ca *moartea și taxele*: ar trebui să fie amânată cât mai mult posibil și ar fi de preferat ca schimbarea să nu apară.“ *Dar, într-o perioadă de răsturnări, cum ar fi cea în care trăim, schimbarea este norma* [sublinierea autorului]. Bunicul meu ar fi fost de acord.

Înainte de a muri la vârsta de 96, bunicul îmi vorbea ore în șir despre lume și cum era ea pe vremea lui. El s-a născut în Europa de Est, la începutul secolului trecut și, așa cum am povestit în cartea *Adevăr profund*, el își începea întotdeauna povestirile spunându-mi cât de diferită era lumea pe vremea lui față de cea de astăzi. Deși știam că ceea ce spunea este cu siguranță adevărat, de fiecare dată când îl ascultam vorbindu-mi despre amintirile lui, înțelegeam și mai bine la ce se referă. Bunicul îmi povestea despre o lume pe care mi-o puteam doar imagina: în care căruțele trase de cai aveau în continuare prioritate atunci când se întâlneau cu automobilele nou-apărute și în care multe case nu aveau electricitate, iar telefoanele erau rare. Era o lume în care nu exista nicio rețea de super-autostrăzi, iar toaletele în interiorul casei erau un lux. Bunicul spunea întotdeauna că lumea a încetat să mai aibă sens pentru el după cel de-al doilea război mondial.

În această perioadă, noile descoperiri ale științei și schimbările din viața de zi cu zi au apărut atât de repede, încât nu a mai putut ține pasul cu ele. Când valul de tehnologie de după război a produs inovații cum ar fi avioanele, aparatele de radio de buzunar, scanerele de

coduri de bare și fax-urile, totul i s-a părut pur și simplu o nebunie. Pentru că nu se mai putea raporta la schimbările care apăreau în jurul lui, se simțea lăsat în afară, ca un străin în propria sa lume. Bunicul nu a prins niciodată din urmă tehnologia modernă. Schimbarea care a avut loc după al doilea război mondial a fost începutul unei crize pentru el, care a durat până la sfârșitul vieții sale.

Conceput pentru a se schimba

Există un fir comun care leagă lumea pe care a cunoscut-o bunicul meu după al doilea război mondial și lumea în care trăim astăzi. Ambele sunt produsul schimbării extraordinare care a apărut într-o perioadă foarte scurtă. Oamenii din ambele lumi au trebuit să-și schimbe modul de gândire și de viață – și în moduri pentru care nu fuseseră pregătiți. Poate cel mai important lucru dintre toate, e faptul că nici una dintre lumi nu era menită să dureze pentru totdeauna. Tehnologia ambelor era *menită* să se schimbe. De exemplu, consumul de combustibil al mașinilor din anii 1960, acum de neconceput, a fost *menit* să facă loc motoarelor mai eficiente de azi. Magnetofonurile portabile cu benzi cu opt piste din anii 1970 au fost *menite* să facă loc casetelor audio mai mici și apoi CD-urilor care le-au urmat și, în cele din urmă, energiei pure a valorilor electronice ale lui 0 și 1, din era digitală de astăzi.

La o scară mai mare, rețeaua electrică a secolului XIX, formată din fire și cabluri, care leagă și acum casele, familiile și națiunile noastre de astăzi, a fost *menit* să fie temporar. Aceasta nu a fost niciodată menită să dureze până în secolul XXI. Când inventatorul Nikola Tesla a proiectat sistemul care permite transportarea curentului

alternativ pe distanțe lungi, el a făcut acest lucru pentru a oferi oamenilor din lume acces imediat la confortul pe care energia electrică l-ar putea aduce în casele și afacerile lor. Acesta trebuia să le servească temporar, în timp ce el perfectă un alt sistem care să distribuie energia fără cabluri și fire, similar transmițerii unui semnal TV. Din motive politice, Tesla a pierdut finanțarea și nu a putut niciodată să finalizeze sistemul său de distribuție a energiei electrice fără fir. Unul dintre cele mai mari genii din timpurile moderne, Nikola Tesla, a murit în 1943. Iar rețeaua lui „temporară” există și astăzi, înregistrând cu o sută de ani mai mult decât a fost menită să dureze.

Aceste forme familiare de tehnologie sunt exemple de gândire care arată că nu au fost niciodată menite să fie soluții finale. Mai degrabă, ele au fost menite să fie punțile care ne conduc spre următoarele etape. Această înțelegere subtilă, însă profundă, i-a ajutat pe mulți oameni să se simtă puțin mai bine în ceea ce privește lumea noastră care se pare că e cu susul în jos. Așa cum am descris anterior, factorul declanșator pentru o mare parte din schimbările de astăzi este faptul că modurile anterioare de gândire și de viață nu mai sunt sustenabile. Nu e vorba că sunt greșite sau rele; ci doar că le-am depășit. Ele nu se mai potrivesc cu lumea noastră.

O mare parte a lumii pe care am cunoscut-o a fost menită să fie mai degrabă o punte pentru o viață mai bună, decât o destinație finală, care urma să rămână neschimbată.

Modelul unei viziuni

La data de 25 mai 1961, președintele John F. Kennedy a stat în fața unei adunări speciale a Congresului Statelor Unite ale Americii pentru a face un anunț care putea schimba pentru totdeauna destinul Americii și cursul istoriei umane. Cu aceste cuvinte, lumea s-a transformat: „Cred că această națiune ar trebui să se angajeze în realizarea obiectivului de a trimite un om pe Lună și de a-l aduce în siguranță înapoi pe Pământ, înainte de încheierea acestui deceniu.”

Cu această declarație, Kennedy a pus în mișcare efortul masiv de coordonare a tehnologiei, corporațiilor, cercetărilor și finanțării care ar fi necesare pentru a-și atinge scopul. Numai construirea Canalului Panama în timp de pace și realizarea super-secretului Proiect Manhattan în timp de război s-ar putea compara cu profunzimea și cu implicațiile ample ale ordinului lui Kennedy de a se merge pe Lună.

În ceea ce este, fără îndoială, unul dintre cele mai impresionante exemple de cooperare militară și civilă întâlnit vreodată, viziunea lui Kennedy a devenit o realitate. S-a întâmplat exact așa cum a declarat și, în mai puțin timp decât și-ar fi imaginat, în cei opt ani care s-au scurs între discursul lui Kennedy și primul pas al omenirii pe Lună, planurile au fost create, sistemele de propulsie au fost construite, iar capsula spațială care urma să transporte vieți umane prețioase a trecut de pe planșetă la locul de lansare. La data de 16 iulie 1969, racheta masivă Saturn V, măsurând 110 metri lungime și având o greutate de 2.950 tone, a părăsit rampa de lansare de la Cape Kennedy, transportând trei oameni pe Lună. Cinci zile mai târziu, astronautul Neil Armstrong

a anunțat aterizarea cu cuvintele arhicunoscute: „Un pas mic pentru om, un salt uriaș pentru omenire.“ Când oamenii vorbesc despre această realizare uimitoare, una dintre primele întrebările pe care le pun de obicei este: „Cum de s-a întâmplat atât de repede?“ Cum au putut să fie create materialele, să fie dezvoltată tehnologia, iar sistemele să fie finalizate în mai puțin de zece ani? Răspunsul la această întrebare este motivul pentru care vă spun povestea aici. Succesul și momentul misiunii a fost posibil deoarece doi factori cheie s-au unit în modul cel mai eficient posibil.

În primul rând, marile piese de tehnologie existau deja. Deși integrarea atât de multor sisteme și componente a fost o sarcină monumentală în sine, în mare parte, teoriile, materialele și comunicațiile existau. De aceea, al doilea factor a fost atât de important. Deși o mare parte din tehnologie era deja disponibilă, nicio persoană situată într-o poziție înaltă de autoritate nu a propus vreodată să se aducă totul laolaltă. Când liderul celei mai avansate națiuni din punct de vedere tehnologic de pe Pământ a făcut acest lucru prin discursul său, cuvintele lui au permis oamenilor de știință și administratorilor să-și unească eforturile. Mandatul a deschis porțile inovării și găsirii resurselor necesare pentru explorarea spațiului și chiar mai mult decât atât. *Cu alte cuvinte, Kennedy a făcut din călătoria noastră pe Lună o prioritate.*

Ne aflăm într-o situație similară astăzi. În loc să trimitem oameni pe Lună, misiunea noastră se referă la ceea ce se întâmplă aici, pe planeta Pământ. Așa cum tehnologia pentru călătoriile în spațiu era deja disponibilă în 1960, astăzi avem deja cunoștințele și mijloacele necesare pentru a atenua suferința umană care a devenit semnul distinctiv al perioadei de extreme în care trăim.

Avem deja capacitatea de a hrăni fiecare bărbat, femeie și copil care trăiește în lume.

- **Realitate:** Agricultură lumii produce cu 17% mai multe calorii astăzi decât acum 30 de ani, suficient pentru cel puțin 2.720 kilocalorii/persoană/zi.
- **Realitate:** Malnutriția și foametea nu se datorează lipsei. Mai degrabă, ele sunt rezultatul sărăciei; al sistemelor economice nocive; al conflictelor; și, într-o măsură mai mică, dar în creștere, este rezultatul secetelor, inundațiilor și tiparelor meteo imprevizibile cauzate de schimbările climatice.
- Avem deja forme de energie accesibile, curate și durabile, care pot fi puse la dispoziția fiecărei gospodării care are nevoie ele. Trecerea la o astfel de energie, la nivel global, pare să apară mai degrabă în etape progresive, decât instantaneu.
- **Realitate:** Prima etapă de schimbare a energiei în lume are loc prin utilizarea de gaze naturale lichefiate (GNL), care ard mai curat, produc cu 50% mai puțin CO₂ și sunt mult mai accesibile ca preț decât cărbunele și petrolul convențional. Deși nu reprezintă soluția optimă pentru a satisface nevoia tot mai mare de energie, ele demonstrează o schimbare în gândire și un pas în direcția corectă.
- **Realitate:** Tehnologia care face ca formele suplimentare de energie „alternativă“ să fie viabile este lentă și se îmbunătățește constant. Aceasta include tehnologia solară, geotermală și eoliană, care pot suplimenta local sursele de energie

convenționale și mări capacitatea locală de adaptare la problemele regionale de energie.

- **Realitate:** Sursele de energie care par exotice după standardele de astăzi sunt treptat implementate pentru a înlocui complet combustibilii fosili și se adaugă la o serie de alternative curate și durabile, care pot asigura nevoile populației în creștere.
- Știm deja cum să atenuăm sărăcia lucie a lumii, care a fost sursa lipsurilor și a suferinței.
- **Realitate:** Obiectivul Organizației Națiunilor Unite de a reduce sărăcia cea mai extremă din lume (a celor care trăiesc cu mai puțin de 1,25 dolari pe zi) funcționează. Primul obiectiv, de a înjumătăți proporția de populație care trăiește într-o astfel de sărăcie între 1990 și 2015, a fost, de fapt, realizat în 2010, *cu cinci ani înainte de termen*. Acest lucru ne spune că o schimbare reală este realizabilă și pune bazele pentru un efort și mai mare.

Este evident din realități ca acestea că elementele pentru soluții există deja. Ceea ce lipsește în acest moment este genul de viziune pe care președintele Kennedy a oferit-o în 1961, *mutația în gândire* care face din astfel de obiective o prioritate.

**Cheia pentru transpunerea în realitate
a viselor noastre este să facem
din obiectul viziunii noastre o prioritate.**

Nu ne lipsesc soluțiile

Exemplele din secțiunea anterioară ne spun că o schimbare semnificativă este realizabilă și nu e nevoie să treacă generații pentru a o aduce în viețile noastre. O.N.U. a avut resursele și motivația de a determina o reducere semnificativă a sărăciei în lume în mai puțin de 20 de ani, de exemplu. Deci, deși știm că o astfel de schimbare este posibilă, nimeni nu a făcut, încă, o prioritate din mobilizarea vastelor resurse aflate la dispoziția noastră și din implementarea unor schimbări similare la o scară planetară mare. Dacă o astfel de declarație vizionară ar fi fost făcută, soluțiile existente ar putea pune rapid capăt formelor de suferință multiple și diverse din familiile și comunitățile noastre, în absența unei astfel de declarații, suntem martorii unei lumi în care soluțiile care ar putea aduce speranță rămân ascunse.

Nu este neobișnuit ca o audiență să rămână fără suflare atunci când spun că marile probleme ale lumii sunt deja rezolvate – adică, sunt probleme pe care tehnologia le *poate* rezolva. Exact cum tehnologia pentru misiunea noastră de succes pe Lună exista deja atunci când Kennedy a ținut discursul, soluțiile la problemele mari din viețile noastre – cum ar fi schimbările sociale, crearea de comunități și orașe sustenabile și altele – există deja.

Deși un număr de lideri și gânditori vizionari au creat organizații și au scris cărți excelente pentru a demonstra ce este posibil în timpul vieții noastre, scopul acestei cărți nu este de a le analiza pe toate. Din acest motiv, am ales câteva exemple din diferite domenii, care ilustrează cât de mult efort a fost deja îndreptat către genul de schimbare despre care vorbesc. Nu trebuie să reinventăm roata atunci când vine vorba de a ști de unde

să începem. Alți oameni au făcut deja acest lucru, iar unii și-au dedicat întreaga viață pentru a face munca de teren, astfel încât nu trebuie să o luăm de la capăt.

Deși nu sugerez că oricare dintre următoarele planuri este *singurul* de acest fel, aș dori să vedeți profunzimea și calitatea soluțiilor care ne sunt disponibile: planurile care au fost formulate și implementarea care a fost elaborată. Mingea se rostogolește. Acum întrebarea este: *Ce mai așteptăm?*

Planul B

Una dintre cele mai importante voci în efortul de a educa și a mobiliza publicul larg spre o schimbare durabilă în modul în care gândim și trăim este fostul șef al Institutului Worldwatch, analistul de mediu Lester R. Brown. „Suntem într-o cursă între punctele critice din natură și sistemele noastre politice“ spune Brown. Într-o încercare îndrăznească de a alunga suferința creată de colapsul civilizației noastre, el a lansat o serie de cărți concepute pentru a ilustra cât de grave au fost lucrurile și cât de mult mai grave ar putea deveni. Toate cărțile au același titlu, având însă subtitluri diferite pentru a arăta accentele individuale.

Prima din serie, *Planul B: Salvarea unei planete marcate de tensiuni și o civilizație în încurcătură* (Norton, 2003), descrie statisticile îngrijorătoare care au început să ne spună să suntem în încurcătură. A treia carte, *Planul B 3.0: Mobilizare pentru salvarea civilizației* (Norton, 2008), reflectă un sentiment și mai intens de urgență cu privire la tendințele periculoase care se dezvoltă în continuare în lumea noastră. Din momentul pu-

blicării primei sale cărți din seria *Planul B*, mulți dintre factorii care erau doar avertismente atunci au devenit acum realitatea lumii noastre.

De exemplu. Brown a identificat că momentele critice din natură – cum ar fi momentul în care populația unei specii este în scădere – marchează punctul fără întoarcere al aceluși sistem specific. Brown a descris apoi modul în care o serie de sisteme ecologice interconectate de pe Pământ se apropie de puncte similare azi.

Unul dintre lucrurile care-mi plac cel mai mult la seria *Planul B* este faptul că ea cuprinde pași de acțiune realiști pe care i-am putea pune în aplicare imediat, pentru a aborda problemele cu care ne confruntăm. Exemple de astfel de elemente includ:

- Proiectarea de orașe care susțin oamenii și modul în care trăiesc ei, decât sprijinirea industriilor și economiilor bazate pe navetă;
- Implementarea de caracteristici care să mărească imediat eficiența energetică a caselor, birourilor, clădirilor comerciale și a transportului public;
- Stabilirea unei economii bazate mai degrabă pe o utilizare ciclică a materialelor, decât pe modelul liniar, unidirecțional, care domină astăzi;
- Realizarea unei modificări în cheltuielile guvernamentale (în Statele Unite și alte state), care include realocarea unei părți din bugetul militar masiv pentru a fi utilizat în construirea de infrastructuri noi, durabile.

Seria *Planul B* a lui Brown este o evaluare realistă, dar necesară, care oferă speranța unor planuri de acțiune, evidențiind în același timp și problemele. Fără îndoială, munca lui Brown pune accent pe modul în care

ne gândim la lumea noastră. Pentru multe organizații, agenții și indivizi, seria *Planul B* a devenit o biblie pentru identificarea de soluții potențiale.

Schimbare socială 2.0

La fel cum Lester Brown a identificat problemele importante și a oferit soluții viabile pentru imaginea de ansamblu a schimbărilor globale, David Gershon a făcut la fel pentru instituțiile care conduc la o astfel de schimbare și pentru societățile însele. Gershon este autorul unui număr de cărți de elevare a conștiinței, inclusiv a lucrării *Dieta cu conținut scăzut de carbon* (Empowerment Institute, 2006), care a câștigat locul trei la Premiul de Carte „Cel mai probabil să salveze planeta“ al editurilor independente, în 2007. În cartea *Schimbare socială* (High Point/Chelsea Green, 2009), el face o treabă minunată bazându-se pe experiența sa cu o pregătire ce se extinde de la mediul academic, la poziția de consilier al Națiunilor Unite și al Casei Albe, în timpul administrației Clinton.

Din aceste experiențe personale, Gershon a fost în măsură să identifice motivele pentru care atât de multe încercări de a rezolva problemele sociale – de la cele întâlnite într-un oraș, la cele globale – au ajuns într-o fundătură. Asta s-a întâmplat din cauza faptului că soluțiile se bazează pe idei care s-au dovedit a fi greșite. Din punctul său de vedere al *teoriei sistemelor*, Gershon descrie modul în care crizele sociale pe care le vedem astăzi sunt semnale care ne spun: „Suntem chemați să reinventăm nu numai lumea noastră, dar și procesul prin care obținem această reinventare.“

Unul dintre multele motive pentru care am fost atras de cartea lui Gershon este că, la fel ca Brown, el le oferă cititorilor săi alternative reale la modelele tradiționale de schimbare socială. Acestea sunt metode verificate și testate în timp, care se adresează nevoilor societăților de astăzi și transformării la care sunt supuse. El oferă exemple din experiența sa într-un mod care ar putea deveni un șablon pentru a crea schimbare pozitivă în aproape orice mediu social, de la o comunitate mică, la o întreagă națiune.

După ce își descrie activitatea sa de facilitare a conversațiilor pozitive între oficialii locali și membrii comunității într-un număr de mari orașe americane, de exemplu, el împărtășește etapele importante de aplicare a ceea ce a descoperit, într-o varietate de situații. Principiile lui și etapele de acțiune includ:

- Realizarea de schimbări în comunități care sunt relevante pentru viețile oamenilor;
- Organizarea cetățenilor pentru a-și asuma o mai mare responsabilitate pentru probleme cum ar fi sănătatea, siguranța și estetica, printre altele;
- Încurajarea funcționarilor publici locali pentru a-și asuma o mai mare responsabilitate și a fi mai responsabili pentru schimbările care-i afectează pe vecinii și pe familiile lor;
- Proiectarea și implementarea unei abordări cuprinzătoare a schimbărilor din comunitate.

Când ceva este adevărat în viețile noastre, nu sunt surprins să văd că adevărul apare iar și iar, în multe locuri. Acest lucru este cu siguranță valabil pentru *schimbarea socială*. Există o similitudine între multe dintre ideile pe care Gershon le identifică în cartea sa și princi-

piile lui Brown, precum și cu comunitățile futuriste imaginate de inovatori ca Paolo Soleri, care sunt concepute pentru a integra arhitectura durabilă cu ecologia terenului pe care structurile sunt construite.

Arcologie și nave din pământ

În 1970, ceva uimitor și frumos a început să se întâmple în nordul deșertului arid din Phoenix, Arizona. Un arhitect vizionar a început să construiască o comunitate deosebită de oricare alta de oriunde altundeva pe Pământ. Numele lui era Paolo Soleri (1919-2013), iar tipul de comunitate pe care și l-a imaginat este un exemplu perfect de locuințe urbane de care este nevoie în perioada de extreme în care trăim. Este perfectă, deoarece este concepută pentru a ajuta un număr mare de oameni să se adapteze la schimbările care au loc în lumea noastră, atât naturale cât și create de om. Student al renumitului arhitect Frank Lloyd Wright, Soleri și-a numit comunitatea Arcosanti. El se bazează pe un principiu care este cel mai bine descrisă în propriile cuvinte ale comunității: „Arcosanti este un laborator urban axat pe design inovator, comunitate și responsabilitate față de mediu. Scopul nostru este de a urmări în mod activ alternative la expansiunea urbană, bazate pe teoria de oraș compact a lui Paolo Soleri, Arcologie (arhitectură + ecologie).“

Folosind o combinație de estetică supranaturală și principii solide de inginerie, Soleri și-a bazat proiectul pentru Arcosanti mai degrabă pe lucrul cu pământul și cu elementele naturii, decât pe forțarea terenului de a se adapta ideilor noastre despre case, școli și birouri. Ce înseamnă asta în viața reală, de exemplu, este că stânca

situată în locul în care o casă va fi construită devine mai degrabă peretele unei camere de zi, decât să fie distrusă pentru a se pune acolo fundația.

Una dintre ideile fundamentale ale *arcologiei* este de a se adapta la orice ofertă natura. În cazul comunității lui Soleri, unul dintre aceste elemente este lumina soarelui. Deșerturile din Arizona sunt cunoscute pentru lumina abundentă și de înaltă calitate, care se pretează pentru tehnologiile de toate tipurile care folosesc energia solară. Arcosanti a fost conceput pentru a fi o comunitate auto-suficientă și durabilă de 5.000 de persoane, care își asigură toate nevoile de energie din diferite forme de energie solară. Modulul *Doi Sori* al satului Arcosanti este un sistem de colectare, transport și consum de energie solară, care încorporează atât energia solară activă cât și pe cea pasivă, pentru a asigura nevoile satului. Un sistem masiv de sere terasate acumulează căldura soarelui, care este apoi redirecționată către alte clădiri pentru nevoile lor de încălzire și răcire. Am avut ocazia de a experimenta unele dintre construcțiile lui Soleri și îmi amintesc că mă întrebam la acel moment de ce nu încorporăm idei ca acestea în casele și orașele lumii moderne.

Un alt proiect vizionar pentru comunitățile autonome își are, de asemenea, rădăcinile în deșertul american de sud-vest. Există o comunitate în deșertul înalt din apropiere de Taos, New Mexico, care a fost înființată în anii 1970. În timpul aceluia deceniu, arhitectul Michael Reynolds a început construirea unei întregi comunități care era „în afara rețelei“ și nu necesita conexiuni la utilitățile publice de electricitate, canalizare, sau apă. Construcția s-a bazat pe folosirea materiale care se aruncau în general, cum ar fi cutii de aluminiu, sticle de sticlă și anvelope de cauciuc pentru pereți. Acestea au fost acoperite cu ten-

cuială, pentru a forma structuri frumoase și foarte organice ca aspect. El a numit casele și birourile pe care le-a construit Earthship (nave din pământ), parțial pentru că folosea efectiv pământul local în construcția lor.

Utilizarea pământului s-a făcut în moduri diferite. Una dintre acestea a fost numită *compactarea pământului*. Este exact ceea ce sugerează: strângerea și compactarea pământului în pereți de clădiri și fundații special pregătite, îngropându-le parțial. Capacitatea de izolare termică și acustică a pământului este de neegalat în construcțiile tradiționale. În aceste case și birouri este căldură și liniște!

A doua metodă de folosire a pământului presupunea introducerea și compactarea lui în vechi anvelope de cauciuc pentru a forma o parte din ziduri, în special în zona nordică, care nu beneficiază de căldura datorată expunerii la lumina directă a soarelui. Densitatea pământului compactat face din fiecare anvelopă o cărămidă perfect rotundă, cu un spațiu gol la centru, asigurând un efect de izolare ridicat împotriva extremelor de cald și rece din deșert.

Fiecare Earthship folosește ziduri din sticlă orientate spre sud. Pentru a permite luminii soarelui să radieze în clădire și să încălzească cărămizile din lut sau lespezile de piatră în timpul zilei. După ce soarele apune, cărămizile continuă să radieze căldură în mod uniform și eficient în întreaga casă. Am fost în casele Earthship, unde temperatura interioară în luna decembrie variază în jurul valorii de 26,5 °C și rămâne stabilă și noaptea. Fiecare casă este dotată cu un sistem autonom de colectare a apei folosite din casă, pe care o filtrează și o reciclează pentru a uda copacii, florile și grădinile de legume care sunt cultivate în afara sau în interiorul clădirii.

Dacă aceste proiecte specifice vor fi folosite vreodată pe o scară mai mare este o întrebare la care rămâne să răspundem. Motivul pentru care vi le împărtășesc aici este că aceste comunități, dar și altele, care sunt deja funcționale în alte părți ale lumii, sunt laboratoarele care ne informează ce este posibil atunci când vine vorba de regândirea cartierelor și chiar orașelor noastre.

Pe măsură ce ne revenim după efectele devastatoare ale schimbărilor climatice, cum ar fi tornada EF5 care a nivelat orașul Moore, Oklahoma, în mai 2013; și uraganul de categoria 3 – Sandy – care a distrus întregi comunități de pe coasta de est a Americii, în octombrie 2012, principiile durabile demonstrate de aceste comunități vizionare pot furniza modele emblematice pentru modul în care ne putem construi orașele viitorului.

Mutație globală

Toată lumea învață un pic diferit. Exact din acest motiv, mulți învățători foarte buni au scris cărți foarte bune despre perioada de extreme în care trăim. În timp ce perspectivele unor cărți sunt orientate spre imaginea de ansamblu și pe modul în care schimbările din viețile noastre duc la schimbări în lume, altele recunosc aceste relații în timp ce se concentrează mai mult pe integrarea schimbării în viețile noastre personale și spirituale. Edmund J. Bourne, Ph.D., a scris o astfel de carte, *Mutație globală: Modul în care o nouă perspectivă transformă omenirea* (New Harbinger, 2008). Două elemente ale acestei cărți m-au atras și au făcut-o una dintre cărțile mele preferate pe acest subiect.

Primul element al cărții care-mi place este felul în care Bourne integrează știința de vârf cu tradițiile indigene, spiritualitatea și realitățile vieții de zi cu zi, pentru a contura o imagine a lumii noi care este pe cale să se nască. În loc să ne ceară să acceptăm un singur punct de vedere, el conturează un portret onest al lumii reale, în care oamenii caută o nouă viziune asupra lumii care să aibă sens și, cel mai important, care să funcționeze.

În contextul unei viziuni noi despre lume, el dedică un întreg capitol al cărții măsurilor pe care le putem lua. Acest capitol abundă în idei și resurse care ne-ar putea ajuta să îmbrățișăm promisiunea din titlul cărții. Printre sugestiile familiare pe care m-aș aștepta să le văd într-o astfel de carte, cum ar fi modificarea stilului de viață, conservarea mediului și crearea de organizații de caritate comunitare, Bourne identifică, de asemenea, lucruri pe care le putem face în viețile noastre financiare, care să reflecte mutațiile economice ce au loc în realitățile noastre de zi cu zi. Aceste sugestii includ:

- Moduri sociale responsabile de a ne investi banii;
- Modalități inovatoare de a investi în comunitățile noastre;
- Moduri conștiente de a investi pe piețele financiare ale lumii.

Deși este puțin probabil că vom pune în aplicare toate modificările din cartea lui Bourne imediat, în cele din urmă, vom fi câștigat o înțelegere solidă a magnitudinii mutației care se desfășoară în viețile noastre și vom avea idei ample pentru acțiuni durabile care ar putea face experiența noastră de trecere prin schimbarea globală puțin mai lină.

Este clar că nici o sursă unică de informații sau de idei nu este răspunsul la alegerile vitale pe care le facem în viețile noastre în prezent. Mai degrabă, există multe soluții diferite pentru multe aspecte ale diverselor probleme, care apar toate în același timp. Bourne a exprimat acest lucru într-un mod elocvent când a zis: „Nici unul dintre noi nu poate rezolva nenumăratele probleme ale planetei cu care Pământul și oamenii se confruntă.“

Motivul pentru care vă prezint exemplele de gândire ale lui Bourne și pe celelalte menționate anterior este de a arăta că ideile există deja și roțile sunt deja în mișcare pentru a ne ajuta să ne ocupăm de schimbarea globală. Așa cum scrie Bourne: „Fiecare dintre noi, prin angajarea în câteva acțiuni simple pentru a ajuta mediul înconjurător și persoanele dezavantajate, putem să avem o contribuție și, eventual, să-i influențăm și pe alții să facă același lucru.“

Am întâlnit oameni care cred că epoca noastră este și o perioadă de urgență înfricoșătoare. Odată ce ei recunosc extremele, reacția lor este că trebuie să acționăm și să facem ceva imediat. *Acum!* Deși este o reacție naturală să dorești să intri în acțiune cât mai curând posibil, sentimentul meu este că trăim în ceea ce îmi place să numesc zona de urgență *binevoitoare*. Este *binevoitoare* în sensul că mai avem încă timp să facem ceea ce este nevoie pentru a evita punctele critice ale schimbărilor climatice, producției maxime de petrol și datoriei record, precum și consecințele cumplite pe care atât de mulți experți le prezic. Există *urgența* în sensul că acum este momentul de a reacționa. Orice am avea de gând să facem, indiferent de schimbările pe care suntem dispuși să le facem în lumea noastră și de orice modificări pe care le vom pune în

aplicare în viețile noastre, acum este momentul perfect pentru aceste adaptări și inovații.

**Avem deja soluții la probleme mari,
cum ar fi hrana, energia și o economie durabilă.
Problema noastră este o criză în gândire.**

De ce este nevoie?

Reiese clar din studiile, rapoartele și mesajele organizațiilor și autorilor descriși în secțiunea anterioară că avem baza unor soluții reale, care pot face lumea mai bună și viața mai ușoară. Este, de asemenea, clar că avem capacitatea de a pune în aplicare aceste soluții acum. Deci, întrebările evidente sunt: *Unde sunt aceste soluții azi? De ce nu le folosim acum? Ce trebuie să se întâmple înainte de a le folosi?*

Răspunsul la întrebările noastre este ilustrat de planul vizionar al președintelui Kennedy de a merge pe Lună. Altceva trebuia să se întâmple mai întâi, înainte de a da ordinul. *Înainte* de a putea merge la poporul american cu ideile sale, *înainte* ca tehnologia să poată fi concepută, *înainte* să poată fi calculate orice traiectorii de la rampa de lansare, la Lună, *înainte* ca orice costume spațiale să poată fi concepute sau băuturile hrănitoare ale echipajului să poată fi ambalate în pungi spațiale – *înainte* ca oricare dintre aceste lucruri să înceapă măcar să se întâmple, ceva trebuia să se întâmple mai întâi. Acest „ceva“ este ceea ce lipsește din viața noastră astăzi.

Este o schimbare de gândire.

Este corect să spunem că cea mai mare criză a perioadei de extreme în care trăim, *dincolo* de criza datorii-

lor, a energiei și a hranei, există o criză de gândire. Gândirea noastră ar face ca soluțiile de salvare a vieții pe care le avem deja să devină o prioritate în viața noastră de zi cu zi și ne motivează să implementăm aceste soluții în lume. Gândirea de care avem nevoie ar trebui să vină mai degrabă dintr-o dorință profundă de a face ceva *pentru* lume, decât dintr-un sentiment de lipsă și dorință de a lua *din* lume; și din a coopera mai degrabă unul *cu* celălalt, și nu de a concura unul *împotriva* altuia.

Acest stil de gândire este acum susținut de noile descoperiri și de constatările științei actuale. Deci, pentru a răspunde la întrebarea *De ce ar fi nevoie pentru a aduce soluțiile care există deja în viețile noastre?* Să începem cu începutul: *De fapt, de unde provine gândirea care ne-a condus la cele mai mari crize în 5.000 de ani de istorie?* Răspunsul s-ar putea să vă surprindă.

Regândirea presupunerilor false ale științei

Există o poveste îngropată adânc în cultura noastră, care joacă un rol imens în viața noastră de zi cu zi. Este povestea, de obicei nespusă, despre *noi*: cine suntem, de unde venim și modul în care lucrurile par să funcționeze în lumea noastră. Nu sugerez că această poveste este în mod necesar ceva la care ne gândim adesea și nici măcar că suntem conștienți de ea. Nu este o poveste despre care discutăm la micul dejun cu familiile noastre în fiecare dimineață, sau la care ne gândim în timp ce ne urmăm ritualurile obișnuite prin care ne pregătim pentru ziua care a început. Pentru mulți dintre noi, este o poveste îngropată atât de adânc în modul în care gândim și acționăm, încât acceptăm în mod automat consecințele ei, fără să

o examinăm. Deși poate fi îngropată, ea rămâne atât de prezentă în viețile noastre, încât ne ghidează alegerile și afectează modul în care răspundem celor dragi, colegilor și prietenilor – și lumii – în fiecare zi.

Este o poveste de separare.

De la nașterea științei moderne, în urmă cu aproape 300 de ani, povestea vieților noastre spune că suntem puțin mai mult decât niște particule de pulbere în univers și ființe biologice de importanță secundară în schema de ansamblu a vieții. Am fost tăcuți să credem că suntem separați unui de celălalt. Am fost învățați că suntem, în esență, lipsiți de putere atunci când este vorba de vindecarea corpurilor noastre sau de capacitatea noastră de a crea pace în comunitățile noastre și dincolo de ele.

Povestea noastră de separare include credința lui Charles Darwin potrivit căreia viața e o luptă și noi trebuie să luptăm pentru lucrurile bune din viață. În copilărie, mulți dintre noi au fost condiționați să gândească în acest fel, prin mantra care spune că trăim într-o lume în care „lupul îl mănâncă pe lup.“ Această expresie întru-chipează credința că lumea este ca o mare plăcintă finită și limitată și, prin urmare, trebuie să ne luptăm pentru felia noastră de plăcintă, sau o vom pierde pentru totdeauna. Ea stă la baza viziunii populare asupra lumii de deficit sau lipsă și a necesității de concurență violentă între oameni și națiuni pe care o percepem. *Este posibil să nu fie o coincidență faptul că, în perioada în care am avut acest punct de vedere, lumea s-a trezit că se confruntă cu cele mai mari crize de război, suferință și boală din istorie.*

Oare este surprinzător faptul că simțim de multe ori că nu-i putem ajuta pe cei dragi și pe noi înșine atunci când vine vorba de marile crize ale vieții? Oare este surprinzător

faptul că ne simțim adesea la fel de neajutorați atunci când vedem cum lumea noastră se schimbă atât de repede, încât s-a spus că se „destramă pe la cusături“? La prima vedere, nu pare să existe nici un motiv să gândim diferit sau să credem că avem mai mult control asupra noastră sau că ne îndreptăm spre un alt loc decât acela indicat de această viziune asupra lumii. La urma urmei, nimic din manualele noastre tradiționale sau din modul nostru tradițional de a vedea lumea nu ne spune altceva. Asta doar până în momentul în care aruncăm o altă privire spre anumite descoperiri făcute în ultimii ani ai secolului XX.

Deși rezultatele cercetărilor care zguduie paradigma actuală au fost publicate în reviste tehnice de renume, ele sunt de multe ori prezentate într-un limbaj științific complex, ce maschează puterea semnificației lor față de cei din afara comunității științifice. Oamenii fără preocupări științifice sau tehnice nu simt impactul noilor descoperiri, deoarece nu au cunoștințele necesare.

Cele mai recente descoperiri din domeniul biologiei, fizicii, arheologiei și geneticii îi forțează pe oamenii de știință să rescrie povestea referitoare la cine suntem și care este locul nostru în lume. În biologie, de exemplu, publicarea a peste 400 de studii care arată că natura se bazează mai degrabă pe un model de cooperare, decât pe teoria lui Darwin de „supraviețuire a celui mai adaptat“, a întors gândirea științei evoluționiste cu susul în jos. În lumina acestor descoperiri și a altora, unele ipoteze cheie din trecut – acum recunoscute ca ipoteze false ale științei – nu mai pot fi predate ca realități. Printre exemple, se numără următoarele:

- Ipoteza falsă 1: Natura se bazează pe supraviețuirea celui mai puternic.

- Ipoteza falsă 2: Evenimente aleatorii ale evoluției explică originile umane.
- Ipoteza falsă 3: Conștiința este separată de lumea noastră fizică.
- Ipoteza falsă 4: Spațiul dintre lucrurile fizice este gol.
- Ipoteza falsă 5: Civilizația avansată a început în urmă cu 5.000-5.500 de ani.

Deși cunoștințele obținute în urma acestor descoperiri ar fi interesante în orice moment din viețile noastre, ele sunt absolut vitale pentru noi în această perioadă de extreme, pentru că modul în care rezolvăm problemele din viața noastră se bazează pe modul în care ne vedem în raport cu lumea. Atunci când ne gândim la viața de zi cu zi – modul în care avem grijă de noi și familiile noastre, ne rezolvăm problemele și facem alegeri – se vede clar faptul că o mare parte din cunoștințele pe care le privim ca pe ceva normal se bazează pe credințe fundamentale bazate pe aceste presupuneri false.

În loc să acceptăm cadrul științific care ne descrie ca ființe ne semnificative care au apărut printr-o serie de „accidente“ biologice miraculoase și apoi au supraviețuit 5.000 de ani de civilizație ca victime neputincioase, separate de lumea dură în care ne-am trezit că trăim, noua știință sugerează ceva radical diferit. La sfârșitul anilor 1990 și începutul anilor 2000, studiile științifice au dezvăluit următoarele adevăruri:

- Adevărul 1: Civilizația avansată este de cel puțin două ori mai veche decât cei 5.000-5.500 de ani estimați de cronologiile convenționale.

- Adevărul 2: Natura se bazează pe cooperare și ajutor reciproc, nu pe concurență, pentru supraviețuire.
- Adevărul 3: Viața umană prezintă semnele inconfundabile ale unui proiect inteligent.
- Adevărul 4: Emoțiile noastre influențează în mod direct ceea ce se întâmplă în marea de energie în care ne scaldăm.
- Adevărul 5: Universul, lumea și organismele noastre sunt alcătuite dintr-un câmp comun de energie – o matrice – care face posibilă interconexiunea cunoscută sub numele de *entanglare cuantică*.

Se pare că Albert Einstein a spus că „nebunia“ înseamnă să faci același lucru în mod repetat și în același fel și să te aștepti la rezultate diferite. Cred că există mult adevăr în această afirmație.

Încercarea de a rezolva provocările cu care ne confruntăm în perioada de extreme în care trăim, privindu-le prin ochii acelorași credințe care au condus spre aceste crize, nu prea are sens. A face acest lucru acum, în special când știm că aceste convingeri sunt false, este și mai lipsit de sens.

Pentru a face față provocărilor perioadei noastre de extreme, trebuie să fim dispuși să ne gândim diferit la noi, altfel decât am făcut-o în ultimele trei secole. Și asta înseamnă că trebuie să trecem dincolo de câteva dintre granițele tradiționale care au izolat descoperirile făcute într-un domeniu de studiu științific de cele dintr-un alt domeniu. Când acționăm astfel, ceva minunat începe să se întâmple.

Lanțul rupt al cunoașterii

Există un lanț al cunoașterii, care leagă lumea noastră modernă cu trecutul. De fiecare dată când acest lanț este rupt, pierdem accesul la informații valoroase despre lume și despre noi înșine. Știm că lanțul a fost rupt de cel puțin două ori în istorie: odată cu arderea Marii Biblioteci din Alexandria, în timpul cuceririi romane a Egiptului, și apoi din nou, cu ocazia editărilor Bibliei, făcute de către ierarhia bisericii creștine, în secolul IV e.n. Ca om de știință, eu cred că, cu cât vom putea ajunge mai aproape de învățăturile originale care au existat *înainte* ca toate aceste cunoștințe să se piardă, cu atât vom putea înțelege mai clar ceea ce știau strămoșii noștri la vremea lor, lucruri pe care am putea să le aplicăm în epoca noastră.

În cea mai mare parte a vieții mele de adult, am cercetat locurile cele mai puțin deranjate de lumea modernă, pentru a găsi surse de înțelepciune străveche și indigenă. Călătoria mea mi-a purtat pașii spre unele dintre cele mai uimitoare locuri rămase pe Pământ. De la mănăstirile magnifice de pe platoul tibetan și mănăstirile umile din munții Egiptului și sudul statului Peru, la Manuscrisele de la Marea Moartă și istoriile orale ale popoarelor indigene din întreaga lume, am ascultat povești și am studiat consemnări. Pe cât de diferite par tradițiile pe care le-am întâlnit, există teme comune care se țin într-o pânză colectivă ce prezintă trecutul nostru. Aceste teme sunt reflectate în înțelepciunea împărtășită de bătrânul mayaș pe care l-am întâlnit în jungla peninsulei Yucatan din Mexic, în toamna anului 2012. Pe scurt, el a descris modul în care strămoșii noștri nu făceau o delimitare între...

- ... noi și lumea din jur.
- ... arta și știința și viața de zi cu zi.

- ... prezent și trecut.

Deși o astfel de înțelepciune nu este, cu siguranță, științifică, temele pe care ni le transmite au fost, de fapt, confirmate de cele mai recente studii științifice din timpul nostru. În lumina unor astfel de confirmări, întrebarea care îmi vine în mine în mod stăruitor este: *Dacă strămoșii noștri au avut o astfel de înțelegere profundă asupra pământului și a relației noastre cu el, iar știința modernă de abia acum este capabilă să valideze această relație, atunci ce altceva au știut ei și noi am uitat?*

Întrebarea ce stă la baza tuturor alegerilor

O singură întrebare ne conduce pe parcursul fiecărei zile a vieții noastre. Pentru unii oameni, întrebarea este subconștientă. În timp ce pentru alții nu este. Oricum ar fi, răspunsul nostru la această întrebare este cheia pentru orice decizie pe care am luat-o vreodată în viața noastră sau o vom lua de acum înainte. Răspunsul nostru oferă baza pentru fiecare alegere la care am ajuns vreodată și se află în centrul fiecărei provocări care ne-a apărut vreodată în cale. Întrebarea este atât de simplă, încât mulți oameni fac greșeala de a-i ignora semnificația pe care o are în viața lor. Întrebarea care deține o astfel de putere pentru noi ca indivizi este pur și simplu aceasta: *Cine sunt eu?* Și pentru că atât de mulți dintre noi facem alegeri importante astăzi, întrebarea devine: *Cine suntem noi?*

Timp de peste 5.000 de ani, oamenii antici și indigeni din lume au răspuns la această întrebare într-un mod care a funcționat pentru ei. Viziunea lor asupra lumii le-a dat motivele de a trăi în armonie cu pământul,

în loc să încerce să-l stăpânească. Le-a dat motive să lucreze împreună ca o comunitate și să formeze consilii regionale care au funcționat mai degrabă pentru a împărți resursele planetei, în loc să încerce să le stăpânească.

Odată cu nașterea metodei științifice, în perioada lui Sir Isaac Newton, toate acestea au început să se schimbe. De atunci, timp de peste 300 de ani, știința a încercat să demonstreze empiric ceea ce tradițiile indigene din trecutul nostru înțelegeau la nivel intuitiv. În această perioadă, povestea de separare și nevoia de concurență a devenit atât de adânc înrădăcinată în viziunea noastră despre lume, încât, uneori, nu reușim să înțelegem ce rol imens are. Cu toate acestea, gândirea din trecut a dus la criza cu care ne confruntăm în viața noastră de astăzi.

Pentru a răspunde la întrebarea *Cine suntem?* – trebuie ca, mai întâi, să răspundem la șase întrebări fundamentale ce au legătură cu relațiile cu noi înșine și cu lumea. Fiecare civilizație, fiecare societate, fiecare organizație religioasă și membrii grupurilor din fiecare tradiție spirituală trebuie să dea răspunsurile, dacă dorește să satisfacă nevoile celor care participă în organizație, sau urmează învățăturile grupului. Întrebările abordează problemele fundamentale ale existenței.

Figura 5.1 ilustrează modul în care aceste idei se combină una cu cealaltă, formând o piramidă a gândirii. Întrebările pe care le impun au logică la nivel intuitiv și formează o ierarhie de relații din ce în ce mai complexe. Începând cu întrebarea cea mai importantă dintre toate, de la baza piramidei în sus, ele sunt:

1. De unde provine viața?
2. De unde provine viața umană?
3. Care este relația cu corpurile noastre?
4. Care este relația cu lumea noastră?

5. Care este relația noastră cu trecutul?

6. Cum ne putem rezolva problemele? (Punem această întrebare la sfârșit, deoarece modul în care răspundem la ea depinde de gândirea care stă la baza răspunsurilor la întrebările anterioare.)

Gândire bazată pe ipotezele false ale științei

6. Rezolvă problemele prin concurență, forță și conflict.
5. Liniară; merge într-un singur sens.
4. Separată și independentă.
3. Separată și lipsită de putere.
2. Apariție întâmplătoare datorată unor procese aleatorii.
1. Întâmplare/șansă aleatorie.



Gândire bazată pe noile descoperiri ale științei

6. Rezolvă problemele prin cooperare, înțelegere și ajutor reciproc.
5. Ciclică; Condițiile și crizele se repetă.
4. Conectată și interdependentă.
3. Conectată și strâns legată.
2. Combinație rară de sisteme proiectate.
1. Proces dirijat de proiectare.

Figura 5.1. O ilustrare a piramidei gândirii. Modul în care răspundem la cele șase întrebări fundamentale prezentate pe verticală, în centrul piramidei, reprezintă lentila prin care ne vedem pe noi înșine în lume și locul nostru în viață. Ipotezele false enumerate în stânga se bazează pe 300 de ani de știință și pe credința în separare. În dreapta, sunt noile ipoteze bazate pe ultimele descoperiri științifice, care dezvăluie o lume de unitate și rolul nostru în ea. Principiile acestei lentile determină modul în care rezolvăm problemele din viețile, familiile și comunitățile noastre și chiar dintre națiuni.

Sursa: cartea *Adevăr profund* (Hay House, 2011).

În partea stângă a piramidei, vedem ipotezele false ale științei. Aceste șase ipoteze înglobează o întreagă paradigmă de gândire, care a stat la baza poveștii noastre în lumea modernă. Aceste convingeri de separare și concurență au fost în conflict cu ultimele descoperiri care au început să apară la sfârșitul secolului XX. În cadrul acestor convingeri acum învechite, ideile lui Darwin despre competiție au sens.

Problema este că noile date nu mai susțin vechile teorii.

Modul în care ne gândim la noi înșine în lume creează lentila prin care ne rezolvăm problemele.

Gândire periculoasă

Este ceva obișnuit ca participanții la seminariile mele să mă întrebe de ce este important faptul că ipotezele din trecut sunt greșite. Ideile lui Charles Darwin oferă un exemplu perfect. Ele au fost introduse pentru prima dată la mijlocul anilor 1800, iar acum suntem în secolul XXI. Sincer, de ce este important?

E o întrebare bună, iar răspunsul îi surprinde pe mulți. Tocmai faptul că atât de multe dintre ipotezele false ale științei au apărut în acel moment a avut acel impact asupra lumii noastre. Din cauza faptului că atât de multe dintre aceste presupuneri false au fost introduse la sfârșitul anilor 1800 și începutul anilor 1900 – exact când a fost pusă fundația modului nostru de viață modern – nu e surprinzător să vezi cum aceste principii se reflectă în atât de multe aspecte din lumea noastră de astăzi. În acest timp, propunerile științei de la vremea aceea, cum

ar fi credința că nu există niciun câmp de energie care conectează lumea (totul este separat de orice altceva) și cea că natura se bazează pe competiție și supraviețuirea celui mai puternic, au fost repede acceptate și aplicate în modul de a gândi despre război, economii și felul în care ne rezolvăm problemele.

În moduri care sunt uneori subtile și, uneori, nu atât de subtile, aceste convingeri false sunt cu noi și astăzi. De exemplu, studiile unor experți, cum ar fi arheologul Lawrence H. Keeley de la Universitatea din Illinois, autor al cărții *Război înainte de civilizație* (Oxford University Press, 1996), contribuie la acceptarea războiului ca o expresie normală a comportamentului uman. Pe baza cercetărilor lui științifice asupra trecutului nostru și interpretarea dovezilor pe care le-a găsit, opinia lui Keeley este că războiul este o stare naturală a manifestărilor omenești. „Războiul este ceva cum e comerțul sau schimbul“ spune el. „Este ceva ce toți oamenii fac.“ Acest tip de gândire, care acceptă competiția, lupta și „supraviețuirea celui mai puternic“ ca elemente naturale, se reflectă în structurile administrative ale sistemelor mari, care sunt în criză astăzi. Sistemul economic mondial, modelele de afaceri ale multor corporații moderne și modul în care ne ocupăm de necesitățile vitale pentru alimente și energie sunt toate exemple de consecințe moderne ale unui mod de gândire învechit.

Aceste convingeri false se manifestă în moduri care sunt și mai puțin subtile. Una dintre cele mai mare suferințe ale secolului XX a fost justificată de ideile privind supraviețuirea celui mai puternic. Gândirea implicită din toate formele de genocid și exprimată clar în unele are legătură cu observațiile despre natură ale lui Darwin, cu modul în care a descris-o în scrierile lui și

cu felul în care aceste scrieri au fost interpretate de către alții. Această gândire se reflectă în opere filosofice, cum ar fi infama „Carte roșie“ (intitulată oficial *Citate din președintele Mao Tse-Tung*) și în *Mein Kampf*, cartea care a detaliat viziunea lui Adolf Hitler asupra lumii. Ambele cărți au fost folosite ca justificare pentru crimele brutale care au dus împreună la pierderea a cel puțin 40 de milioane de vieți omenesti în ultimul secol.

Modelul Naturii: Cooperarea

În discursul de deschidere al Simpozionului din 1993 privind Aspectele Umane de Dezvoltare Regională, care a avut loc în Birobidzhan, Rusia, co-președintele Ronald Logan a oferit un context pentru a privi noile descoperiri privind cooperarea în natură ca model pentru societăți de succes. Logan a citat activitatea lui Alfie Kohn, autorul lucrării *Nicio competiție* (Houghton Mifflin, 1992), care descrie ceea ce dezvăluie cercetările lui Kohn în privința competiției benefice în grupuri. După trecerea în revistă a peste 400 de studii care documentează cooperarea și competiția, Kohn conchide: „Cantitatea ideală de concurență... în orice mediu, în sala de clasă, la locul de muncă, în familie, pe terenul de joc, este zero... [Concurența] este întotdeauna distructivă“.

Lumea naturală este larg recunoscută pentru experimentele de unitate, cooperare și supraviețuire dintre insecte și animale. Din lecțiile naturii ni se arată, în mod evident, faptul că unitatea și cooperarea sunt avantajoase pentru ființele vii. Aceste strategii testate de timp în lumea din jurul nostru ar putea, în cele din urmă, să ne determine să dezvoltăm un nou model pentru pro-

pria noastră supraviețuire. Pentru a aplica o strategie de cooperare, însă, trebuie luat în considerare un factor suplimentar din lumea noastră, care nu apare în regnul animal. Ca indivizi și ca specie, ființele umane trebuie să știe, în general, „încotro“ merg și la ce se pot aștepta odată ajunși „acolo“, înainte de a fi dispuși să-și schimbe modul în care trăiesc. Trebuie să știm dacă rezultatul merită efortul și așteptarea.

Nu știm tot ce trebuie să știm despre modul în care funcționează universul și despre rolul nostru în el. Deși studiile viitoare vor aduce, fără îndoială, o mai mare înțelegere, uneori, cel mai bine este să facem alegeri bazate pe ceea ce știm în acel moment – astfel încât să putem trăi pentru a le rafina mai târziu.

Oare vom accepta ceea ce ne-a dezvăluit știința?

O voce puternică în comunitatea științifică, Sir Martin Rees, profesor de astrofizică la Universitatea din Cambridge, sugerează că „nu există șanse mai mari de 50/50 ca actuala noastră civilizație să supraviețuiască până la sfârșitul secolului următor“ Deși ne-am confruntat permanent cu dezastre naturale, o nouă clasă de amenințări, pe care Rees le numește „induse de om“, trebuie acum să fie luate în considerare.

Noile studii, cum ar fi cele raportate în ediția „Planeta la răscruce“ a revistei *Scientific American*, repetă avertizarea lui Rees, spunându-ne: „Următorii 50 de ani vor fi decisivi pentru a determina dacă rasa umană – care intră acum într-o perioadă unică din istoria ei – poate să-și asigure viitorul cel mai bun posibil.“ Vestea bună,

cu care aproape toți experții sunt de acord, este că „în cazul în care oamenii de decizie realizează cadrul potrivit, viitorul omenirii va fi asigurat de mii de decizii banale“. În detaliile de zi cu zi, „sunt făcute cele mai multe progrese profunde“.

Fără îndoială, fiecăruia dintre noi i se va cere să ia nenumărate decizii în viitorul apropiat. Însă nu pot să nu mă gândesc că una dintre cele mai profunde și, probabil, cele mai simple, va fi aceea de a accepta ceea ce ne-a arătat noua știință cu privire la cine suntem și care e rolul nostru în lume. Dacă putem accepta, în loc să negăm, dovezile puternice pe care științele individuale ni le arată, atunci totul se schimbă. Odată cu această schimbare, putem să o luăm de la capăt.

Deși pentru unii oameni posibilitățile sugerate de noile descoperiri reprezintă un mod nou de a privi lumea, pentru alții ele duc la prăbușirea temeliei unei tradiții îndelungate. Este uneori mai ușor să ne bazăm pe ipotezele false ale științei depășite, decât să acceptăm informațiile care schimbă tot ceea ce înțelegem. Dar, astfel, trăim în iluzia unei minciuni. Ne mințim singuri despre cine suntem și despre posibilitățile care ne așteaptă. Îi mințim pe cei care au încredere și se bazează pe noi ca să-i învățăm cele mai recente și mai mari adevăruri despre lumea noastră.

Când împărtășesc această ironie cu publicul cu care mă întâlnesc, de multe ori răspunsul îmi amintește de cuvintele pline de sens ale autorului de cărți științifico-fantastice Tad Williams, care a scris: „Spunem minciuni atunci când ne este frică... frică de ceea ce nu știm, frică de ceea ce vor crede ceilalți, frică de ceea ce se va afla despre noi. Dar de fiecare dată când spunem o minciună, lucrul de care ne e teamă devine mai puternic.“

Când descoperirile de azi ne spun că învățăturile din trecut nu mai sunt adevărate, trebuie să facem o alegere. Oare să continuăm să predăm principiile false și să suferim consecințele ipotezelor greșite? Dacă da, atunci trebuie să răspundem la o întrebare mai profundă: *De ce anume ne este teamă?* Prin cunoașterea celor mai profunde adevăruri despre cine suntem, despre originile noastre și despre relația noastră cu unul cu celălalt și cu Pământul, ce anume este atât de periculos pentru modul nostru de a trăi?

Găsirea răspunsului la această întrebare ar putea deveni cea mai mare provocare a timpurilor istorice pe care le trăim. Ne obligă să răspundem la o altă întrebare importantă, care este inconfortabilă pentru unii oameni și amenințătoare pentru alții: *Oare putem face față adevărului pe care am vrut să-l descoperim?* Oare avem curajul de a accepta ce ne dezvăluie ultimele descoperiri ale științei de azi despre cine suntem în univers și despre locul nostru în lume?

Dacă răspunsul este da, atunci trebuie să acceptăm și responsabilitatea care vine odată cu cunoașterea faptului că putem schimba lumea, schimbându-ne pe noi înșine. Disponibilitatea noastră de a accepta adevărurile profunde ale vieții va determina dacă copiii noștri vor supraviețui alegerilor noastre și vor avea oportunitatea de a explora *următoarele* adevăruri profunde ce se vor descoperi pe parcursul vieții lor sau nu vor avea această șansă.

Reticența la a reflecta noile descoperiri științifice în mass-media, în sălile de clasă și în manuale ne ține blocați într-o gândire care a condus la cele mai mari crize din istoria omenirii.

Catalizator: Oameni și tot mai mulți oameni

În mod evident, cel mai mare catalizator pentru schimbare în lumea noastră este numărul mare de oameni care trăiesc acum pe Pământ și găsierea modalităților de a le satisface nevoile de zi cu zi. În 1968, biologul Paul Ehrlich și soția lui, Anne, au lansat evaluarea lor sumbră despre situația la care ne-am putea aștepta de la numărul tot mai mare de oameni din familia noastră globală. Trei fraze de la începutul cărții lor *Bomba populației* (Sierra Club/Ballantine, 1968) spun totul: „Lupta de a hrăni întreaga omenire s-a sfârșit. În anii 1970, sute de milioane de oameni vor muri de foame, în ciuda oricăror programe care încep acum. La această dată, nimic nu va mai putea împiedica creșterea semnificativă a mortalității în lume“

Autorii au declarat că scopul cărții lor a fost, în primul rând, acela de a crea o conștientizare a problemelor care decurg din creșterea populației în lume și apoi, de a atrage atenția asupra suferinței care urma să fie inevitabilă, dacă tendințele de creștere și cererea de resurse continuă. Deși cartea a fost criticată pentru previziunile sale neliniștitoare despre suferința umană și foametea în masă, autorii consideră că lucrarea lor a îndeplinit, de fapt, obiectivul care a dus la scrierea ei. „A alertat oamenii în privința importanței problemelor de mediu și a implicat oamenii în dezbaterile privind viitorul uman,“ au declarat ei recent. Într-un articol ulterior, „Bomba populației reanalizată,“ au răspuns la critici spunând: „Poate că punctul cel mai slab al cărții *Bomba* a fost că era mult prea optimistă cu privire la viitor.“

Pe lângă ciclurile naturale de schimbare asupra cărora nu avem niciun control, probabil cel mai mare fac-

tor ce determină perioada de extreme în care trăim este însuși subiectul pe care cei doi soți Ehrlich l-au descris în 1968: populația din ce în ce mai mare a Pământului. Deși suferința și moartea epică pe care au prezis-o a avut loc, ea s-a desfășurat pe o perioadă ce acoperă mai degrabă peste patru decenii, decât perioada scurtă a anilor, '70 și, '80 pe care au prevăzut-o inițial. Numărul mare de oameni care trăiesc acum în lume, resursele necesare pentru fiecare dintre ei în fiecare zi și dorința lor de a avea un stil de viață mare consumator de energie, popularizat de cultura occidentală, perpetuează o buclă de condiții de sine stătătoare ce amplifică extremele din perioada în care trăim. Vedem exemplul unei astfel de bucle care se dezvoltă în cazul populațiilor tot mai mari din țări ca India și China, care însumează aproximativ 38% din întreaga populație a lumii, și cererea de energie din ce în ce mai mare.

Pe măsură ce un număr din ce în ce mai mare de oameni din aceste două țări se bucură de noi niveluri de prosperitate datorită globalizării, industriei în plină expansiune și slujbelor plătite mai bine, ei urmează modelul occidental despre ce a însemnat acest tip de succes în trecut. Ei aspiră să beneficieze de același lux – familia să aibă mai multe mașini și să trăiască în comunități de unde să facă naveta la oraș – model care a existat în occident, după expansiunea economică de după cel de-al doilea război mondial, în anii 1950.

Aceste idei de prosperitate și de modul în care sunt exprimate creează un cerc vicios, care cere mai multă energie pentru a alimenta mai multe case, mai multe clădiri de birouri controlate climatic, mai mult transport public și mai multe automobile private, care, la rândul lor, creează mai multe oportunități pentru mai mulți oameni și așa mai departe. Numărul mare de automobile parti-

culare produse pe scară globală ne oferă o idee despre ce înseamnă o astfel de cerere. În 2006, destul de recent, industria de automobile din lume a produs aproximativ 50 de milioane de autovehicule noi. Într-o perioadă de numai șase ani, însă, acest număr a crescut la peste 60 de milioane. Cu alte cuvinte, în doar 10 ani, 10 milioane de noi vehicule pe an – aproximativ 165.000 în fiecare zi – au apărut pe drumurile din lume!

Problema este că necesarul de energie creat de acest fenomen modern este în continuare satisfăcut de gândirea despre energie din ultimul secol. Benzina rămâne combustibilul preferat pentru automobile. În acest punct, ciclul se lovește de limite nesustenabile. Benzina provine din petrol. De la creșterea emisiilor de gaze cu efect de seră și poluarea produsă, care ne pune sănătatea în pericol, la efectul prețurilor mari la combustibil în toate economiile din lume, implicațiile măririi cererii de petrol sunt imense.

Fie că e vorba de protestele ecologiștilor din anii 1960 sau de avertismentele științifice din anii 1970, preocupările cu privire la populația lumii și la faptul că numărul tot mai mare de oameni pune o presiune mai mare asupra resurselor în scădere nu mai sunt, cu siguranță, un secret. Poate tocmai *pentru că* auzim despre această problemă de atâta timp, fără semnele semnificative ale găsirii unei soluții, uneori ne simțim absolut copleșiți când ne gândim la asta.

Buclă de feedback 1: Mai multe persoane/mai multă energie/mai multe persoane...

Statisticile pentru populația lumii ne spun că numărul de oameni care trăiesc pe Pământ a rămas sub 500 mi-

lioane aproape 11.500 de ani. Când ne uităm la modul în care acest număr a crescut într-o perioadă relativ scurtă, după ce a fost atât de stabil pentru atât de mult timp, întrebarea este: *De ce?* Ce ar fi putut mări numărul de oameni care trăiesc pe Pământ atât de repede? Deși diferiți factori joacă un rol în a răspunde la această întrebare, inclusiv încălzirea climei după ultima eră glaciară și descoperirea agriculturii pentru a susține comunitățile, un factor iese în evidență dintre toate celelalte. Acest factor este legătura de netăgăduit între persoane, energie și hrană.

Întrebarea este, care a fost primul? Oare creșterea populației Pământului a fost cea care a declanșat căutarea de surse de hrană și de combustibil care să poată satisface nevoile de energie ale oamenilor? Sau descoperirea unei surse abundente și eficiente de energie a condus la capacitatea de a cultiva mai multă hrană și la creșterea populației? În funcție de cercetătorul cărui îi punem întrebarea sau la ce studiu de referință apelăm, par să existe dovezi care să susțină ambele scenarii.

Relația dinamică dintre energie și oameni este foarte bine rezumată de ecologistul canadian Paul Chefurka. „Dintr-o privire, este evident că între alimente, petrol și populație există o legătură strânsă,” spune el, „dar natura relației lor este supusă interpretărilor.” Descriind perspectivele care sunt posibile, el afirmă: „Dacă ești economist, ai putea spune că pe măsură ce numărul de oameni crește, ei se extind și produc mai multe alimente și găsesc mai mult petrol pentru a răspunde nevoilor în creștere. În schimb, dacă ești ecologist, ai putea spune că oferta tot mai mare de petrol și de produse alimentare permite populației să crească. Sau ai putea spune (cum fac eu), că toate acestea există într-o buclă de feedback complexă.”

Indiferent de ceea ce credem că a determinat creșterea populației și consumul de energie, realitatea este că descoperirea de surse de combustibil ieftine și accesibile este direct legată de cea mai mare creștere a populației umane din istoria lumii. Prima dublare a populației lumii, din 1804, ilustrează această relație, deoarece a coincis exact cu dezvoltarea cărbunelui ca sursă globală de combustibil.

Cărbunele era atât de abundent și de ieftin în Europa și America de Nord în secolul al XIX-lea, încât a devenit rapid standardul pentru încălzirea locuințelor și pentru utilizarea în industrie. Deși a fost cu siguranță folosit încă de la mijlocul anilor 1700, metodele de exploatare și prelucrare și dezvoltarea căilor ferate necesare pentru a extrage cărbunele din sol și a-l transporta în cantități mari acolo unde era nevoie erau încă în curs de dezvoltare. De abia la mijlocul spre sfârșitul secolului al XIX-lea, și chiar în prima jumătate a secolului XX, cărbunele a devenit sursa de energie preferată. Până la sfârșitul celui de-al doilea război mondial, însă, utilizarea altor combustibili, cum ar fi păcura și produsele petroliere, a devenit sigură, eficientă și ieftină. Deși acest lucru a dus la o scădere a consumului de cărbune ca sursa de energie preferată, s-a adâncit relația dintre oameni și energie.

Astăzi, ne aflăm la o răscruce similară cu cea care a implicat cărbunele și petrolul în secolul trecut. Această răscruce este declanșată de rezervele în scădere de petrol ieftin și noile forme de energie care umplu golul. Asta înseamnă valorificarea formelor regenerabile de energie și accesarea rezervelor uriașe de gaze naturale, care dau peste cap ecuația energetică a lumii. Cheia e că utilizarea energiei ieftine care este ușor de accesat are o legătură puternică cu creșterea populației.

Utilizarea energiei ieftine a oferit strămoșilor noștri posibilitatea pentru mai multe activități în timpul liber, deoarece nu au mai fost preocupați doar de supraviețuire. Iar acest standard de viață mai ridicat a condus direct la explozia populației. Pentru a pune această creștere în perspectivă, între 1926, anul în care s-a născut Elisabeta a II-a, și 2013, regina Angliei a fost martoră la creșterea populației de pe Pământ de la 2 la 7 miliarde. Asocierea între populație și energia ieftină, care a început cu 200 de ani în urmă, continuă, pe măsură ce se preconizează că familia noastră globală că va ajunge la 8.000-10.500 miliarde până în 2.050.

Producția mondială de petrol versus populația lumii

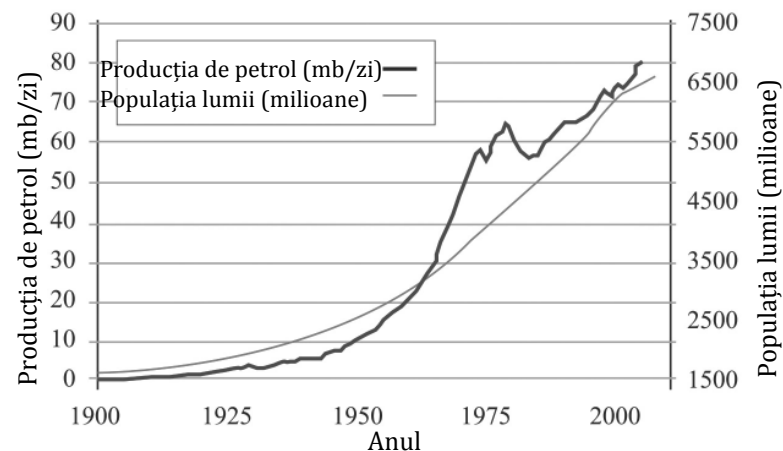


Figura 5.2. Creșterea populației lumii este strâns legată de disponibilitatea de energie ieftină. Vedem această relație în mod clar în paralela dintre creșterea producției de petrol în lume la începutul secolului trecut și creșterea dramatică a populației exact în același timp.

Sursa: Agenția Internațională pentru Energie.

Bucla de feedback 2: Mai mulți oameni/mai multă hrană/mai mulți oameni...

La fel cum populația lumii este legată de oferta de energie, hrana necesară pentru a hrăni familia noastră globală este, de asemenea, direct legată de energie. Când ne gândim la modul în care sunt produse alimentele noastre astăzi, această relație capătă un sens extraordinar. Pe măsură ce populația lumii a crescut, cererea pentru hrană a urmat o creștere implicită.

În secolul XX, odată cu dezvoltarea de echipamente agricole care foloseau petrol ieftin, agricultorii au putut să producă mai multe alimente în perioade mai scurte de timp, pentru a hrăni un număr mai mare de oameni.

Crescând în vestul mijlociu al Statelor Unite, îmi amintesc foarte clar indicatoarele de-a lungul autostrăzii Interstatale 70, o parte a sistemului de autostrăzi în curs de dezvoltare, care ne informau când treceam frontiera dintre state. În timpul deplasărilor noastre frecvente între Missouri și Kansas, pe lângă pancartele colorate care ne anunțau că trecem frontiera de stat, exista un alt indicator care afișa cu mândrie cât de mult contribuie agricultura statului la bunăstarea țării noastre. Afișul era actualizat în fiecare an, pentru a reflecta schimbările de vreme și disponibilitatea apei. Ghicitul numerelor înaintea de a ajunge la indicator devenise un joc de familie, iar câștigătorul îi cumpăra familiei o băutură răcoritoare la următoarea oprire.

La începutul anilor 1960, pe indicator scria: *Un agricultor din Kansas hrănește 26 de persoane*. În 2010, pe același semn scria: *Un agricultor din Kansas hrănește 155 de oameni*. Informațiile din Figura 5.3, provenind de la Organizația pentru Alimentație și Agricultură a

Națiunilor Unite (FAO), confirmă la scară globală ceea ce indicatorul din Kansas afișa la scară locală. Capacitatea lumii de a produce cantități mai mari de alimente cu mai puțini fermieri este o tendință ce pare a fi bine demonstrată. Este, de asemenea, sursa a ceea ce pare pentru unii oameni să fie un conflict de informații.

Pe de o parte, datele ne spun că avem destulă mâncare pentru fiecare gură de pe planetă. Pe de altă parte, suntem inundați cu cereri de ajutor pentru a hrăni masele de oameni care suferă zilnic de foame în mai multe țări. *În mod evident, problema nu este cantitatea de alimente disponibile; este transportarea hranei la oamenii care au nevoie de ea*. Termenul pentru această dilemă este *insecuritate alimentară*. Organizații întregi au fost create în efortul de a pune capăt acestei probleme.

În 2010, FAO a lansat raportul anual de identificare a stării lumii și progresele realizate într-o mai bună asigurare a hranei. Ei estimează că aproape un miliard de oameni din lume au suferit de subnutriție cronică, în ciuda înregistrării unei scăderi a procentului, pentru prima dată în 15 ani. Majoritatea oamenilor identificați ca subnutriți în acest studiu trăiesc în țările în curs de dezvoltare. Concluzia raportului este similară cu ceea ce tu sau eu am putea constata, chiar și în lipsa datelor statistice: nivelurile de subnutriție din lume sunt „inacceptabil de mari.“

Populația globală versus producția de hrană

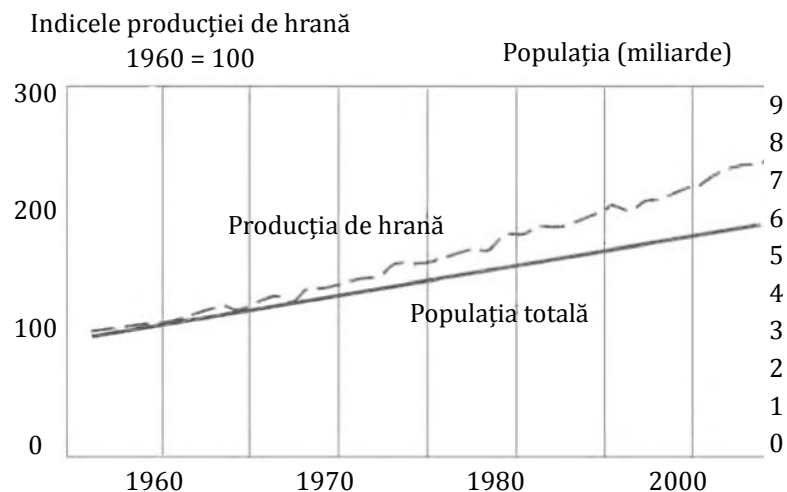


Figura 5.3. Există o legătură directă între creșterea populației lumii și nevoia de mai multă hrană pentru a hrăni familia noastră globală. Această relație este clar ilustrată în această diagramă și, de asemenea, arată faptul că penuria de alimente nu se datorează problemelor de producție. Sursa: Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite.

Deci, în timp ce numărul de oameni care este hrănit de fermierul nostru din Kansas a crescut cu aproximativ 496%, începând cu anii 1960, costul alimentelor produse a crescut în procente măsurate în mii! De exemplu, în 1960 costul mediu pentru șase știuleți de porumb era de aproximativ 25 de cenți, în 2011, prețul pentru aceiași știuleți de porumb era de 3 dolari – o creștere de 1.100% în 51 de ani! În mod similar, costul cartofilor în 1960 era de aproximativ 39 de cenți pe 0,5 kg. în 2011, acest preț a crescut cu 1.129%, ajungând la 4,99 dolari pe 0,5 kg. Chiar și cu ajustarea pentru inflație, o astfel de creștere a costurilor alimentelor este uimitoare.

Unul dintre cei mai importanți factori care contribuie la creșterile de preț este costul energiei necesare pentru a produce alimente. Când ne gândim la asta, e logic.

Este nevoie de mult combustibil pentru a produce hrana noastră. Este nevoie de energie pentru a acționa tractoarele care ară și pregătesc terenul și plantează semințele. În timp ce culturile se dezvoltă, este nevoie de combustibil pentru a crea energia electrică necesară pompării apei din puț spre sistemele de irigații, pentru a menține plantele vii. Este nevoie de combustibil pentru a acționa tractoarele și combinele uriașe în perioada recoltării, pentru a aduna recolta. Este nevoie de combustibil pentru transportoarele care mută, sortează și pregătesc produsele pentru piață și, bineînțeles, este nevoie de combustibil pentru a alimenta vehiculele care transportă produsele din locul unde au fost obținute, până la piața noastră locală.

Deși progresele tehnologice au ajutat în ceea ce privește eficiența echipamentelor agricole, îmbunătățirile sunt relative, între consumul unui tractor fabricat în 1980, de exemplu, și consumul unui tractor fabricat în anul 2000 existând doar o mică diferență. Deoarece este nevoie de atât de multă energie pentru a produce alimentele, nu este de mirare că, atunci când combustibilul ieftin s-a terminat, s-au terminat și alimentele ieftine.

Figura 5.4 de mai jos ilustrează această relație într-un mod cât se poate de clar și, pentru unii, uimitor. Implicațiile sunt imense.

Pe măsură ce numărul tot mai mare de oameni din lume necesită cantități mai mari de produse alimentare și costul energiei pentru a le produce crește, trăim un moment în care produse de bază, cum ar fi orezul și porum-

bul, au devenit inaccesibile unei mari părți din populația cea mai săracă a lumii.

Prețul alimentelor versus prețul petrolului

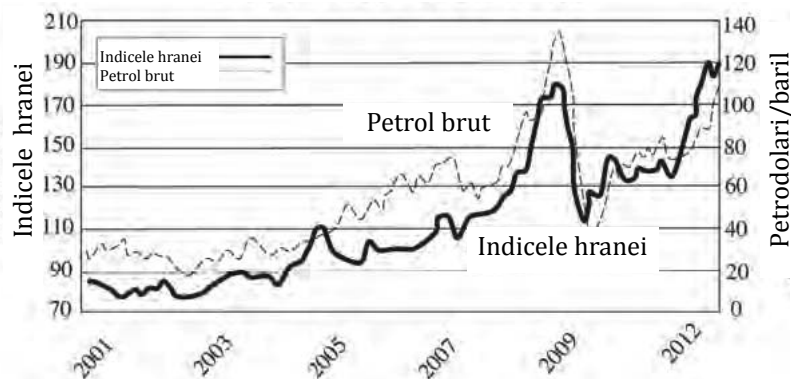


Figura 5.4. Pe măsură ce rezervele mondiale de petrol ieftin continuă să scadă, combustibilii scumpi utilizați pentru producerea culturilor agricole se reflectă în prețurile produselor alimentare în lume. Imaginea de mai sus arată în mod clar această relație. Implicațiile folosirii unor combustibili mai ieftini sau alternativi sunt evidente; în absența unor astfel de măsuri, costurile mai mari ale combustibilului scad procentul de oameni care își pot permite produsele alimentare.

Sursa: Adaptat din IMF – Prețuri la materii prime.

Este evident că relația dintre populație, alimente și energie este una complexă. De asemenea, este clar că este dificil să separi o fațetă a acestei relații de celelalte. Când vorbim despre găsirea de soluții de succes la problemele asociate, cum ar fi cele pe care le-am explorat în acest capitol, una dintre chei este să mergi direct la numitorul lor comun. În perioada de extreme în care trăim, este ușor să restrângi lista posibilităților la factorul unic de care

depind toți ceilalți: gândirea noastră. Criza în gândire care pătrunde în viețile noastre se bazează pe reticenta de a accepta descoperirile revelate de cele mai renumite studii științifice din zilele noastre – cum ar fi rolul cooperării în natură – și ce înseamnă ele în viețile noastre.

Pentru a transforma perioada de extreme în care trăim, trebuie să avem curajul de a vindeca criza în gândire.

Când crizele convergente descrise de către experți și analiști sunt filtrate printr-o viziune asupra lumii bazată pe ipotezele false identificate mai devreme în acest capitol, mulți cred că suntem pe o direcție unică de coliziune, cu un rezultat inevitabil de declin și distrugere. Deși oamenii de știință și comentarii mass-media sunt foarte buni la prezicerea unor astfel de rezultate – punctele critice ale lucrurilor, cum ar fi producția de petrol record și nivelul de îndatorare record – ceea ce scapă din vedere mulți experți este că nu e nevoie ca aceste puncte critice să mai apară în viețile noastre.

Înainte de fiecare punct critic fără întoarcere, natura ne oferă posibilitatea de a folosi criza în transformare.

CAPITOLUL 6

DE LA PUNCTE CRITICE, LA PUNCTE DE COTITURĂ PUTEREA DE A ALEGE

„Dacă nu schimbi direcția, s-ar putea să ajungi
în locul spre care te îndrepti“

Atribuit lui Lao-tzu (604-531 î.Hr.), filozof chinez

Tom Stoppard, renumitul dramaturg britanic născut în Cehia, resimțea perioada de extreme în care trăim într-un mod acut. Pentru Stoppard, sentimentul că atât de multe lucruri mari se întâmplă în lumea noastră în același timp l-a lăsat copleșit și confuz – sentimente care au condus la un caz auto-diagnosticat de blocaj al scriitorului. În timpul unui interviu cu Reuters, creatorul pieselor clasice, cum ar fi *Coasta Utopiei* și *Rosencrantz și Guildenstern sunt morți*, a mărturisit că se simțea atât de depășit de extremele globale, încât nu știa în ce direcție ar trebui să o ia munca lui.

„Atât de multe lucruri sunt în prim-plan acum, subiecte mari, importante, încât sari de la unul la altul.“ Stoppard și-a descris sincer dilema în interviu. „Să mă

ocup de încălzirea globală, sau de Irak, sau poate de Afganistan și, în cele din urmă, nu scriu nimic,“ s-a confesat el. În cele din urmă, a învins blocajul scriitorului și a continuat prin a crea piese de teatru și mai inovatoare, cum ar fi *Latura întunecată*, scrisă pentru a sărbători 40 de ani de la apariția albumului de referință al trupei Pink Floyd, *Partea întunecată a Lunii*.

Stoppard nu este singurul care se simte copleșit. Vă spun povestea lui ca un exemplu despre ceea ce mulți oameni spun că simt în zilele noastre: sunt uimiți de multitudinea de evenimente care se întâmplă toate odată. Participanții la conferințe din întreaga lume mi-au împărtășit același sentiment de neajutorare și de lipsă de speranță, precum și de uimire față de rapiditatea cu care viețile lor și lumea se schimbă.

Este cu siguranță ușor să te simți copleșit de amploarea schimbării. Este, de asemenea, greu să înțelegi cum tot ce putem noi face ca indivizi ar putea crea, eventual, o schimbare în lume. Deși nu am nicio îndoială că este posibil ca o persoană să aducă mari schimbări în lume într-un mod pozitiv, știu, în același timp, că, de multe ori, este nevoie de o viață, sau chiar de un sacrificiu de o viață ca să faci acest lucru. De la Maica Tereza la Mahatma Gandhi, Nelson Mandela și John Lennon, există exemple clare despre modul în care o persoană aflată în lumina reflectoarelor pe scena lumii poate deschide o ușă unei posibilități, viziuni și imaginației pentru ceilalți. Ceea ce, poate, nu e atât de evident, însă, este ce a trebuit să se întâmple înainte, pentru ca aceste persoane să poată fi astfel de lumini călăuzitoare de oportunități. Înainte să își poată lumina mesajele în lume, a fost nevoie ca, mai întâi, să fie sinceri cu ei înșiși în privința vi-

selor pe care le vor avea și alegerilor pe care vor trebui să le facă pentru a le transpune în viață.

Viteza schimbării

Fie că simțim impactul încălzirii globale în factura de băcănie săptămânală sau în povara datoriei globale sub forma pierderii locurilor de muncă din comunitatea noastră, e bine să fim sinceri cu noi înșine despre ce este realist pentru viețile noastre și ce nu. Oamenii îmi spun tot timpul că doresc să schimb lumea. Întrebarea este: *Cum?* În mod realist, ce putem face ca indivizi în fața multiplelor crize simultane? Cum putem transforma perioada de extreme în care trăim într-un timp al transformării? Și cum să ne împărțăm transformarea personală cu comunitățile noastre și cu cei dragi?

Acum intervine sinceritatea față de noi înșine.

Există două lucruri pe care v-aș invita să le luați în considerare:

- **Realitatea 1:** Sincer, lumea nu se va schimba, probabil, în timpul necesar pentru a citi această carte.
- **Realitatea 2:** Sincer, modul în care reacționezi la lume se poate schimba, cu siguranță, în timpul necesar pentru a citi această carte.
- Există o realitate suplimentară care face ca realitățile 1 și 2 să fie adevărate. Este o realitate bazată pe știința lumii naturale și pe modul în care natura se adaptează la schimbare.
- **Realitatea 3:** Natura face întotdeauna loc pentru noi posibilități și pentru schimbare pozitivă.

- Când vine vorba de această a treia realitate, perioada de extreme în care trăim nu este o excepție.

Mulți experți și analiști mass-media privesc crizele convergente din lume ca pe niște inevitabile oportunități care trasează calea cu sens unic către declinul și distrugerea ireversibilă. Deși oamenii de știință și comentarii mass-media sunt foarte buni în preconizarea acestor rezultate, cei mai mulți experți pierd din vedere vestea bună care justifică titlul acestei cărți. Există un moment în orice criză când aceasta poate duce la transformarea pozitivă; atunci când supraviețuirea poate deveni pur și simplu bucurie înfloritoare. În viața noastră, acest moment se numește *punct de cotitură*. În lumea noastră, acest moment este *acum!*

Cu alte cuvinte, deși se pare că suntem pe un traseu de coliziune cu efectele schimbărilor climatice, cu producția de petrol și cu datoria record, după cum sugerează Organizația Națiunilor Unite și alții, acestea și alte crize pot fi evitate dacă acționăm acum. Întrebarea este: *Oare vom accepta punctele de cotitură care duc la cea mai mare transformare de viață și de gândire pe care lumea a văzut-o vreodată?* Faptele sugerează că suntem pe cale de a afla!

**Există un moment în care fiecare criză poate fi folosită ca o transformare: atunci când reziliența din inimă ne poate ajuta să înflorim.
Acest moment este punctul de cotitură.**

Punctele critice: Mici factori de declanșare ai marii schimbări

Există momente în viață când principiile care stau la baza lucrurilor care par a fi mici și ne semnificative pot să aibă o contribuție mare și duc la o schimbare mare. O oală cu apă care fierbe pe aragazul din bucătărie este exemplul perfect. Deși toți am văzut apa care fierbe, poate nu ne-am dat seama exact cum s-a întâmplat. Și, dacă nu ne-am dat seama de ceea ce am văzut pe aragaz, atunci am scăpat din vedere, probabil, unul dintre agenții cei mai puternici de schimbare ai naturii, chiar și atunci când vine vorba de viața noastră. Iată cum funcționează.

Când punem oala pe arzător, apa nu fierbe instantaneu; în schimb, este supusă unui proces. Ceea ce vedem la început este o schimbare atât de ușoară, încât ai impresia că nu se întâmplă nimic. Așa că urmărim și așteptăm. Grad după grad, apa se încălzește. Pe termometrul nostru se pot citi valorile 90°C, apoi 93°C, apoi 97°C. La exact 99,5°C, ceva extraordinar începe să se întâmple. Deși apa arată în continuare ca înainte de a da drumul la foc, se întâmplă ceva la un nivel subtil. Dacă ne uităm îndeaproape, vedem că s-au format câteva mici bule în interiorul oalei. Odată cu creșterea temperaturii cu doar jumătate de grad, de la 99,5°C la 100°C, vom vedea o mare schimbare. Dintr-o dată, apar bule peste tot în oală și apa erupe haotic. Acum, apa noastră fierbe și putem începe să gătim orezul sau pastele noastre, să facem ceaiul, sau oricare ar fi lucrul care ne-a determinat să punem apa la fiert.

Cheia aici este că această mică diferență a fost suficientă pentru a împinge apa la punctul de fierbere. Deși temperaturile mai scăzute au fost etapele necesare pen-

tru a ajunge în acel moment, numai atunci când temperatura a crescut cu acea ultimă jumătate de grad, condițiile din apă s-au schimbat și apa a început să fiarbă. Această ultimă jumătate de grad ilustrează procesul pe care-l descriu. Se numește *punct critic* și el schimbă totul.

În timp ce termenul *punct critic* există de mult timp în matematică și în alte domenii, el a intrat brusc în vocabularul nostru de zi cu zi în anul 2000, în urma publicării de către Malcolm Gladwell a cărții omonime. Examinarea *punctului critic* este importantă pentru a vedea ce anume declanșează schimbarea în societate și modul în care aceste modificări pot schimba în cele din urmă lumea noastră de zi cu zi. Gladwell definește punctul critic ca “momentul de masă critică, pragul, punctul de fierbere.

O schimbare mică poate înclina balanța într-un mod semnificativ.

Punctele critice sunt adesea folosite pentru a descrie punctul fără întoarcere, atunci când condițiile sistemului ajung într-un loc sau moment în care nu mai susțin *status quo*-ul. În acest moment, starea inițială nu mai există și apare una nouă. Acest lucru este exact ceea ce s-a întâmplat în exemplul nostru cu apa clocotită. La 100°C, moleculele au început să se comporte într-un mod nou, care reflectă noile condiții.

În această carte, un punct critic poate fi considerat punctul culminant al condițiilor care creează un punct fără întoarcere. Și atunci când vorbim despre un punct fără întoarcere, nu ne referim, în general, la un lucru bun.

Puncte de cotitură: Răspunsul naturii la extremele vieții

Vedem puncte critice peste tot în jurul nostru. În mass-media convențională, ele sunt folosite pentru a descrie diferite condiții, de la cât de mult vor mai rezista economiile lumii, la tensiunea din ce în ce mai mare cauzată de datorii, la cât de mulți oameni din Statele Unite pot rămâne fără locuri de muncă, înainte ca taxele să devină insuficiente, sau cât de mult se mai pot deteriora relațiile dintre Israel și Iran înainte ca războiul să devină inevitabil. În general, însă, cea mai obișnuită utilizare a termenului în ultimii ani se referă la schimbările de climă și ce înseamnă ele pentru noi.

Cât de mult poate crește încălzirea globală înainte de a ajunge în punctul critic în care Pământul nu va mai putea susține viața? Cât de mult pot crește prețurile alimentelor și energiei din cauza schimbărilor climatice, înainte ca gospodăria medie să nu și le mai poată permite? Deși vom discuta mai detaliat despre aceste puncte critice mai târziu, aici ne concentrăm atenția pe punctele critice și pe veștile bune care le aduc. Deci, haideți să trecem la aceste vești bune.

Așa cum am menționat mai devreme, înainte de a ajunge la un punct critic fără cale de întoarcere, natura permite o schimbare care duce la un nou rezultat. Locul unde apare schimbarea este punctul de cotitură. Faptul că există puncte de cotitură vine în opoziție cu ceea ce am fost făcuți să credem despre noi înșine și lume. În termenii reali ai vieții de zi cu zi, asta înseamnă că *întotdeauna* există o cale de ieșire dintr-o situație dificilă; *întotdeauna* există o oportunitate de a schimba calea care duce la un rezultat cu o nouă cale, cu un nou rezultat.

Deși acest lucru ar putea fi atrăgător în orice moment din viața noastră, este vital să-l recunoaștem astăzi, când suntem determinați să credem că în viitorul nostru există puncte critice înfricoșătoare în ceea ce privește locurile de muncă, produsele alimentare și energia.

Indiferent de cât de mult credem că am reușit să stăpânim forțele naturii sau să ne izolăm de stihii, este clar că suntem o parte a lumii naturale. Întotdeauna am fost și vom fi mereu, iar astăzi nu este diferit. Pentru a vedea cât de adânc suntem conectați cu natura, nu trebuie să privim mai departe de puterea pe care o au ciclurile Lunare de a influența ciclul menstrual al unei femei, puterea zilei și nopții de a influența ciclurile noastre de somn, sau puterea pe care o are lipsa de lumină naturală asupra cazurilor de depresie și sinucidere, în locurile unde lumina soarelui este redusă.

Chiar și într-o lume de clădiri de birouri și apartamente înalte, unde e ceva obișnuit ca oamenii să nu atingă pământul sub picioare zile întregi, sau să simtă razele soarelui pe pielea lor, e clar că suntem adânc interconectați cu ritmurile naturii. Și pentru că suntem atât de profund conectați cu natura, este cât se poate de logic ca matematica naturii să fie și *matematica noastră*.

Aceasta este o veste bună, pentru că atunci când ne îndreptăm spre un punct critic nedorit, natura ne oferă o modalitate de a stabili un nou curs, cu un nou rezultat. În matematică, cheia naturii pentru schimbare este numit *punct de inflexiune*. În viața de zi cu zi, este vorba despre punctul nostru de cotitură, acum familiar. Puterea punctului de cotitură este cea care ne permite să ne *îndepărțăm* de ceea ce este, în general, un rezultat nedorit.

Un punct de cotitură al speranței

Toți am văzut exemple de puncte de cotitură în viața noastră sau a prietenilor și familiei. Ele se pot întâmpla spontan sau pot fi create în mod intenționat. Este foarte posibil să fi experimentat ambele tipuri, fără a recunoaște ce am văzut. Prin urmare, cum știm când apare unul?

Un exemplu familiar de punct de cotitură ar fi atunci când un prieten sau membru al familiei suferă o intervenție chirurgicală de succes, pentru a corecta o stare periculoasă din corp. Fie că este vorba de îndepărtarea unei tumori care-i pune în pericol viața sau de repararea unui organ vital, atunci când astfel de lucruri se întâmplă, se spune că operația i-a oferit o „a doua șansă“ Cu alte cuvinte, în loc să continue pe traseul de deteriorare, care conducea spre punctul critic fără cale de întoarcere – eșecul organismului – punctul de cotitură al procedurii îi oferă o nouă viață.

Am asistat la un astfel de punct de cotitură în familia mea, atunci când mama a ales să se supună unei intervenții chirurgicale pentru o tumoare canceroasă la unul dintre plămâni, în anul 2000. Se pare că a contractat, fără să știe, tuberculoza în copilărie. Ea nu a fost diagnosticată la momentul respectiv și trupul ei s-a vindecat fără nicio intervenție medicală. Doctorii au spus că cicatricea creată de o rană lăsată de tuberculoză poate deveni canceroasă, dacă persoana trăiește suficient de mult pentru ca țesutul să se calcificeze. Evident, asta s-a întâmplat și cu mama mea.

Deși am purtat multe discuții cu privire la capacitatea minunată a corpurilor noastre de a se vindeca, iar mama fusese cu siguranță la multe dintre seminari-

ile mele pentru a vedea dovezi ale vindecării spontane, ea a fost foarte clară cu privire la modul în care voia să abordeze problema. În timpul unei conversații telefonice târzii cu mama, mi-a spus pur și simplu: „Știi că aceste vindecări sunt posibile, dar nu sunt pentru mine. Vreau să scot chestia asta din mine!“ Am auzit-o tare și clar. I-am sprijinit alegerea și am ajutat-o să găsească cele mai bune facilități și cei mai buni medici posibili.

În timpul vizitelor noastre de evaluare a spitalelor și centrelor de cercetare ale universităților, mama a avut ocazia de a vorbi personal cu fiecare chirurg potențial. A pus întrebări, astfel încât să cunoască fiecare doctor, și am ascultat ce aveau de spus cele mai bune voci din domeniul chirurgiei pulmonare. La sfârșitul fiecărei conversații, eu le adresam o întrebare suplimentară. După ce toate preocupările mamei erau abordate, dădeam mâna cu doctorul, îl priveam în ochi și întrebam: „Ce rol crezi că are Dumnezeu sau o putere mai mare în munca ta?“ Cu o singură excepție, întrebarea mea devenea un semnal pentru a încheia strângerea de mână, în timp ce, unul câte unul, fiecare medic se întorcea și ieșea din cameră.

Exact la ultima discuție cu ultimul medic de pe lista noastră, de la un spital universitar din Albuquerque, New Mexico, un chirurg nu a plecat. În schimb, când a auzit întrebarea mea, mi-a strâns mâna și mai tare și a râs cu putere, lucru care m-a surprins. Cu o sclipire în ochi, s-a uitat direct în ochii mei și cu un puternic accent european pe care nu am putut să-l identific, mi-a răspuns printr-o întrebare. „Cine crezi că lucrează prin aceste mâini pentru a face minunile din sala de operații?“, mi-a spus și și-a ridicat mâinile. A râs din nou, a îmbrățișat-o pe mama, s-a întors și a ieșit din birou.

M-am uitat la mama și i-am spus: „Cred că tocmai ți-ai găsit doctorul!“

Operația mamei a fost un succes total. Cancerul nu a mai revenit de atunci și a făcut, de asemenea, schimbări în viața ei, care o ajută să rămână sănătoasă. Vă împărtășesc povestea aici ca un alt exemplu despre modul în care o alegere din viață poate deveni un punct de cotitură care duce la lucruri bune. Pentru mama mea, a ști cu absolută certitudine că trupul ei a fost eliberat de țesutul care i-a amenințat viața a fost punctul de cotitură care i-a dat libertatea de a-și schimba rutinele de dietă, de a face exerciții fizice și a-și modifica modul în care fusese învățată să gândească și să trăiască. Alegerea de a face ceva potrivit sistemului ei de credințe – intervenția chirurgicală – a fost cheia care a făcut celelalte tipuri de schimbări posibile.

Punctele noastre personale de cotitură trebuie să corespundă cu propria viziune despre lumea posibilităților.

Regula naturii: Păstrează lucrurile simple!

Natura se bazează pe simplitate. Ea devine complexă doar atunci când noi o facem complexă. Principiile de viață și lumea noastră pot fi descrise prin idei simple, folosind cuvinte simple. Și exact pentru că natura *este* atât de simplă, relațiile naturale pot fi descrise folosind matematica simplă. Un model fractal este un exemplu perfect despre ceea ce vreau să spun.

În anii 1970, un profesor de matematică de la Universitatea Yale, Benoit Mandelbrot, a dezvoltat o metodă

pentru a face posibilă observarea modelelor simple ale naturii care alcătuiesc lumea și tot ce există în ea. El a numit noul său mod de a vedea lucrurile *geometrie fractală*, sau *fractali*. Înainte de descoperirea lui Mandelbrot, oamenii de știință foloseau un alt tip de geometrie pentru a descrie lumea: geometria euclidiană.

Vechiul mod de gândire postula că natura *este* atât de complexă, încât nu poate fi descrisă cu ajutorul unui sistem de numere. Din acest motiv, cei mai mulți dintre noi au crescut învățând o formă de geometrie care doar aproximează tiparele naturii. Este geometria care folosește linii perfecte, pătrate perfecte, cercuri perfecte și curbe perfecte. De aceea, primele noastre desene de copaci arătau ca acadelele pe băț, atunci când eram tineri artiști.

Problema este că natura nu folosește linii și curbe perfecte pentru a construi munți, nori și copaci. În schimb, folosește fragmente imperfecte – o linie în zig-zag aici și o curbă șerpuitoare acolo – iar acestea, atunci când sunt luate împreună, devin munți, nori și copaci. Aceste fragmente imperfecte sunt tipare fractale. Cheia este că, într-un fractal, fiecare fragment, indiferent cât de mic, arată ca tiparul mai mare din care face parte. Termenul care descrie aceste tipare repetitive este *auto-similaritatea*.

Asta pentru că natura este formată din câteva tipare auto-similare care apar la scări diferite, astfel încât o scanare a vaselor de sânge ce pleacă din arterele din corpul nostru arată ca o imagine prin satelit a afluenților ce alimentează râul Amazon. Din același motiv, energia unui electron ce orbitează în jurul unui nucleu seamănă atât de mult cu o planetă ce orbitează în jurul Soarelui. Natura este alcătuită din aceste tipare simple, auto-similare, care apar în mod repetat, la diferite nivele de magnitudine.

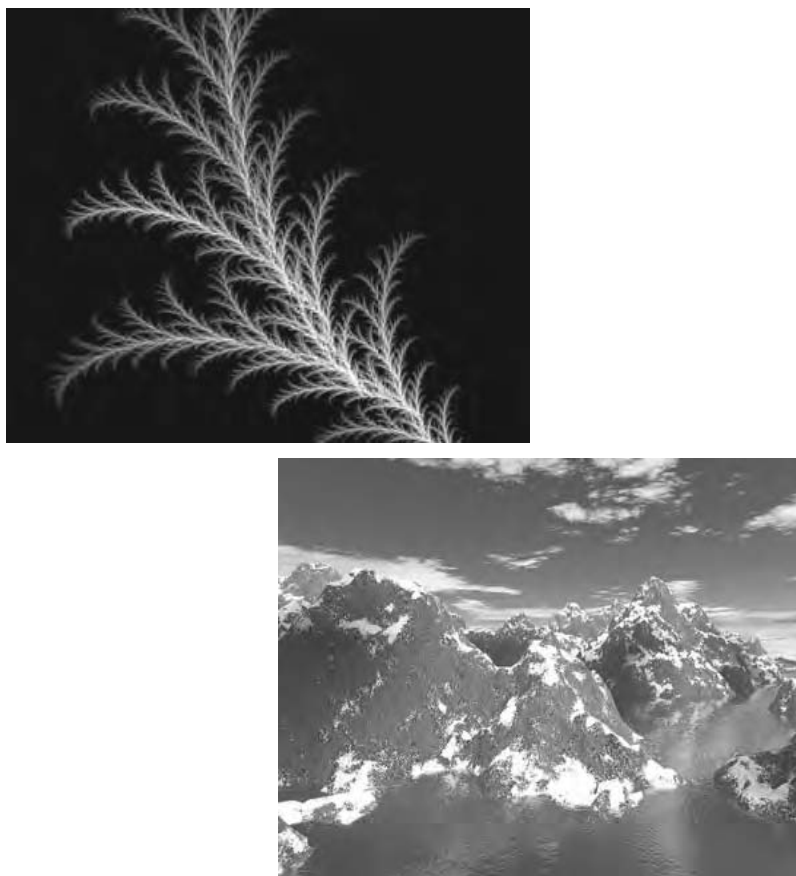


Figura 6.1. În anii 1970, Benoit Mandelbrot a folosit un calculator pentru a produce primele imagini fractale. Frunza de ferigă din stânga și peisajul din dreapta sunt ambele generate pe calculator, prin schimbarea valorilor aceeași formule simple $z = z^2 + c$. Sursa: Fractal Fern: Dreamstime: © Tupungato; Fractal terrain: Wikimedia Commons: Stevo-88.

Ținând cont de simplitatea naturii, atunci când Mandelbrot și-a programat formula într-un calculator, rezultatul a fost uimitor. Văzând totul din lumea natu-

rală ca fragmente mici care seamănă foarte mult cu alte fragmente mici și combinând aceste fragmente similare în modele mai mari, imaginile produse au făcut mai mult decât să aproximeze pur și simplu natura. *Ele seamănau perfect cu natura*. Și exact asta ne arată noua geometrie a lui Mandelbrot despre lumea noastră. Natura se construiește pe sine din modele simple.

Cu aceste idei în minte, nu este de mirare că geometria ne prezintă atât de frumos și ideea unui punct de cotitură. În Figura 6.2, vedem ilustrația unui punct de cotitură. Este indicat ca locul unde o linie care se mișcă într-o direcție își schimbă forma și începe să se deplaseze într-o direcție nouă. Dacă urmărim linia din ilustrație de sus spre partea de jos a graficului, aceasta face o formă care coboară puțin, merge drept o perioadă și apoi începe să urmărească o nouă traiectorie descendentă.

Punctul în care linia de pe grafic își schimbă forma reprezintă locul din lumea reală care este subiectul acestei cărți: punctul de cotitură. Deoarece schimbarea de trasee a liniei este posibilă, putem ști cu certitudine că schimbarea este posibilă și pentru noi. Viețile noastre se bazează pe aceleași legi naturale. Graficul din Figura 6.2 ne arată exact cum se întâmplă. Deși schimbarea de pe grafic apare ca o simplă schimbare în traseul unei linii, în viețile noastre, schimbarea care are loc într-un punct de cotitură poate însemna diferența dintre succes și eșec, abundență și lipsă, și chiar viață și moarte.

O modalitate simplă de a ne gândi la punctul de cotitură este să luăm în considerare forma curbilor. Dacă graficul nostru bidimensional ar deveni tridimensional ca prin magie, din partea dreaptă sus a desenului până la punctul de cotitură, putem vedea curba ca o cupă. Are o formă concavă. Cu alte cuvinte, ar putea conține apă,

dacă ar exista. Din punctul de cotitură până jos, în partea din stânga a graficului, linia își schimbă forma, ca și cum cupa ar fi întoarsa cu susul în jos. Această formă convexă nu ar putea să țină apa.

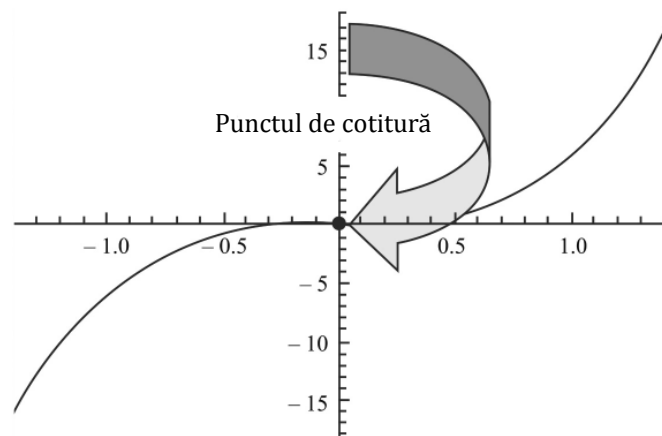


Figura 6.2. O ilustrare a punctului de cotitură în natură. Este locul în care energia ce se deplasează într-o singură direcție, spre un anumit rezultat, poate trece la o nouă direcție, care să conducă la un nou rezultat. Pentru că noi facem parte din lumea naturală, punctele de cotitură sunt disponibile și pentru noi.

Locul unde are loc schimbarea este punctul de cotitură. În această zonă dintre cele două cupe, știința de azi ne confirmă ceea ce diferite tradiții mistice ne spun de secole: există putere în locul intermediar!

Simplitatea naturii promite că punctele de cotitură sunt și ele simple.

Misterul spațiului intermediar

În multe tradiții indigene, se cunoaște faptul că misteriosul spațiu dintre lucruri deține puterea noilor posibilități. În tradițiile nativilor din America de Nord, de exemplu, se crede că spațiul dintre zi și noapte deschide ușa către toate căile și rezultatele noi din viețile noastre. Când ne gândim la ceea ce reprezintă perioada dintre zi și noapte, vedem paralele clare între tradițiile autohtone și puterea punctului de cotitură.

De două ori în fiecare zi, ceva remarcabil se întâmplă în raport cu poziția Pământului în spațiu și efectul pe care îl are asupra noastră. Când soarele dispare seara de pe cer, în timp ce apune la orizont, ușa către o perioadă misterioasă apare pentru scurt timp. Deși soarele nu mai este vizibil, cerul este încă luminat. Nu mai este nici zi, dar nici noapte. Acest spațiu dintre zi și noapte a fost numit *fisura dintre lumi*. Fisura dintre lumi apare din nou în zori, când cerul nu mai este complet întunecat, dar nici luminat ca ziua.

Din descrierile vechilor egipteni și șamanii din Peru, la cele ale vindecătorilor din deșertul de sud-vest al Americii, tema acestor puncte de cotitură este aceeași. De două ori în fiecare zi, natura ne oferă un moment în care rugăciunile noastre pot fi înălțate cu cel mai mare potențial de a ne schimba viețile. În limbajul timpurilor lor, strămoșii noștri ne-au vorbit despre puterea a ceea ce natura ne arată în Figura 6.2. Punctele de cotitură sunt modul în care natura permite schimbarea.

Frumusețea de a ști că există un punct de cotitură este că el deține posibilitatea ca noi să ne schimbăm *înainte* de a experimenta ceva ce nu dorim în viețile noastre.

Puncte de cotitură: Uneori intenționate, alteori spontane

Natura recunoaște două tipuri de puncte de cotitură. Ele vin din diferite surse și apar în moduri diferite în viețile noastre. Așa cum am menționat mai devreme, un punct de cotitură poate fi *spontan*, cum ar fi perioada dintre zi și noapte, descris anterior, în timp ce alte puncte de cotitură sunt *intenționate*. Cu alte cuvinte, este posibil să creăm un punct de cotitură atunci când avem nevoie de unul. Aceasta este o veste bună. Înseamnă că ne putem crea propriile puncte de cotitură în viața noastră, precum și în lumea noastră. Le putem crea pentru probleme de sănătate, finanțe, relații și carieră. Le putem crea frecvent sau în anumite ocazii. De fiecare dată când o facem, adoptăm mecanismul sigur al naturii, care ne permite să evităm durerea, suferința și distrugerea care apar adesea ca urmare a faptului că nu recunoaștem una dintre ferestrele de oportunitate ale naturii.

Acum, că știm *ce* sunt punctele de cotitură, cel mai bun mod de a înțelege *cum* funcționează este prin exemple din viața reală. Dramatica pierdere în greutate a lui Bill, un om căruia cântarul îi arăta 136 kg nu cu mult timp în urmă, ilustrează perfect ce vreau să spun.

Un punct de cotitură intenționat

Din nefericire, începutul poveștii lui Bill este ceva ce auzim mult prea frecvent. El era nemulțumit de greutatea lui și încercase dietele populare fără succes. Nimic nu părea să funcționeze pentru el. Soția lui Bill, care era, de asemenea, supraponderală, înregistrase succes cu un program de slăbire pe care îl descoperise. Când Bill nu a

putut obține rezultate similare, diferența dintre stilurile lor de viață făcea din relația lor o luptă, iar ea i-a cerut divorțul. Combinația dintre incapacitatea de a scăpa de greutatea nedorită și potențialul de a-și pierde soția a dus la un rezultat previzibil. Bill se simțea deznădăjduit, pierdut și deprimat. „Am început să mă urăsc pentru ce eram,” spune el „și am început să-mi dau seama că aveam multe lucruri pe care să le aștept cu nerăbdare.”

Bill a refăcut o legătură anterioară cu un grup de suport al celor care vor să piardă în greutate. La fel ca apa pusă la fiert despre care am vorbit la început acestui capitol, schimbările din viața și din greutatea lui au apărut încet. Pe măsură ce a văzut cum kilogramele dispar, treptat la început și apoi mai repede, a crescut intensitatea antrenamentelor sale. În șapte luni, Bill a pierdut 45 kg și a scăzut zece numere la pantaloni. Se simțea minunat! Era mai sănătos decât fusese într-un timp foarte lung și a transpus succesul personal în transformarea corpului său în a deveni preot la biserica lui, unde îi putea ajuta și pe alții.

Exact în acea perioadă, Bill a fost grav rănit într-un accident de automobil. Înainte de sosirea ajutorului, s-a trezit prins între fiarele mașinii cu mai multe leziuni, inclusiv coaste rupte, un umăr rupt și răni pe față. După ce a fost salvat, a rămas în stare critică timp de trei zile și apoi a fost internat pentru mai mult de trei săptămâni. În timpul recuperării sale, combinația armonioasă dintre voința, rezistența și starea lui fizică îmbunătățită a pus bazele unei recuperări de succes.

Medicii și paramedicii au fost de acord asupra unui singur lucru: dacă Bill ar fi avut accidentul înainte de schimbarea lui de viață, greutatea mare a corpului său în mașină ar fi redus șansele lui de salvare și chiar de supraviețuire. Ce este important în această poveste este

că *alegerea lui Bill de a face ceva* cu privire la greutatea lui a fost punctul de cotitură din viața sa. Pentru că a făcut alegerea de a pierde 45 kg, punctul de cotitură al lui Bill a fost unul intenționat.

**Putem crea un punct de cotitură
printr-o simplă alegere.**

Un punct de cotitură spontan

În 1928, un om de știință scoțian, care lucra cu culturi de bacterii într-un laborator, a observat că ceva neobișnuit se întâmplase cât timp fusese plecat în vacanță. În timpul cât a fost plecat, unele dintre culturi se schimbaseră într-un mod neașteptat. Chiar înainte de a pleca, pusese deoparte câteva vase Petri folosite, care conțineau încă bacterii, pentru a elibera spațiul de lucru pentru un coleg. Când s-a întors, el a observat că crescuse mucegai în unele dintre ele. Deși apariția mucegaiului în sine nu era chiar atât de neobișnuită, modul în care reacționau bacteriile la mucegai i-a atras atenția. Pelicula subțire care o creau de obicei aceste bacterii, pe măsură ce se răspândeau pe o suprafață, era distrusă în locurile unde mucegaiul era prezent.

Cu alte cuvinte, mucegaiul omorâse bacteriile.

Numele lui era Alexander Fleming și mucegaiul care „contaminase” vasele Petri și omorâse bacteriile conținea un antibiotic puternic, *penicilina*. Penicilina a fost prima descoperire a unui medicament de acest gen, care omora numai bacteriile dăunătoare din corpul uman, fără a ucide bacteriile bune sau organismul în sine.

Imediat, penicilina a devenit medicamentul preferat pentru diferite boli, de la grefe de piele, care sunt pre-

dispușe la infecții cu stafilococi, la bolile cu transmitere sexuală și infecțiile provocate de nenumărate animale și insecte. Cu toate acestea, pe cât de puternic a fost acest „medicament minune” la timpul lui, penicilina s-a dovedit limitată ca mod de întrebuințare și eficiență. Nu a trecut mult timp și au fost dezvoltate forme și mai puternice de penicilină, pentru a depăși aceste limitări. Multe dintre aceste forme continuă să fie utilizate astăzi. Ele includ *ampicilina*, *amoxicilina* și *dicloxacilina*.

Descoperirea lui Fleming este un exemplu perfect de punct de cotitură spontan. Este spontan, pentru că el nu și-a propus în mod intenționat să creeze antibioticul, înainte de a pleca în vacanță. S-a întâmplat în mod neașteptat. Însă disponibilitatea lui de a accepta și de a folosi ce a constatat a făcut punctul de cotitură posibil. Dacă ar fi ignorat pur și simplu mucegaiul, ar fi curățat vasele Petri și și-ar fi continuat experimentele pe care le începuse înainte de vacanță, am trăi într-o lume foarte diferită astăzi. Din fericire pentru noi toți, nu s-a întâmplat astfel, iar el a acceptat punctul de cotitură pentru el însuși și pentru nenumărați oameni din întreaga lume, care au beneficiat de descoperirea sa.

**Putem accepta un punct de cotitură
care apare spontan în viețile noastre.**

Pe cât de diferite pot părea aceste exemple de puncte de cotitură, ambele descriu evenimente reale care au schimbat vieți în două moduri foarte diferite. În cazul lui Bill, punctul de cotitură al pierderii lui în greutate a fost creat în mod *intenționat* de el, ca rezultat al alegerii pe care a făcut-o. Pentru Alexander Fleming, punctul de cotitură reprezentat de folosirea mucegaiului ca agent de

vindecare a fost *spontan*; el a observat ceva neobișnuit și a recunoscut semnificația a ceea ce văzuse.

Aceste două exemple ilustrează modul în care punctele de cotitură tind să apară în viețile noastre. Deși nu este nimic neobișnuit în faptul că acestea există, cheia către puterea lor este ce facem atunci când apar. Cei doi factori care pot da sens unui punct de cotitură sunt:

- Să avem înțelepciunea de a le recunoaște atunci când apar
- Să avem puterea de a accepta ceea ce ne arată

Acum, că știm *cum* apar punctele de cotitură în viețile noastre, întrebarea este, *de unde* vin ele?

De unde vine un punct de cotitură?

Sursa unui punct de cotitură poate fi doar una. El se naște din *noi* și din sensul pe care-l conferim unei experiențe directe și personale. Cheia aici este faptul că este experiența *noastră*. Nu e ceva ce colegii de la serviciu ți-au spus că au auzit la programul lor TV preferat, ceva ce organizațiile noastre religioase ne spun că ar trebui să simțim, nici ceva ce familiile noastre ne spun că *așa este* pentru că au acceptat respectiva idee dintotdeauna. Un punct de cotitură poate deveni real pentru noi doar atunci când noi suntem cei care trăim experiența. Este rezultatul a ceva ce ne mișcă atât de profund, încât trebuie să ne schimbăm credințele pentru a se potrivi cu realitățile experienței noastre.

Aceste puncte de cotitură vin de obicei într-unul din cele două moduri sau dintr-o combinație a lor:

- O descoperire schimbă modul în care gândim și ceea ce credem.

sau

- Un eveniment care modifică paradigma ne schimbă viziunea asupra lumii.

Exact prin aceste tipuri de experiențe marii învățători îi ajută adesea pe discipolii lor să depășească decalajul dintre credințele lor limitative și posibilitățile proprii lor puteri. Ei fac acest lucru arătându-le ceva sau creând o experiență ce le schimbă paradigma. Oricum ar fi, discipolul trebuie apoi să includă lecția în propriul lui sistem de gândire și credințe.

Maestrul spiritual himalayan Jetsun Milarepa, un yogin din secolul XI, de exemplu, și-a condus discipolii într-o stare de conștiință care le-a permis să-și miște mâinile *prin* stânca solidă care forma pereții peșterilor care erau „sălile lor de clasă.“ Astfel, discipolii au descoperit că nu sunt limitați numai de pereții peșterii în sine, ci și de convingerile lor cu privire la pereți. Am văzut aceste peșteri în timpul pelerinajelor mele pe platoul tibetan. Mi-am pus mâinile în urmele lăsate în piatră de mâinile maestrului. Până și urmele unor astfel de demonstrații au un efect puternic asupra acelor care le văd cu ochii lor. În vremuri mai recente, un efect similar a fost folosit pentru a preda studenților de arte marțiale noțiuni despre convingerile lor.

Toți am văzut demonstrații de arte marțiale, când se sparg cărămizi de beton cu o singură lovitură, cu mâna goală. Deși acest tip de demonstrație este cu siguranță dramatică și uimitoare, ceea ce nu este de multe ori evident pentru cei care o urmăresc este că priceperea nu constă atât în forța și voința practicantului de a sparge cărămizile, cât în credința și puterea de concentrare a practicantului de arte marțiale.

Din experiența personală, pot să vă împărtășesc că secretul spargerii cărămizilor de beton sau a stivelor de lemn, care sunt uneori folosite, este locul unde practicantul își plasează atenția. Practicantul de arte marțiale este instruit să identifice un punct în spațiu, cu puțin mai jos de ultima cărămidă din partea inferioară. Acest punct este cheia întregii demonstrații. Practicantul nu se gândește cât de tare vă trebui să lovească sau cât de groase sunt cărămizile. De fapt, în afară de faptul că folosește partea de jos a cărămizilor ca punct de referință, el nu se gândește deloc la cărămizile în sine.

Esența exercițiului este ca, pentru o clipă, gândurile, sentimentele, emoțiile și credințele din corpul, mintea și sufletul practicantului de arte marțiale să se concentreze în totalitate pe un singur punct în spațiu și timp, punctul de sub cărămizi. Acesta este punctul de întâlnire din spațiu unde mâna lui va finaliza o mișcare. În acel moment de concentrare nu există nimic altceva, nici măcar cărămizile.

O astfel de demonstrație îndeplinește criteriile ambelor surse ale punctelor de cotitură identificate anterior. Actul în sine este un eveniment ce schimbă paradigma, care schimbă modul în care persoana se gândește la relația lui cu lumea. Iar faptul că practicantul de arte marțiale își realizează exercițiul devine descoperirea care oferă dovada că exercițiul este posibil. Ambele criterii creează nevoia unei schimbări în gândire.

Într-o vară, două puncte de cotitură globale!

Toți am trăit puncte de cotitură în viețile noastre, cu toate că unele sunt mult mai memorabile decât altele.

În vara anului 1969, am avut două puncte de cotitură care mi-au schimbat viața și ambele au avut loc la mai puțin de o lună distanță unul de celălalt! Eram în vacanța de vară și lucram la o fermă în sudul statului Missouri. Temperatura de aproape 38°C, combinată cu aproape 100% umiditate, care este tipică pentru acel moment al anului în această regiune, erau o asigurare că fiecare activitate în aer liber va fi o experiență groznică. Acest lucru era în special valabil pentru munca pe care o executam eu. Aceea de a ridica baloturi de fân în remorca unui camion care mergea încet.

Mergând pe lângă vehicul, trebuia să ridic fiecare balot de 27 kg de pe pământ și să-l arunc în camion, pentru a fi stivuit până când camionul ajungea la balotul următor, unde eu și colegii mei repetam secvența. Făceam acest lucru cu orele. Așteptam cu nerăbdare cina în fiecare seară, nu numai pentru a scăpa de praf, insecte, umiditate și căldură, dar și pentru că era singura posibilitate de a urmări știrile de seară și de a mă conecta cu restul lumii.

Punctul de cotitură 1: Spre Lună

Era un televizor mic alb-negru în sala de mese. Unde toată lumea de la fermă se aduna pentru a lua masa. Televizorul era într-un colț al camerei, iar volumul era de obicei atât de mic, încât puteam doar bănuși ce spuneau oamenii din imagini. Într-o noapte, însă, lucrurile s-au schimbat. Pe măsură ce zumzetul vocilor de la masă s-a estompat pentru rugăciunea de cină, cuvintele care au venit de la televizor au fost inconfundabile. „Este un mic pas pentru om, dar un salt uriaș pentru omenire“ a spus vocea.

Am simțit valul a două realități foarte diferite pulsându-mi prin corp, în timp ce ascultam – una de la lumea care ne separase unul de celălalt înainte de anunț și una de la lumea unde separarea dispăruse, chiar dacă numai pentru scurt timp, după aceea. Cuvintele erau ale lui Neil Armstrong, iar vocea lui se transmitea de pe scara unui vehicul spațial fragil, aflat pe suprafața unei alte lumi, prin spațiu, la rețelele de televiziune de pe întreg Pământul și la micul televizor din fața mea.

Primul om tocmai pusese piciorul pe Lună, iar prin înregistrare, re trăiam momentul în care acest lucru se întâmplase. Aceasta era clipa când viziunea colectivă a omenirii despre sine, provenind de la nenumărate generații anterioare, a făcut brusc loc unei viziuni noi și extinse de speranță și posibilitate. M-a schimbat pentru totdeauna. A schimbat modul în care priveam lumea. A schimbat modul în care priveam oamenii din lume.

În acea zi, eram o familie globală, nu nord sau sud americani, europeni, asiatici, australieni și africani. În acel moment, eram ființe umane și noi tocmai realizasem ceva ce, până în acea zi, fusese doar un vis. Brusc totul a devenit real. Eram pe Lună și simțeam asta la nivel fizic. Acel moment a fost un punct de cotitură pentru mine și mi-l amintesc cu intensitate și astăzi.

Punctul de cotitură 2: Trei zile de pace

Tocmai când credeam că nu o să mai pot simți acel sentiment profund, s-a întâmplat inimaginabilul. Posturile de televiziune care prezentaseră imaginile cu Neil Armstrong pe Lună cu doar câteva săptămâni înainte aveau acum o altă poveste, pe care toată lumea o urmărea.

Îndreptându-mă spre televizor pentru a da volumul mai tare, era clar că povestea atrăsese atenția lucrătorilor oboșiți care stăteau cu mine la masă. Printr-o întorsătură a destinului, care nu ar fi putut să fie mai bine prezentată nici măcar de un roman utopic, televiziunea arăta aproximativ 500.000 de tineri, care trăiau împreună în pace la Festivalul Woodstock Music din New York. Și asta se întâmpla în aceeași vară cu aselenizarea! *Care sunt șansele?* M-am gândit, reflectând cu ironie.

Puterea și sincronicitatea a ceea ce vedeam la televizor erau atât de ireale și de impresionante. Știrile descriau modul în care cei 50.000 de oameni estimați inițial de către organizatorii festivalului s-au transformat pe neașteptate în jumătate de milion! Ideea era faptul că instalațiile nu mai puteau face față numărului mare de oameni în condiții de siguranță. Organizatorii au făcut singurul lucru pe care-l puteau face: au declarat festivalul un eveniment gratuit și apoi s-au străduit să ofere hrană, apă și servicii medicale și de canalizare pentru publicul ud de ploaie, care transformase șoseaua New York Thruway într-o parcare virtuală, pe drumul lor spre eveniment!

Deși se cunoștea de mult timp faptul că aterizarea pe Lună și o adunare atât de numeroasă erau posibile, factorul necunoscut era modul în care se vor întâmpla aceste evenimente. Faptul că Woodstock s-a dovedit a fi cea mai mare și cea mai pașnică reuniune de acest fel din istoria modernă a fost un moment de schimbare a paradigmei în mințile oamenilor din întreaga lume. Cu atât de mulți oameni tineri adunați într-o zonă atât de mică, cu o supraveghere atât de redusă pe fondul emoțiilor aprinse cu privire la războiul din Vietnam, convingerea larg răspândită fusese că haosul va transforma evenimentul într-un dezastru periculos. Dar ceea ce s-a întâm-

plat în acel sfârșit de săptămână le-a arătat americanilor că temerile lor sunt nefondate. De-a lungul celor trei zile (care au ajuns să se prelungească la patru) de muzică, nuditate, sex, droguri, ploaie și noroi, realitatea festivalului a devenit tema unei generații: pace și iubire.

Două tipuri de puncte de cotitură

Categorie	Exemplu familiar
<ul style="list-style-type: none"> • Un eveniment ce schimbă paradigma 	<ul style="list-style-type: none"> • Alegerea lui Barrack Obama ca primul președinte de culoare al SUA • Atacurile teroriste din 7 decembrie 1941 și cele de 60 de ani mai târziu, din 11 septembrie 2001 • Prima aselenizare a unui om pe Lună și întoarcerea lui în siguranță • Faptul că schimbările climatice modifică modul în care putem trăi pe Pământ
<ul style="list-style-type: none"> • O descoperire SAU revelație 	<ul style="list-style-type: none"> • Descoperirea faptului că ADN-ul poartă în el codurile cu instrucțiuni pentru viață • Descoperirea vaccinurilor care aproape au eradicat boli amenințătoare cum ar fi poliomielita și tuberculoza • Descoperirea modului de a genera electricitatea și de a o aduce în casele, școlile și locurile noastre de muncă • Descoperirea faptului că natura se bazează pe un model de cooperare și ajutor reciproc, nu pe competiție, așa cum a presupus Darwin

Figura 6.3. Exemple privind cele două tipuri de puncte de cotitură. În ambele exemple – ca eveniment care ne schimbă viețile sau ca o descoperire care ne schimbă modul în care gândim și acționăm – ne confruntăm cu realități pe care trebuie ori să le acceptăm, ori să le ignorăm. Odată ce știm că realitățile există, alegerea noastră este cea care determină spre ce se îndreaptă punctul nostru de cotitură.

Faptul că oamenii au călătorit pe Lună, au pășit pe suprafața ei și s-au întors în siguranță a schimbat paradigma care susținea că oamenii sunt meniți să rămână doar în această lume. Faptul că acest eveniment s-a întâmplat în aceeași vară ca Woodstock este un fapt uimitor, pe care generațiile viitoare îl vor studia și admira. Într-un interval de doar câteva săptămâni, am demonstrat că avem tehnologia pentru a vizita alte lumi și înțelepciunea de a trăi în pace în această lume, fără a fi nevoie de poliție sau de o autoritate mai mare care să ne oblige să facem acest lucru.

Pe cât de diferite au fost evenimentele, atât Woodstock cât și aselenizarea s-au dovedit puncte de cotitură puternice în viața mea, ca și în viața a nenumărate alte persoane. Și deși știm că milioane de oameni au urmărit ambele evenimente la TV, eu pot să descriu doar motivul pentru care au fost atât de transformatoare pentru mine. Ambele scenarii au contestat gândirea, ideile și credințele lumii anterioare acestor evenimente. Și ambele scenarii mi-au arătat ce este posibil.

Deși exemplele precedente ilustrează modul în care pot apărea punctele de cotitură în viața noastră – intenționat sau spontan – prin identificarea unor exemple suplimentare, familiare pentru noi toți, este posibil să înțelegem când au avut loc în trecut și cât de puternice pot fi acestea. În Figura 6.3., am identificat câteva puncte de cotitură cheie care îmi sugerează astfel de exemple.

Indiferent dacă un punct de cotitură este spontan sau intenționat, cheia pentru a profita de el este de a înțelege că, odată ce se produce, el deschide ușa către posibilități și rezultate cu totul noi. În lumina genului și numărului de crize cu care ne confruntăm în viața noastră de astăzi, este posibil ca abilitatea noastră de a

recunoaște punctele de cotitură critice sau de a le crea atunci când este necesar să devină cheia pentru a ne transforma viețile.

Ce se întâmplă după punctul de cotitură?

Cheia pentru declanșarea puterii unui punct de cotitură este de a accepta posibilitățile pe care le aduce, după ce recunoaștem că ele există. Figura 6.4 ne oferă o imagine a ceea ce vreau să spun.

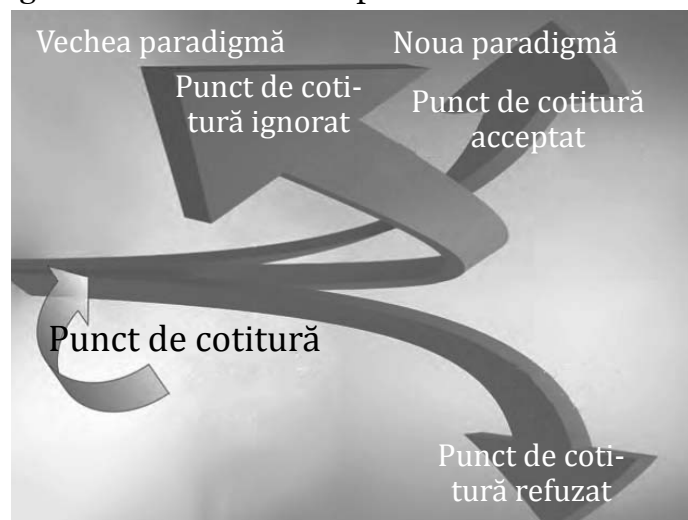


Figura 6.4. Ceea ce se întâmplă după un punct de cotitură este important. În această ilustrație, punctul de cotitură, de culoare deschisă, în stânga imaginii, devine sursa a trei posibilități diferite: el poate fi acceptat, respins, sau ignorat. Posibilitatea de sus, dreapta, este acceptarea și îmbrățișarea punctului de cotitură și a lucrurilor pe care le-a dezvăluit. Posibilitatea din dreapta jos este respingerea punctului de cotitură și încercarea de a te agăța de ideea unei realități care nu mai există. A treia posibilitate este de a ignora punctul de cotitură. Ea este reprezentată de săgeata din centru, care indică spre trecut.

Sursa: Dreamstime; © MIK3812345.

Este împărțită în două regiuni etichetate „Vechea paradigmă” și „Noua paradigmă”. Locul unde una se termină și începe cealaltă, punctul de cotitură, este reprezentat printr-o săgeată. Deoarece acest punct de cotitură reprezintă o întrerupere într-un flux existent de evenimente, ceea ce se întâmplă *după* întrerupere deschide calea pentru un nou rezultat.

La un punct de cotitură, există trei variante, fiecare conducând la una dintre cele trei căi, devin disponibile. Fiecare cale creează un scenariu diferit, care conduce spre un rezultat diferit. Aceste scenarii pot fi rezumate după cum urmează:

Calea 1: Recunoaștem punctul de cotitură și îl acceptăm. În acest scenariu, noile informații devin motivul de a gândi și a acționa în mod diferit. Oferă minții noastre faptele de care uneori avem nevoie pentru a justifica o mare schimbare în viața noastră. Dorința noastră de a accepta ceea ce ne arată faptele este cea care poate declanșa un nou mod de gândire. În exemplul anterior despre Bill și alegerea sa de a fi mai sănătos, criza emoțională a fost cea care l-a condus spre punctul său de cotitură. Se simțea fără speranță, pierdut și deprimat. „Am început să mă urăsc”, a spus el. În adâncurile crizei, punctul de cotitură a apărut.

El a descris semnalul său de speranță ca împlinirea unei alte posibilități. Încă o dată, în propriile sale cuvinte, a explicat: „Am început să-mi dau seama că mai am multe de făcut”. Înțelegerea lui a fost punctul de cotitură. În loc să-și nege sentimentele de deznădejde și abandon și să le urmeze până într-un final distructiv, el a acceptat faptul că are mai multe posibilități la dispoziție. Alegerea lui Bill este modul în care el a ales Calea 1 la punctul lui de cotitură.

Calea 2: Punctul de cotitură este respins. Cei care resping informațiile dezvăluite de noile descoperiri se află pe Calea 2. Pentru că resping ceea ce le dezvăluie descoperirile, ei cred că este posibil să gândească și să trăiască așa cum au făcut în trecut și să-și vadă în continuare de viață ca de obicei. Problema cu această gândire este că condițiile s-au schimbat, fie în lume, fie în corpurile lor. Și din cauza schimbării, este imposibil să mențină starea veche de lucruri. Alegerea lor îi plasează în contradicție cu realitatea lumii. În cazul lui Bill, de exemplu, eșecul pierderii în greutate ar fi dus la probleme suplimentare de sănătate și, în cele din urmă, l-ar fi costat viața.

Calea 3: Puterea punctului de cotitură este ignorată.

Această cale este, probabil, cel mai dificil de observat, în special în viețile membrilor noștri de familie și ale celor dragi. Motivul este că cei care alege această cale fac adesea astfel crezând că fac cel mai bun lucru pentru ei înșiși, chiar și atunci când noile informații le spun că vechea lor credință nu mai este susținută. Un exemplu perfect al acestui scenariu este ilustrat de informațiile contradictorii cu privire la rolul grăsimilor în dieta noastră – o perspectivă care este acum inversată la 180 de grade față de punctele de vedere din trecut.

A existat o vreme, nu cu mult timp în urmă, când toate grăsimile alimentare erau demonizate ca fiind cauza unei serii de probleme de sănătate, inclusiv obezitatea și diabetul. În această gândire extremă, unii oameni au eliminat toate grăsimile posibile din dieta lor. Inclusiv cele ce provin din nucă de cocos, avocado, unt și chiar uleiul de măsline extra-virgin. În credința lor fermă că alegerea lor va duce la o sănătate mai bună și la longevitate, au

urmat noul lor regim dietetic cu o strictețe ce ar rivaliza cu o tabără militară. Știu, pentru că am fost aproape de oameni din familia mea și de la locul de muncă care au urmat o astfel de dietă și s-au străduit să-i convingă și pe ceilalți să facă același lucru!

Problemele au apărut atunci când studiile au arătat că lipsa grăsimilor din dietă contribuie efectiv la probleme de sănătate cum ar fi cancerul, depresia și un sistem imunitar slăbit. Metodele mai bune de testare au dovedit că recomandările din trecut privau, de fapt, corpul de substanțe nutritive esențiale, care sunt acum numite *grăsimi bune*. Exemple de astfel de grăsimi bune sunt acizii grași omega-3, care au legătură cu reducerea inflamației și scăderea riscului de alte afecțiuni, cum ar fi bolile de inimă și cancerul.

Pentru persoanele care sunt pe această cale, este corect să spunem că există un conflict între ceea ce au considerat că este adevărat în trecut și ceea ce noile informații le spun acum. Uneori, „ruptura“ dintre realitate și credință este atât de mare, încât oamenii pur și simplu nu pot găsi o modalitate de a încorpora descoperirile în modul lor de gândire din acel moment. Experiența mea cu oamenii care au un astfel de conflict nu este atât de mult faptul că resping informațiile noi, ci pentru că le ignoră pur și simplu. În obiceiurile lor de familie sau în credințele îmbrățișate de comunitatea lor spirituală sau religioasă, pur și simplu nu există loc pentru ceea ce dezvăluie descoperirile.

Acest loc dintre acceptarea noilor descoperiri și respingerea lor categorică, chiar în lumina noilor realități, este, uneori, numit *zonă de disonanță*. Termenul de *disonanță cognitivă*, definit în 1956 de către psihologul Leon Festinger, Ph.D., este definit ca „disconfortul resimțit

atunci când deții simultan două sau mai multe idei, convingeri, valori, sau reacții emoționale contradictorii“.

În figura 6.4., am văzut această zonă de disonanță ca locul dintre acceptarea și respingerea punctului de cotitură. Odată ce oamenii se găsesc în zona de disonanță, singurul lucru care-i reține este puterea convingerilor lor. Nimic nu-i oprește să treacă la oricare dintre polarități, de acceptare sau de respingere, în orice moment.

Alegerea pe care o facem în punctul de cotitură determină ce va însemna el pentru viața noastră.

Deși crearea unui punct de cotitură poate avea sens atunci când îl vedem ilustrat într-o diagramă, întrebarea este: *Cum să-l facem să apară în lumea reală?* Din nou, exemplul este, probabil, cel mai bun mod de a răspunde la această întrebare. Așadar, haideți să începem cu povestea unui om care a creat un punct de cotitură, descoperind mai întâi ce este cel mai important pentru el în viață. În acest sens, el a descoperit un punct de cotitură personal și viața nouă care îl aștepta dincolo de el.

Un punct de cotitură din lumea reală

Ken Kuhne știa că era un om de succes. Dovedise asta în viața, în familia și în afacerea lui. Ca proprietar și operator al *Biomes Construction*, o companie dedicată construcției de case non-toxice și ecologice, el credea că afacerea lui se potrivește perfect cu comunitățile orientate spre ecologie din deșertul înalt din nordul statului New Mexico.

Cu toate acestea, în primăvara anului 2008, lucrurile s-au schimbat. Era evident pentru Ken că lumea tre-

cea prin transformări mari și că schimbările însemnau schimbări majore pentru industria de locuințe și afacerea lui. Chiar și înainte criza economică devastatoare din luna octombrie a acelui an, el se întreba cum ar putea reacționa într-un mod pozitiv la criza care dezechilibrase deja piețele financiare fragile din lume. În cuvintele lui Ken, el s-a trezit într-o noapte gândindu-se „la lucrurile cele mai importante din viață, respectiv accesul la hrană și apă. Trebuie să-i ajut pe oameni să-și cultive propria hrană.“

Viziunea lui Ken era clară. Întrebarea era cum să o ducă la îndeplinire? Răspunsul lui a fost simplu și intuitiv. Atunci, Ken a făcut alegerea de a onora ceea ce știa cel mai bine ca specialist în construcții, combinându-și cunoștințele cu noile nevoi al lumii de astăzi. În trecut, Ken construise case pentru oameni. Dar nu de asta avea nevoie lumea acum. Prin urmare, a început să construiască un alt tip de casă. În loc să construiască un loc unde oamenii pot să trăiască, el a început să construiască un loc în care *plantele* să poată trăi.

Ken a proiectat și a construit grădini terasate modulare, pentru a oferi un mod unic, durabil și eficient pentru ca oamenii să-și cultive propria hrană. Grădinile lui terasate, cu sisteme de udare automată și ferite de intemperii fac parte dintr-o poveste de succes care continuă și astăzi. Numite cât se poate de sugestiv „Cultivă singur“, grădinile lui Ken au devenit atât de populare în întreaga parte de nord a statului New Mexico și mai departe, încât aș fi surprins dacă Ken s-ar întoarce vreodată la construirea de case pentru oameni.

Pot să vă împărtășesc povestea lui Ken pentru că e vecinul meu. Îi cunosc lucrările de ani de zile, iar eu și soția mea suntem mândrii proprietari a două dintre sistemele sale. Atât Ken cât și eu am văzut cum comuni-

tatea noastră a trecut prin vremuri grele din motive diferite. Seceta de la începutul anilor 1990, de exemplu, a fost cea mai mare de până acum. Acum este vorba despre influența schimbărilor climatice și a economiei lumii, care are un efect similar.

Povestea lui Ken este un exemplu de punct de cotitură personal, creat de el în mod intenționat. Disponibilitatea lui Ken de a veni în întâmpinarea nevoilor de azi ale prietenilor, familiei și vecinilor lui, în loc să încerce să găsească un loc potrivit pentru aptitudinile sale în sistemul tradițional, a făcut ca punctul său de cotitură să devină un succes. Din povești ca cea a lui Ken putem învăța să luăm aceste idei din domeniul teoriei și să le transpunem direct în viața noastră de astăzi.

Schimbarea întrebării

Am explorat anterior piramida gândirii care determină felul în care ne vedem pe noi în viețile noastre și în lume. De asemenea, am identificat noile descoperiri care arată unde gândirea din trecut este acum incompletă, iar în unele cazuri, greșită. Deși toate descoperirile indicate au contribuit la revoluționarea modului în care răspundem la întrebarea *Cine sunt eu?*, două dintre ele influențează direct schimbarea gândirii noastre și modul în care ne putem crea propriile puncte de cotitură.

- Universul, lumea și corpurile noastre sunt formate dintr-un câmp comun de energie, care face ca uniunea cunoscută sub numele de entanglare cuantică să devină posibilă.

- Natura se bazează pe cooperare și ajutor reciproc pentru supraviețuire, nu pe ceea ce Darwin a numit „supraviețuirea celui mai puternic.“

Aceste descoperiri științifice și altele ne dau motive pentru a ne schimba modul în care ne gândim la noi înșine. În vechiul mod de gândire, întrebarea pe care ne-am bazat alegeșile și rezolvarea problemelor a fost:

Ce pot obține de la lumea care există?

Astăzi, în contextul noilor descoperiri și în perioada de extreme în care trăim, e logic să schimbăm întrebarea. Noua noastră întrebare este:

*Ce pot să ofer, să împărtășesc
și cu ce pot să contribui la lumea care apare?*

Așa cum exemplul lui Ken ilustrează atât de frumos, răspunsul nostru la această întrebare este cel ce schimbă totul. Modul în care răspundem la *Ce îi pot oferi lumii care apare?* Este cheia pentru dezvoltarea de noi locuri de muncă, de relații noi cu ceilalți și, probabil, cel mai important lucru, de noi relații cu noi înșine. Răspunsul nostru modifică însăși motivele pentru care abordăm viața în felul în care o facem. Schimbă modul în care ne gândim la noi înșine și la rolul nostru în lume – și modul în care ne gândim la propria noastră valoare în lume.

Ca să fiu clar, această întrebare puternică nu se bazează pe calificările noastre lumești. Nu ne întrebăm ce *credem* că suntem capabili să facem, sau ce suntem autorizați sau certificați să facem. Nu ne întrebăm ce facultate am făcut sau de câți bani avem nevoie. Mai degrabă, ne cere să ne facem o autoevaluare. Și în perioada de extreme în care trăim, este normal să facem acest lucru.

Știind că lumea se schimbă într-un mod major, putem recunoaște că rolul nostru în lume se schimbă și el. *Ce pot să îi ofer lumii care apare?* Este o întrebare onestă pentru noi, întrucât ne invită să recunoaștem realitățile lumii noastre în schimbare.

Dacă nu ai făcut deja acest lucru, aceasta este o ocazie pentru a experimenta în viața ta ceea ce a experimentat Ken în a sa. Deși există mai multe moduri în care putem face o astfel de evaluare în viețile noastre, următoarele linii directoare oferă un model simplu de unde puteți să începeți.

1. Întreabă-te cum s-a schimbat lumea ta.

- Identifică rutinele familiare din trecut care nu mai există astăzi.
- Identifică noile rutine care le-au înlocuit pe cele care au dispărut.
- Identifică noile responsabilități din viața ta.
- Identifică relațiile care nu mai par să „se potrivească” cu viața ta.

2. Întreabă-te ce este important pentru tine în acest moment

- Ce lipsește în viața ta?
- Ce lipsește în viețile prietenilor, familiei și colegilor tăi?
- Ce trebuie să existe acum pentru tine și lumea ta care nu exista în urmă cu zece ani?

3. Întreabă-te ce poți să oferi.

- Cum pot fi folosite cunoștințele, abilitățile și pasiunile tale pentru a satisface nevoile de azi?

Te invit să acorzi fiecareia dintre aceste întrebări timpul și atenția pe care o merită. Scrie răspunsurile

pe o bucată de hârtie și pune-le într-un loc unde să fie în siguranță. Întoarce-te la ele peste câteva zile, analizează-le și actualizează răspunsurile. Nu e neobișnuit să constăți că răspunsuri cu totul noi par să vină de nicăieri, după ce nu te mai gândești la întrebări pentru o vreme.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste trei întrebări. Modul în care răspunzi nu face parte dintr-un test. Sau dintr-un plan secret. Ele sunt sincere și directe și dețin cheia de a alimenta cu o energie mare schimbările la fel de mari din viața ta, la fel cum s-a întâmplat în viața lui Ken Kuhne.

Noile descoperiri ne dau motivul de a schimba acul busolei vieților noastre de la - Ce pot lua din lumea care există? - la - Ce îi pot oferi lumii care apare? -

Cum știm când e timpul pentru schimbare?

Odată ce știm cât de ușor este să crezi și să accepți un punct de cotitură, întrebarea devine: *Cum știm când a sosit momentul pentru unul?* Am pus această întrebare de multe ori. Pe lângă faptul că am răspuns de multe ori în diferite moduri altor persoane, a trebuit, de asemenea, să-mi răspund și mie însumi. Și deși e o întrebare pertinentă, nu e întotdeauna ușor să dai răspunsul. Motivul este că, de obicei, e vorba despre relații. Fie că evaluăm munca, familia, partenerul nostru de viață sau un sistem de credințe important pentru noi, nevoia de schimbare este aproape întotdeauna legată de cele mai intime relații din viețile noastre.

În următoarea poveste, deși numele prietenului meu a fost schimbat pentru a-i respecta viața privată, de-

taliile ne pot ajuta să înțelegem cheia pentru a face alegeri importante în viața noastră și a ști când e necesar sau avantajos pentru a crea un punct de cotitură.

Lucrând ca inginer în industria aerospațială în timpul anilor de război rece din anii 1980, am avut ocazia de a observa direct efectele stresului de la locul de muncă asupra colegilor mei, familiilor și relațiilor lor. Orele lungi la birou, urmate de zile și uneori săptămâni de călătorii pentru a instala software-ul pe computerele Air Force din întreaga țară, nu se comparau, cu siguranță, cu munca obișnuită de la nouă la cinci. Era un lucru obișnuit pentru echipa cu care am lucrat să ajungă la o unitate și să găsească paturi de campanie, păaturi și cantități nelimitate de cafea și meniuri pentru a comanda masa, care ne așteptau deja. A fost nevoie doar de o singură instalare de soft de acest gen pentru a descoperi de ce: după ce acreditările noastre erau verificate și accesam calculatorul, nimeni nu putea să plece până când software-ul nou nu era instalat, calculatorul era devirusat și în perfectă stare de funcțiune. Uneori, treaba se termina în câteva ore. Alteori, munca dura săptămâni. În astfel de condiții, e ușor să-ți imaginezi stresul pe care aceste medii de lucru le creau indivizilor, căsătoriilor și familiilor.

În timpul unei instalații de acest gen, un coleg a descoperit că soția lui nu mai putea face față programului lui prelungit departe de casă și zilelor fără nicio comunicare. În timpul unei cine pe care am luat-o împreună într-o seară, Gary mi-a mărturisit că cea mai importantă relație din viața lui, căsătoria, avea probleme. În scurt timp, conversația a dezvăluit că problemele pe care le aveau nu se datorau *exclusiv* programului lui prelungit de lucru. Mai degrabă, programul lui a fost un catalizator care a

adus la suprafață problemele profunde care împingeau o căsătorie deja tensionată la un pas de colaps.

Privindu-mă peste masa plină de cutii de la mâncarea chinezească și ambalaje de la prăjiturile cu răvaș, Gary mi-a adresat singura întrebare pe care speram să nu o aud, pentru că știam că nu îi voi putea răspunde.

„Ce ar trebui să fac?“, a spus el.

Era o întrebare grea pentru mine, pentru că și el și soția lui îmi erau prieteni. Știam, de asemenea, că, indiferent de ceea ce auzeam de la el în timpul conversației noastre, exista un singur adevăr de care puteam să fiu sigur: numai Gary și soția lui puteau ști tot ce era necesar pentru a răspunde la întrebarea lui. Numai ei știau ce se întâmplase între ei. Numai ei cunoșteau nuanțele conversațiilor, promisiunile făcute și apoi, nerespectate, ce au condus la conversația noastră. I-am împărtășit perspectiva mea, gândindu-mă că acest lucru va pune capăt conversației. Dar nu s-a întâmplat astfel.

Chicotind la un mesaj dintr-o prăjitură cu răvaș, pe care nu m-a lăsat să îl văd, Gary a ridicat ochii și mi-a pus o altă întrebare, mai puțin inconfortabilă pentru mine: „Tu ce ai face dacă ai fi în locul meu? Ai încerca să rezolvi lucrurile sau ai renunța la căsătorie?“

„Uau!“ i-am spus. „Asta nu e o întrebare ușoară! Îmi este imposibil să-ți spun ce să faci. Nu pot ști până când nu ajung în momentul de a lua decizia. Dar ce *pot* să-ți spun este cum aș lua eu decizia. *Pot* să-ți spun întrebările pe care le-aș pune pentru a mă lămuri și a afla ce e adevărat pentru mine.“

Știam că răspunsul meu nu era ceea ce aștepta Gary de la mine. Dar știam, de asemenea, că este curios. La urma urmei, era inginer. Treaba lui era să descopere de ce era nevoie pentru a face lucrurile să meargă. Am pre-

supus că această curiozitate se aplică și în cazul căsătoriei lui.

„Ei bine. Cred că va trebui să mă mulțumesc cu atât.“ – mi-a spus el, ridicându-se de pe scaun. „Deci, care sunt? Cum ai lua tu decizia?“

Ce a urmat au fost informații pe care m-am simțit foarte confortabil să i le ofer. Motivul este că i-am spus prietenului meu aceleași întrebări și aceleași criterii de luare a deciziilor pe care mi le pusesem deja de nenumărate ori în viața mea. Trei întrebări mă ajută întotdeauna să mă lămuresc asupra experienței pe care o trăiesc, asupra situației cu care mă confrunt, să știu ce posibilități există și să recunosc care sunt opțiunile mele în orice situație. De la dragoste și căsătorie, la slujbă și familie, aceste trei întrebări nu m-au dezamăgit niciodată.

Eu le descriu aici pentru că sunt sigur că v-ar putea fi de folos și în deciziile importante pe care le veți lua în viețile voastre, mai ales când trebuie să știți când este timpul pentru o schimbare, în mod obișnuit, rezultatul acestor întrebări devine un punct de cotitură el însuși. Ca un adevărat inginer, am scos un pix din haină și o bucată de hârtie. Am scris întrebările și i le-am întins peste masă lui Gary. Singurele mele instrucțiuni au fost să răspunde la fiecare întrebare cu sinceritate.

Când știi că e timpul pentru o schimbare

1. Sunt fericit în această relație?

- Deși există întotdeauna excepții, cele mai multe dintre alegerile noastre au legătură cu o relație. Însă, relația noastră nu trebuie să fie neapărat cu o altă persoană. Ea poate fi cu noi înșine și

asociată cu un serviciu, un mod de viață, o dietă, sau chiar un obicei.

- Odată ce această întrebare este adresată în mod clar. În general răspunsul ne „apare“ brusc în minte. Treaba noastră este să ne onorăm, recunoscând cu sinceritate realitatea adevărului ce a fost revelat.

2. Este aceasta o relație sănătoasă?

- Această întrebare poate fi cea mai simplă, pentru că știi deja răspunsul. De exemplu, ai simptome cum ar fi hipertensiunea arterială, un nivel ridicat de colesterol, erupții cutanate cronice și un sistem imunitar slăbit, fiecare dintre ele fiind legat de emoții nerezolvate de frustrare, furie, suferință și resentimente?
- Ai tendința să cauți diversiuni, cum ar fi cantități excesive de hrană, alcool, sau alte relații, pentru a te ajuta să eviți persoana sau locul cu care nu ești fericit?

3. Există șanse ca lucrurile să se îmbunătățească?

- Această întrebare este, probabil, cea mai dificilă dintre cele trei. Și nu poți să știi răspunsul, dacă nu ai încercat deja să faci schimbări.
- Ai discutat onest și direct cu șeful, colegul, membrul familiei, sau cu partenerul tău, sau cu tine însuși, despre ceea ce te deranjează?
- Ai cerut păreri obiective și profesionale unui terapeut sau unui consilier?

Odată ce ai răspunsul la aceste trei întrebări, următorul pas este locul unde începe adevărata muncă. Dacă

ai răspuns la două dintre întrebări cu nu, asta îți spune că este, probabil, momentul pentru o schimbare în viața ta. Deși nu-ți sugerez ca viitorul căsătoriei tale sau soarta speciei umane trebuie să se bazeze exclusiv pe răspunsurile tale, ele sunt instrumente valoroase pentru a te ajuta să iei unele dintre cele mai mari decizii pe care le vei lua vreodată.

De exemplu, nu mai știi de câte ori, în fața unei situații provocatoare, m-am întrebat dacă am de-a face cu „un blocaj temporar“ pe drumul vieții, sau dacă drumul pe care mă aflu (situația, locul de muncă, relația, dieta, sau obiceiul care cauzează tulburări) s-a transformat într-o autostradă nou-nouță, care mă duce undeva unde nu vreau să ajung. Cele trei întrebări din lista anterioară, „Când știi când este momentul pentru o schimbare?“ m-au ajutat să aflu răspunsul. Și aceste întrebări l-au ajutat și pe Gary în alegerea sa.

În cazul lui Gary, deși *el* a ales să rezolve situația cu soția lui, în timp ce noi eram într-o unitate instalând un software, soția lui a făcut o altă alegere. Când Gary s-a întors acasă, soția lui plecase. Copiii lui pleaseră. Mobilierul nu mai era. Căinii dispăruseră. Gary a rămas să se confrunte cu o lume foarte diferită de cea pe care o lăsase cu doar o săptămână în urmă.

Când ajungem să ne examinăm relațiile, o facem de multe ori pentru că, intuitiv, știm deja răspunsul la întrebările noastre. Cu cât întârziem să facem alegerile pentru noi înșine, cu atât vom avea mai puține opțiuni, întrucât gama de posibilități este redusă de alegerile pe care le fac alte persoane.

CAPITOLUL 7

VIATA TRANSFORMATĂ: SOLUȚII REALE ÎN LUMEA REALĂ

„Transformarea în lume se întâmplă atunci când oamenii sunt vindecați și încep să investească în alte persoane.“

Michael W. Smith (1957–), muzician american

La 5 octombrie 2007, unul dintre cei mai mari vizionari ai timpului nostru, Stanislav Grof, M.D., a ținut discursul de acceptare a prestigiosului premiu VIZE (VISION) 97. În fiecare an, fundația înființată de Dagmar și Václav Havel, fosta prima doamnă și președintele Republicii Cehe, prezintă acest premiu în semn de recunoaștere a „prototipurilor inovatoare, cu potențialul de a aduce schimbări semnificative în viitor“ Magnitudinea muncii de pionierat a lui Grof în transformarea socială a fost rezumată în frazele de închidere ale discursului său:

„Una dintre consecințele cele mai remarcabile ale diferitelor forme de experiență transpersonală este apariția și dezvoltarea spontană a intereselor umanitare și ecolo-

gice autentice și necesitatea de a lua parte la activități care ținesc coexistența pașnică și bunăstarea omenirii.“

Grof a descris motivul pentru care o astfel de schimbare fundamentală în modul în care gândim despre noi înșine este atât de vitală, spunând: „Este evident că o transformare de acest tip ne-ar putea crește în mod semnificativ șansele de a supraviețui, dacă ar putea avea loc la o scară suficient de mare.“

Genul de schimbare despre care Grof vorbește este exact locul în care ne duce călătoria descrisă la începutul acestei cărți. Este punctul de convergență în care criza în gândire, extremele lumii și principiile rezilienței se unesc ca un mare punct de cotitură la scară globală. Acesta este semnul unei lumi transformate. Posibilitățile unei astfel de lumi ne-ar putea duce în mai multe direcții. Pentru scopurile acestei cărți, am ales să abordăm acest subiect într-un mod care ia în considerare atât transformarea care ar fi posibilă la nivel global, cât și lucrurile pe care le putem face personal pentru a crea transformare pozitivă în viețile noastre de zi cu zi.

Pentru a facilita lectura, am împărțit acest capitol în două secțiuni:

Secțiunea întâi: Transformarea în lumea reală – identifică trei scenarii de schimbare posibile, care cred ei că este cel mai probabil pentru noi astăzi și modurile cele mai probabile în care vom vedea cum transformarea apare în viețile noastre pe termen scurt și pe termen lung.

Secțiunea a doua: Viziuni despre viitorul nostru – explorează două perspective foarte diferite despre a trăi vieți transformate într-o lume transformată. Un punct de vedere vine de la un nivel de bază al societății. El include comentarii de la indivizi care de-

scriu schimbările care sunt importante pentru ei. Cea de a doua perspectivă vine de la teoreticienii din mediul academic și de la grupurile de reflecție care contribuie la planurile vizionare pentru viitorul nostru. Fie că vorbim despre viitorul de săptămâna viitoare sau de cel al următoarei generații, ideea este că orice devine lumea și viețile noastre, transformarea începe cu noi.

Secțiunea întâi: Transformare în lumea reală

Așa cum am văzut în capitolele anterioare, par să existe la fel de multe variante despre cum ar putea să arate lumea viitoare cât numărul oamenilor care acționează pentru a o clădi. În, afară de orice eveniment neprevăzut care ar putea să schimbe tot ce credem că știm despre viitorul nostru, o mulțime de tendințe inovatoare deschid astăzi calea către o lume transformată. Prin urmare, deși suntem cu siguranță pe drumul schimbării, marea întrebare este: *Cum va apărea ea?*

Trei scenarii de transformare

Când vine vorba de transformare, atât personală cât și globală, există trei scenarii de bază care par să fie de domeniul posibilității. Pentru scopurile noastre, hai să le dăm numele care identifica cel mai bine aceste circumstanțe. Prima posibilitate o vom numi *transformare catastrofală*, a doua *resetare planificată*, iar a treia *transformare evolutivă*. Deși există diferite combinații între aceste scenarii, ideea este că una este neplanificată și se întâmplă brusc, una este planificată și, totuși, se în-

tâmplă brusc, iar ultima este, de asemenea, planificată, dar are loc treptat, de-a lungul unei anumite perioade de timp. În următoarele subsecțiuni, voi prezenta pe scurt fiecare scenariu.

Scenariul 1: O transformare catastrofală

Sunt surprins de cât de mulți oameni își imaginează și chiar pledează pentru prăbușirea bruscă a lumii așa cum o cunoaștem azi, ca cel mai bun mod de a aduce o schimbare radicală în gândirea și viața noastră. În acest scenariu, dintr-un număr de motive, transformarea se întâmplă atunci când lumea așa cum o cunoaștem încetează brusc să mai existe. Deoarece căile noastre familiare de viață se sfârșesc dintr-o dată, este genul de schimbare care nu poate fi ignorată.

Toată lumea ar fi implicată și pentru mulți oameni o astfel de mutație bruscă și radicală ar fi absolut terifiantă.

Când aud profesori respectați și oameni de știință vorbind despre acest gen de schimbare, îmi amintesc de filmul științifico-fantastic clasic, apărut în 1951, *Ziua în care Pământul s-a oprit*, care descrie un eveniment atât de important, încât solicită atenția tuturor (în film, o navă spațială aduce o avertizare de distrugere, dacă violența de pe Pământ s-ar extinde în alte lumi). Într-un scenariu de transformare catastrofală, lumea se reface după catastrofă și începe să se reconstruiască. Vechile sisteme care sunt corupte și destrămate sunt înlocuite cu unele care funcționează – sisteme noi, care susțin viața și sunt durabile.

Situația care creează oprirea bruscă ar putea fi un eveniment apocaliptic cum ar fi un război global, o epi-

demie generalizată sau colapsul economiei mondiale. În acest scenariu, marele eveniment deschide drumul pentru transformare și un nou mod de a gândi.

Am menționat acest scenariu, deoarece este unul despre care se vorbește adesea. Când se întâmplă, oamenii întreabă adesea: „De ce să nu apară schimbarea în acest fel?“ Implicația este că o catastrofa ar putea fi o ocazie bună de a crea schimbare. Convingerea mea personală este că nu avem nevoie de o astfel de catastrofă pentru a declanșa o mare schimbare. Asta ar produce suferințe și dificultăți inutile oamenilor, care sunt extrem de vulnerabili și foarte puțin pregătiți pentru a gestiona o astfel de schimbare bruscă. Acești oameni se bazează în fiecare zi pe funcționarea oportună a sistemelor de furnizare a hranei și combustibilului și pe asigurarea necesităților vieții.

Am văzut deja ce se poate întâmpla atunci când lanțurile de aprovizionare sunt perturbate, chiar și atunci când se întâmplă pentru scurt timp, în perioade de dezastre naturale. Cu înțelepciunea și tehnologia disponibile nouă în secolul XXI, cred că ne putem transforma lumea fără o catastrofă și fără suferința care ar putea să o însoțească!

Scenariul 2: O resetare planificată

O altă posibilitate de schimbare bruscă atât la nivel personal, cât și la nivel global este „apăsarea butonului de resetare“. În acest scenariu, liderii lumii recunosc la cele mai înalte niveluri că însăși temelia civilizației noastre globale nu mai este sustenabilă. Ei recunosc că se apropie de „ora zero“, când sistemele vitale ale lumii se

vor prăbuși sub propria greutate. Asta ar putea include lucruri cum ar fi povara nesustenabilă a datoriei globale și efectul devastator pe care-l are asupra monedelor naționale distrugerea industriei globale, ca urmare a creșterii nesustenabile a costurilor pentru energie sau nivelurile catastrofale ale șomajului, care au condus la niveluri de bunăstare nesustenabile pentru economia lumii.

O resetare planificată ar însemna că, prin acord, într-o zi predeterminată, industriile și comerțul lumii își vor înceta temporar activitatea și apoi va începe reconstrucția. Aici lucrurile devin interesante, deoarece guvernele și națiunile ar trebui să lucreze împreună pentru a crea o infrastructură nouă și durabilă în locul celei vechi. Unul dintre modalitățile prin care ar putea să se întâmple acest lucru este ca fiecare națiune să angajeze toți bărbații și toate femeile care doresc un loc de muncă, aceștia devenind membri ai unei forțe de muncă globale, care să contribuie, să zicem, la retehnologizarea noilor industrii și la construirea de noi rețele electrice și sisteme de transport bazate pe energie curată și pe exploatarea durabilă a terenurilor și resurselor. Când noile sisteme sunt create, ele și-ar începe activitatea, iar noi am beneficia de un nou început.

Deși descrierea mea de aici este sumară, ideea e importantă. Într-o resetare planificată, se fac plăți pentru datorii, venituri, energie și nevoile cotidiene, iar reconstrucția se desfășoară în același timp. Gândirea care stă la baza acestui scenariu este că acest cost al unei singure resetări și economia robustă care o urmează ar compensa cu mult costurile exorbitante de viață și acumularea datoriei de astăzi. Deși această opțiune pare, cu siguranță, atrăgătoare din unele puncte de vedere, în mod realist, din cauza divizărilor profunde între partide

politice, religii, culturi și națiuni, cooperarea necesară pentru o astfel de resetare este puțin probabilă, cel puțin pentru moment.

Scenariul 3: O transformare evolutivă

În lumina naturii extreme a scenariilor anterioare, cred că această a treia posibilitate va avea, probabil, cele mai mari șanse să se manifeste în timpul vieții noastre și, de asemenea, este cea mai sănătoasă opțiune. În acest scenariu, pe măsură ce sistemele nesustenabile ale trecutului se tensionează, se îndoie și se prăbușesc, sunt înlocuite treptat cu noile sisteme care, în cele din urmă, duc la genul de viitor despre care toți știm că este posibil.

Ceea ce diferențiază acest scenariu de cele anterioare este că schimbarea este treptată. Deci, deși este posibil ca transformarea completă să dureze mai mult până va apărea în viața noastră, fiecare dintre pașii făcuți spre transformare poate avea loc repede. La fel cum temperatura a trebuit să crească treptat, înainte ca ultimul grad să poată declanșa fierberea apei din oala noastră din prezentarea anterioară, impactul treptat al producției record de petrol asupra lumii, rolul datoriei din ce în ce mai mari în viețile noastre și creșterea gradului de conștientizare a fragilității sistemelor de aprovizionare globală de bunuri și de servicii pot fi trepte ce duc spre punctul de cotitură al transformării. Diferența mare într-un scenariu evolutiv este că schimbările treptate ne oferă nouă, familiilor, comunităților și liderilor noștri timpul necesar pentru a recunoaște nevoia de schimbare, în loc să reacționeze la o schimbare bruscă, când te gândești mai mult cum să repari ce s-a stricat.

Model de schimbare

Biologul E. O. Wilson spunea că: „Este evident că problema cheie cu care se va confrunta omenirea, în secolul viitor este cum să crești calitatea vieții pentru peste opt miliarde de oameni, fără a distruge complet mediul în această încercare“. Cred că există mult adevăr în această afirmație, mai ales atunci când vine vorba de perspectivele pe care le avem pentru viitorul nostru. Când ne gândim la ceea ce ne-am dori să vedem în viitorul nostru, este important să recunoaștem ce am încercat deja în trecut și să vedem ce a funcționat și ce nu, astfel încât să putem include lecțiile experiențelor noastre în viitor.

Cu aceste idei în minte, hai să comparăm modul în care ne satisfacem nevoile astăzi cu modul în care ne imaginăm că le vom satisface în viitor. Ce fel de gândire este implicată?

În următorul rezumat, coloana din stânga, numită „Nevoia“, identifică necesitățile vitale care definesc modul în care comunitățile, orașele și națiunile funcționează astăzi. Coloana din centru, marcată „În lumea de astăzi,“ identifică modul în care aceste nevoi sunt satisfăcute în lumea așa cum o cunoaștem. Coloana din dreapta, numită „Lumea transformată“, identifică modul în care aceste nevoi vor fi satisfăcute în viziunea noastră de lume transformată.

Compararea nevoilor comunității		
Nevoia	În lumea de astăzi	În lumea transformată
Valori fundamentale	Bogăție materială	Calitatea vieții
Organizare	Centralizată/de sus în jos	Descentralizată/de jos în sus

Acest rezumat face comparație între două elemente-cheie care determină modul în care informațiile, ideile și politicile circulă în cadrul comunităților de orice dimensiune. Aceste elemente sunt *valorile fundamentale* și *organizarea*. Așadar, să examinăm aceste nevoi mai mult, începând cu nevoia de valori fundamentale.

Valori fundamentale

Anterior, am constatat necesitatea de a identifica o *viziune comună*, ideea comună care unește orice comunitate. În exemplul cu comunitatea de munte în care am locuit, frumusețea pură a naturii a dus inițial la formarea unui grup de oameni diferiți: muncitori, fermieri, artiști și vizionari în valea care a devenit casa noastră, iar amenințarea de a pierde această frumusețe prin dezvoltarea imobiliară ne-a adus împreună pentru a o proteja. Valorile care definesc orice comunitate, de la o comunitate montană la o întreagă națiune, sunt liantul care le ține împreună în situațiile dificile și în perioadele mai bune.

Pentru o mare parte a lumii moderne, valorile fundamentale s-au bazat, într-o măsură sau alta, în jurul ideii de bogăție și au fost exprimate în termeni de achiziție, rezervă și protecția banilor. Fără îndoială, banii sunt importanți și sistemele noastre financiare sunt o realitate pe care trebuie să o acceptăm cu toții pentru a fi incluși în lumea de azi. Ceea ce sugerez este că sensul pe care-l dăm banilor se va schimba într-o lume transformată. Nu va mai fi motivul pentru care muncim, iar acumularea nu va mai fi obiectivul viselor noastre în viață.

Pentru ca o valoare fundamentală să fie durabilă pentru o comunitate locală sau pentru comunitatea

noastră globală, trebuie să se bazeze pe un principiu care funcționează pentru toată lumea și care este reflectat în viețile tuturor. Din acest motiv, valoarea fundamentală a unei lumi transformate va deveni calitatea vieții pentru întreaga noastră familie globală. Deși indicatorii care ne vorbesc despre calitatea vieții ar putea umple o carte, ei trebuie să includă onorarea relației noastre cu nou descoperitele limite ale biosferei care fac posibilă viața pe Pământ.

În 2009, prestigioasa revistă de știință *Nature* a publicat o caracteristică care a oferit un prim pas și motivele pentru a schimba modul în care ne gândim la sistemele naturale care ne țin în viață aici, pe Pământ. Raportul s-a bazat pe un studiu scris de Johan Rockstrom, profesor de știința mediului la Universitatea din Stockholm și director executiv al Centrului pentru Rezistență din Stockholm, Suedia, și colegii lui. Construind un caz puternic pentru o perspectivă mai integrată, aproape holistică a sistemelor dătătoare de viață de pe Pământ, el arată în mod clar, dintr-un punct de vedere științific, ceea ce atât de mulți oameni au simțit intuitiv despre natură și modul în care sistemele naturale lucrează împreună pentru a menține echilibrul delicat al condițiilor favorabile pentru viață.

Deși sute de rapoarte științifice se publică în fiecare an, documentând pagubele pe care industria și cererea noastră de resurse naturale le-au făcut pe planetă, menționez aici raportul din *Nature* pentru un motiv anume. El ne duce dincolo de simpla cunoaștere a statisticilor înfricoșătoare privind distrugerile. Ceea ce face ca acest raport să fie atât de important este faptul că oferă o perspectivă nouă și clară, care identifică armonia care trebuie protejată între sistemele ce alcătuiesc imaginea de ansamblu.

Deci, în loc să se concentreze pe un singur aspect, cum ar fi gazele cu efect de seră și încălzirea globală, de exemplu – care sunt deja recunoscute ca părți vitale ale ecuației – raportul afirmă că trebuie să ne gândim la *toate* sistemele planetare.

În rezumat, aceste sisteme sunt identificate astfel: schimbări climatice, folosirea solului, biodiversitatea, folosirea apei dulci, ciclul fosforului, ciclul azotului, epuizarea stratului de ozon și acidificarea oceanelor. Efectul combinat al acestor opt sisteme vitale – climă; sol, apă dulce și oceane; biodiversitate; ciclurile fosforului și azotului; și ozonul – *lucrând împreună*, oferă ceea ce cercetătorii numesc *spațiu de funcționare în condiții de siguranță*, care ne susține pe noi și viața în lumea noastră.

Rockstrom și echipa sa afirmă că această imagine de ansamblu este vitală dacă: (1) vrem să înțelegem povestea completă și (2) sperăm să avem informații semnificative pentru a ne adapta la schimbările actuale și la cele care sunt inevitabile și pentru a le preveni pe cele care sunt încă la orizont.

Trecerea de la valoarea fundamentală a materialismului, la valoarea fundamentală a calității vieții va trebui să reflecte această descoperire a zonei de siguranță a Pământului și aceste opt limite planetare.

Organizarea

Cartierele și comunitățile ce alcătuiesc o mare parte din lumea moderna sunt guvernate de reguli bazate pe același tip de organizare pe care o vedem în cele mai multe corporații și guverne. Ele folosesc o abordare de sus în jos pentru a realiza lucruri și, deși ar putea

funcționa pentru o afacere sau o societate, are dezavantaje ei, atunci când vine vorba de comunități. Problema este că, atunci când există diversitate într-o comunitate, care e răspândită pe fusuri orare, climate, geografie, stiluri de viață și culturi diferite, așa cum vedem în Statele Unite, de exemplu, rareori se întâmplă ca o soluție creată la o jumătate de continent distanță să poată satisface eficient nevoile celor care trăiesc în comunitățile în care condițiile sunt mult diferite.

Această realitate stă la baza multora dintre scindările care au apărut în țările care trec prin schimbări pe scară largă. Într-o lume transformată, capacitatea comunităților locale de a face alegerile cele mai bune pentru ele va fi cheia pentru soluții de succes și unitate națională.

Organizare de sus în jos, contra descentralizare		
Nevoia	În lumea de astăzi	În lumea transformată
Hrană	Distribuție globală/ proprietatea corporațiilor	Produsă local/ proprietate privată/ sezonieră
Sursă de energie	Centralizată/distribuită	Locală/bazată pe surse regenerabile
Participare socială	Oamenii se simt lipsiți de putere/apatie	Oamenii sunt încântați să participe
Inovație	Idei concentrate care vin de sus	Idei diversificate care vin de jos

Hrană și energie

Chiar și cu diversitatea prezentată în comunitățile de cartier din prezent, există nevoi împărtășite de toți. Printre acestea sunt: hrana; energia; și o economie care să reprezinte o modalitate pentru schimb, achiziție și

schimb de bunuri și servicii. Dar, deși fiecare comunitate împărtășește aceste nevoi, modul în care sunt satisfăcute – organizarea de sus în jos și de jos în sus – reprezintă diferența.

Hrană

Ne-am uitat la exemple foarte clare, privind modul în care globalizarea piețelor, cum ar fi cea a tonului și a produselor din hârtie de unică folosință, pot devasta resursele locale prin supraexploatare și lipsa unei administrări raționale. În mod clar, atunci când ne bazăm pe piețele globale pentru hrana noastră, susținem epuizarea resurselor locale limitate care fac aceste bunuri posibile. Mai există un alt factor care intervine în cazul piețelor globale. Este producția mare de carbon care însoțește globalizarea. De exemplu, găsim afine, o cultură de vară, în supermarket-uri noastre locale din America de Nord în mijlocul lunii decembrie, deoarece fructele de pădure au fost cultivate și expediate dintr-un alt loc, unde climatul de sezon este opusul de la noi, cum ar fi America de Sud.

Cultura este posibilă datorită faptului că au fost folosite sisteme de irigații, alimentate cu electricitate din combustibili fosili, pentru a produce o cantitate mai mare de afine, pentru a satisface cererea la nivel mondial. Recoltarea rapidă a acestor culturi uriașe se realizează cu echipamente agricole care folosesc tot combustibili fosili, în locul muncitorilor locali care recoltează manual de pe terenuri reduse ca dimensiune. Produsul este spălat folosind cantități mari de apă, care e pompată folosind energia electrică produsă de combustibili fosili. Fructele de pădure sunt ambalate și transportate în orașele din

America de Nord folosind avioane comerciale mari, care consumă combustibili fosili, și apoi sunt transportate pe piețele locale, folosind camioane comerciale care consumă tot combustibili fosili. Deci, deși cultivarea fructelor de pădure a adus beneficii comunităților din America de Sud prin crearea de locuri de muncă, trebuie să ne întrebăm dacă bucuria de a avea afine în timpul iernii merită costul de mediu care face posibil acest lucru.

Consumul de produse cultivate local schimbă toate acestea. În lumea noastră transformată, comunitățile se vor baza pe fructele și legumele cultivate local și se vor adapta la normele sezoniere ale regiunii. Avantajele sunt clare și știm că sunt reale, deoarece sunt deja evidente. Atunci când consumăm legume cultivate pe plan local, de exemplu, știm că alimentele pe care le avem pe masa noastră sunt proaspete, deoarece au fost cultivate la doar câteva minute de noi. Știm, de asemenea, că banii pe care îi plătim pentru hrană susțin locurile de muncă pe plan local și rămân în comunitate. Și știm că hrana este sănătoasă, pentru că, cel mai probabil, a fost cultivată din semințe sănătoase, într-un mediu organic și fără organisme modificate genetic și într-un sol bogat în minerale naturale.

Exemplele privind beneficiile acestui tip de gândire – „Mănâncă numai produse locale, alimente organice“ – în propria mea comunitate au inclus evitarea amenințărilor regionale pentru sănătate, cum ar fi contaminarea cu E. coli din cauza spanacului din anul 2007, cu salmonella din roșii, în 2008, și cu bacteria prezentă în pepeni, în 2011, printre altele. Am consumat liniștit salate și legume în cafenele de cartier din Santa Fe, New Mexico, în toate aceste perioade, deoarece firmele susțineau deja comerțul local, numit *de la fermă pe masă*. Acestea sunt produse plantate, cultivate și recoltate în imediata apro-

piere a locurilor în care este pregătită și servită. Marca „de la fermă pe masă“ de pe meniurile restaurantelor este din ce în ce mai frecvent întâlnită în multe dintre orașele conștiente de stilul sănătos de viață.

Energie

La fel cum abordarea de jos în sus permite comunităților locale să determine sursele de alimente care se potrivesc cel mai bine nevoilor lor, același lucru este valabil și pentru energie. Deși sursele de energie centralizate, puternice și sigure pot fi bune pentru spitale, școli, clădiri înalte de birouri și de apartamente din unele orașe mari, există locuri în care sursele locale pot furniza și, în unele cazuri, înlocui sistemele centralizate mari. Deșertul din sud-vestul Americii reprezintă un exemplu perfect pentru ce vreau să spun.

Zona Four Corners din Arizona, Colorado, New Mexico și Utah este bine cunoscută pentru durata și calitatea luminii solare pe care o primește aproape în fiecare zi a anului. Albuquerque, cel mai mare oraș din New Mexico, de exemplu, beneficiază în medie de 278 de zile pe an de soare, iar unele dintre comunitățile mai mici din văile din partea de nord a statului au în medie 300 zile însorite pe an. În locuri ca acestea, e logic să folosești energia solară pentru alimentarea caselor, birourilor și întreprinderilor mici cu energia electrică de care au nevoie în timpul zilei, când au, de obicei, programul de lucru.

În aceeași regiune, există alte forme suplimentare de generare a energiei electrice care pot fi exploatate la fel de bine. În plus, față de lumina soarelui din Four Corners,

tiparele meteorologice oferă condiții care fac din energia eoliană o alternativă viabilă la combustibilii fosili.

Vestea bună în ceea ce privește energia eoliană este că nu este limitată la un anumit moment al zilei. Ea funcționează zi și noapte și în toate tipurile de vreme, atâta timp cât există vânt. Și nu e nevoie de foarte mult vânt pentru ca sistemul să funcționeze. Turbinele comerciale au o înălțime de aproximativ 80 m, fiind plasate deasupra copacilor și clădirilor din zonă, unde vântul este mai constant. Lamele sunt proiectate pentru a se deplasa cu ușurință, chiar și atunci când vântul bate ușor. Proiectul eolian Nine Canyon din statul Washington, de exemplu, este format din 49 turbine și deși viteza optimă a vântului este de aproximativ 50 km/h, ele încep să producă energie electrică la viteze ale vântului de 12 km/h. Există situații în care viteza vântului este foarte mare, iar în acest caz, turbinele se opresc automat, atunci când vântul atinge viteze de 90 km/h sau mai mari.

De la modul în care ne producem hrana, la producerea energiei, într-o lume transformată, cheia pentru satisfacerea nevoilor noastre este că deciziile sunt luate la nivel local. Unul dintre principiile de bază ale modelului Berkana pentru reziliență în comunitate, descris anterior, recunoaște că înțelepciunea de a răspunde nevoilor comunității există deja în cadrul comunității în sine. Când vine vorba de decizii cu privire la alimente, energie și locuri de muncă, avantajele gândirii locale sunt clare. În ceea ce privește aplicarea modificărilor locale în contextul mai mare al transformării globale, schimbarea se desfășoară deja, așa cum o demonstrează proiectul eolian Nine Canyon și multe altele.

Liant social: inovare și participare

Pentru orice comunitate, factorii *liant social, inovare și participare* par să meargă mână în mână. Indiferent dacă comunitatea constă dintr-o familie care locuiește sub același acoperiș sau este o comunitate globală, conectată prin intermediul Facebook-ului sau al blog-urilor săptămânale pe Internet, principiul care-i unește pe membri este același: avem nevoie să ne simțim necesari.

Într-o comunitate de succes, fiecare membru simte că el sau ea: (1) joacă un rol important în procesele existente și (2) poate contribui cu ceva la nevoile și dorințele comunității. Când acești factori sunt prezenți, toți se simt entuziasmați să participe și mai dispuși să contribuie cu timpul, ajutorul și ideile lor. Am observat aceste principii în acțiune în comunitatea mea montană pe care am descris-o mai devreme. Pot spune, fără rezerve, că ele funcționează cu adevărat.

Regulile de bază ale comunității noastre de 45 de membri a permis fiecărei persoane să-și spună punctul de vedere și să intervină în discuții cu opinii, opțiuni și posibilități, în timpul discuțiilor deschise. Pentru că locuim pe un teren înconjurat de istoria nativilor americani, am ales să folosim o tradiție autohtonă pentru a ne asigura că fiecare dintre noi are șanse egale de a vorbi: *toiagul întrunirilor*. Ideea este simplă. Pe măsură ce trece de la unul la altul, cel care are toiagul are dreptul să vorbească pentru o perioadă convenită de timp, în timp ce toți ceilalți ascultă.

Toiagul nostru a intrat în cercul comunității noastre rapid și în mod neașteptat, când un membru s-a ridicat, a ieșit pe ușa secției de pompieri unde avea loc întrunirea noastră și a revenit cu prima creangă pe care a

găsit-o. Ramura a rămas la locul nostru de întâlnire și am folosit-o la fiecare întâlnire în vara aceea. Și în acea vară, fiecare membru al comunității noastre a devenit o voce necesară și puternică în găsirea deciziilor care să funcționeze pentru toată lumea.

Secțiunea a doua: Viziuni despre viitorul nostru

Când mă gândesc la programele de televiziune care erau disponibile familiei mele în anii 1960, sunt uimit de cât de puține erau. Nu exista televiziune prin cablu și prin satelit la momentul respectiv. Rețelele, cum ar fi CNN, Fox și BBC America nu existau. Puteam să văd lumea de dincolo de cartierul meu doar prin ochii celor trei rețele majore: ABC, NBC și CBS. În afară de știrile de seară, de la ora șase, care mă fascinau în fiecare zi, programele mele preferate erau cele cu teme științifico-fantastice și despre viitorul lumii noastre. Îmi programam lecțiile de înot, cursurile de muzică și temele în funcție de următoarea serie a serialului *Star Trek – Pierduți în spațiu* și chiar de desenele animate futuriste, cum ar fi *The Jetsons*.

Prin aceste programe și altele similare, aruncam o privire vizionară asupra modului în care ar putea arăta lumea peste doar câteva zeci de ani. Și viziunile erau puternice. Pe lângă călătoria în timp, explorarea spațiului și mașinile magnetice fără roți care se deplasează cu viteza fulgerului, exista o temă comună care reieșea din toate aceste programe. În variantele de viitor descrise, în general, în lume era pace și toată lumea părea fericită. Oamenii aveau toate hrana de care aveau nevoie din ceea ce părea să fie o sursă nesfârșită de grădini automate. Acolo

erau roboți care executau sarcinile obișnuite, astfel încât oamenii erau liberi să facă lucruri creative, inventive și vizionare, care aduceau bucurie în viața lor.

Cincizeci de ani mai târziu, lumea de care se bucura George Jetson, soția lui, Jane, copiii lor, Judy și Elroy, și câinele lor, Astro, nu a sosit încă. Pentru moment, părem să fim blocați în cicluri alternative de război și pace, progres și regres și abundență și sărăcie, într-o lume polarizată între cei care „au” și cei care nu au. Atât statisticile din lumea reală cât și instinctele noastre ne spun că ceva nu e în regulă. Știm că lumea polarizată de astăzi pur și simplu nu poate dura. Ceva va ceda la un moment dat. Ceva *cedează* deja. Și e greu să nu vezi asta.

Simptomele lumii noastre împărțite în mod nesustenabil sunt mai mult decât doar o abatere temporară de la normă. Ele sunt proverbialul „canar din mina de cărbune,” arătându-ne unde trebuie să ne concentrăm atenția și ce trebuie să se întâmple pe măsură ce gândirea din trecut nu se mai potrivește cu lumea actuală. Tulburările create de revoltele din piața Tahrir, Egipt, în timpul primăverii arabe din 2012 și din nou, în 2013, protestele G20 din orașul american Pittsburgh, în 2009, mulțimea de oameni care își riscă viețile pentru a traversa oceane înșelătoare pe plute fragile și traversează granițe ostile prin deșert în căldura fatală de vară în căutarea unei vieți mai bune... toate sunt opriri de-a lungul călătoriei care a inițiat această carte. Lumea însăși ne spune că suntem pe drumul spre o altă lume. Ceea ce este important acum este să ne asigurăm că lumea spre care ne îndreptăm este mai bună decât cea pe care am lăsat-o în urmă.

Cea mai evidentă întrebare pe care am putea să ne-o punem în acest moment al călătoriei noastre este și cea mai dificil de răspuns: *Cum arată o lume mai bună?* În

mod interesant, oamenii nu știu să răspundă la această întrebare simplă.

Cum arată o lume mai bună?

În timpul unui seminar de sfârșit de săptămână pe care l-am ținut în toamna anului 2012, am deschis subiectul „Viziuni despre viitorul nostru“ ca punct de discuție în ultima zi. Pe tot parcursul programului, participanții îmi spuseseră deja că ei cred că haosul actual din lumea noastră este preludiul unei lumi mai bune din viitor. Ei considerau că realitățile producției de vârf de petrol, ale economiilor destrămate și ale decalajului de avere din lume au fost punctele critice ale schimbării. Ținând cont de ideile lor, le-am pus următoarea întrebare logică: „Presupunând că aveți dreptate,“ le-am spus, „cum arată o lume mai bună?“

Spre uimirea mea, ca și a majorității participanților la program, au fost aproape la fel de multe viziuni despre cum ar putea arăta viitorul nostru cât numărul oamenilor din încăpere. Personalul meu instalase două microfoane pe standurile de lângă scenă pentru participanții care doreau să vină în față și să-și împărtășească viziunile. Cozile au fost lungi și am ascultat fiecare viziune.

În acest proces, eu și publicul am învățat ceva despre lumea la care speră oamenii. Fiecare viziune despre viitor a fost împărtășită prin ochii durerii trăite de către vorbitor. De exemplu, profesorii din sală își imaginau o lume cu un sistem de învățământ mai bun, în care profesorii sunt respectați pentru contribuția lor în societatea noastră și toți oamenii au oportunități similare de a învăța. Oamenii de știință din încăpere vedeau un viitor

unde li se permitea să aplice tehnologia care există deja în laborator pentru a ușura suferința din lume, atunci când e vorba de problemele legate de hrană și energie. Asistentele medicale, medicii și alți terapeuți își imaginau o lume în care toți oamenii beneficiază pe deplin de tehnologia de azi, pentru a le oferi cele mai bune șanse pentru o viață lungă și sănătoasă.

Deși a existat un acord general cu privire la necesitatea unei lumi durabile, curate, verzi și echitabile, exista o lipsă clară de consens cu privire la cum arată o astfel de lume și cum ajungem acolo. Pe măsură ce ascultam viziunile sincere și pasionale despre viitor împărtășite de participanți, îmi amintesc că mă gândeam că sala noastră de conferințe reprezintă un microcosmos al situației cu care ne confruntăm ca lume în perioada de extreme în care trăim. Îmi amintesc, de asemenea, că mă gândeam că, dacă 1.000 de oameni care și-au dedicat în mod conștient un sfârșit de săptămână din viața lor unei astfel de discuții nu pot cădea de acord asupra unei viziuni comune, atunci cum putem să ne așteptăm ca o planetă cu 7 miliarde de oameni care provin din medii și religii diferite să facă acest lucru?

Deși reacționăm rapid atunci când spunem că *dorim* o lume mai bună și ne *dorim* ca schimbarea să apară, totuși, de unde începem? Cum putem iniția genul de schimbări de fiecare zi care să aducă o mutație în felul în care gândim și trăim?

În continuare, sunt prezentate două rapoarte ale unor organizații de nivel înalt și extrem de respectate care ne oferă o perspectivă asupra modului în care am putea răspunde la aceste întrebări. Vă împărtășesc în mod intenționat activitatea marilor organizații globale pentru a arăta cât de departe a ajuns gândirea în această

direcție. Unul dintre ele este redactat prin ochii lumii academice, ai oamenilor de știință, ai grupurilor de reflecție și ai futuriștilor. Celălalt privește prin ochii oamenilor care văd nevoia de schimbare. Când unim activitățile la scară mare cu tipurile de modificări fundamentale care sunt implementate de organizații cum ar fi Post Carbon Institute, Bioneers, Transition USA și alții, înțelegem cât a devenit de răspândită viziunea pentru o schimbare mare în viața noastră. Vă prezint aceste perspective ca un punct de plecare comun de unde putem să începem.

Raportul Tendințe Globale

În plus față de gândirea futuristă a persoanelor descrise în capitolele anterioare, organizații întregi s-au format pentru a folosi vastele resurse oferite de o multitudine de experți, cu scopul de a evalua posibilitățile viitorului nostru. În această secțiune, voi da detalii despre două dintre aceste organizații, pentru a concretiza viziunea despre cum ar putea arăta o lume transformată. Din spectrul larg al tuturor acestor idei, putem identifica apoi tendințele realiste și posibilitățile futuriste pentru lumea noastră transformată.

Printre organizațiile vizionare care încearcă să determine cum va arăta viitorul nostru, se numără Consiliul Național de Informații din SUA (NIC), format în 1979. Scopul NIC este multilateral. Una dintre funcțiile cheie ale organizației este de a oferi fiecărui nou președinte american un raport de scenarii și tendințe globale pentru a facilita procesul de luare a deciziilor în timpul mandatului său. Studiul este numit *Raportul Global Trends*.

Compilarea cercetărilor, datelor și opiniilor a sute de experți din surse neguvernamentale, precum și de la organizații guvernamentale, universități și grupuri de reflecție, raportul oferă președintelui o perspectivă cuprinzătoare despre evoluția probabilă a evenimentelor din lume în 15 ani, începând de la data alegerilor. Este pus pe biroul președintelui ales între ziua alegerilor și investire.

Raportul *Global Trends 2015*, lansat în anul 2000, a fost fundamental pentru seria *Global Trends* pentru că a identificat factorii cheie despre care experții cred ar continua să declanșeze schimbarea în anii ce vor veni. Acești factori oferă o perspectivă globală pentru discuția noastră despre cum ar putea fi lumea transformată.

Cei șapte factori identificați în acest raport, sunt:

1. Demografia
2. Resursele naturale și mediul
3. Știința și tehnologia
4. Economia globală
5. Guvernarea națională și internațională
6. Conflictul viitor
7. Rolul Statelor Unite în viitorul lumii

Raportul Tendințe Globale este exact ce sugerează – idei despre scenarii de viitor, bazate pe evenimentele importante care au loc în momentul în care rapoartele sunt compilate. Include studii asupra unor subiecte, cum ar fi globalizarea și evoluția ei, rolul Chinei și al Indiei în economia globală, modul în care terorismul ar putea influența cooperarea dintre națiuni, efectele schimbărilor climatice asupra vieții noastre și mult mai multe. Ideea este că acestea sunt ideile unor experți din diferite domenii și discipline, care văd lumea și viitorul din propriile perspective. Este important să înțelegem aceste

idei pentru că, în mod realist, lumea noastră transformată va fi, probabil, o combinație a motivelor de îngrijorare identificate de ei, abordate prin soluții noi și inovatoare la care puțini oameni se gândesc astăzi.

Raportul Națiunilor Unite Lumea mea

În decembrie 2012, Organizația Națiunilor Unite și partenerii săi au lansat un nou program care ar putea deveni un prim pas spre a răspunde la întrebarea: Cum arată o lume transformată în ochii oamenilor obișnuiți? Deși ONU este implicată în multe conflicte, iar unele au devenit surse de controverse intense, organizația rămâne, totuși, singura care oferă oportunități de cooperare pe scară largă și de schimbare la nivel global. Din acest motiv, vă prezint elementele unui nou program pe care l-au conceput, pentru a începe discuția noastră. Cu alte cuvinte, este mai degrabă un punct de plecare, decât un răspuns definitiv la această întrebare.

Programul ONU este primul de acest gen. Numit *Lumea mea*, e un studiu bine conceput și bine organizat, pentru a permite oamenilor din întreaga lume să transmită Organizației Națiunilor Unite, liderilor globali – și în special echipei de consultanți ai Secretarului General – cele mai importante probleme care ar dori să fie abordate de agendă, după 2015. Studiul ONU a fost lansat oficial în ianuarie 2011 și, în prezent, este disponibil online la www.myworld2015.org și sub formă de publicație. Deci, oricine din lume poate participa, site-ul fiind tradus în cele șase limbi oficiale ale Națiunilor Unite: arabă, chineză, engleză, franceză, rusă și spaniolă.

Scopul declarat al studiului este de a aduna idei de la cât mai mulți oameni posibil – între momentul lansării, în 2013, și finalizării lui, în 2015 – când ONU se reunește pentru a urmări până la capăt Obiectivele de Dezvoltare ale Mileniului, stabilite în 2000. Sondajul este compus din 16 opțiuni. Dintre aceste posibilități, participanții sunt rugați să bifeze doar cele șase opțiuni de schimbare care le-ar influența cel mai mult viața lor personală și cea a familiilor lor.

Lumea mea.

Răspunsurile sondajului Națiunilor Unite pentru o lume mai bună

- Oportunități mai bune de muncă
- Sprijin pentru persoanele care nu pot lucra
- Educație bună
- Un sistem de sănătate mai bun
- Alimente accesibile și nutritive
- Acces la telefon și Internet
- Transport și drumuri mai bune
- Acces la apă curată și salubritate
- Luarea de măsuri în ceea ce privește schimbările climatice
- Protejarea pădurilor, râurilor și oceanelor
- Egalitatea între bărbați și femei
- Protecția împotriva infracțiunilor și violenței
- Libertate politică
- Un guvern onest și receptiv
- Dispariția discriminării și persecuției
- Surse sigure de energie acasă

Pe lângă colectarea de informații care includ sex, vârstă, țară și nivel de educație, scopul raportului *My*

World este de a obține părerea oamenilor din toate clasele sociale, din întreaga lume. Rezultatele sunt în mod constant compilate și actualizate. Menționez studiul aici ca un prim pas în înțelegerea concepției pe care o avem atunci când noi, ca familie globală, spunem că ne „dorim o lume mai bună“.

Rezultatele *My World*

Deși studiul *My World* este nou și va continua până în 2015, până în prezent, rezultatele arată un număr interesant și grăitor de tendințe, care merită să fie remarcate aici. Datele sondajului sunt disponibile în timp real pe site, unde sunt defalcate pe categorii care includ sexul masculin și feminin și trei categorii de vârstă identificate ca sub „34,“ „35 la 54“ și „peste 55“ de ani. În timp ce scriu aceste rânduri, în vara anului 2013, se pare că există un nivel ridicat de acord la categoria de vârstă sub 34, atât pentru bărbați cât și pentru femei, în ceea ce privește prioritățile lor.

La nivel global, fără îndoială, prioritatea este:

1. O educație bună

Pentru aceeași grupă de vârstă, atât bărbații cât și femeile au selectat următoarele categorii, în ordinea descrescătoare a importanței în viețile lor. Ei doresc:

2. Un sistem de sănătate mai bun
3. Un guvern onest și receptiv
4. Oportunități mai bune de muncă
5. Acces la apă curată
6. Alimente hrănitoare și la prețuri accesibile
7. Protecție împotriva criminalității și violenței
8. Sprijin pentru cei care nu pot să muncească

Deși există un acord aproape unanim asupra priorităților care includ acești șapte parametri, dincolo de acest punct, ideile devin amestecate, fără tendințe clare evidente. De exemplu, oamenii au tendința de a vedea categoria *Transport și drumuri mai bune*, ca a opta prioritate. Acest lucru nu este surprinzător, dacă ne gândim că oamenii folosesc, în general, drumurile pentru a procura bunuri pentru ei și familiile lor. Pentru femei, următorul nivel de prioritate devine *Egalitatea dintre bărbați și femei*. Nici acest lucru nu este surprinzător, deoarece există o luptă aproape universală în fiecare națiune din lume în ceea ce privește drepturile femeilor. Nu numai că aceste probleme se referă la egalitatea economică, dar și la protecția împotriva victimizării și abuzului în perioada vulnerabilă de creștere a copiilor.

De asemenea, nu este surprinzător ceea ce arată sondajul în ceea ce privește prioritățile pentru următoarea categorie de vârstă, grupul 35-54. La această vârstă, categoria *Un sistem de sănătate mai bun* face schimb cu *O educație bună* ca prioritatea numărul unu. Nu e de mirare, motivul evident fiind că această vârstă reflectă o mai mare nevoie și dependență de sistemul de îngrijire a sănătății, întrucât problemele de sănătate legate de vârstă încep să apară în viața lor.

Pentru a fi clar în acest moment, nu sugerez că viitorul conturat de către studiul ONU *My World 2015*; raportul NIC *Tendințe globale*; Seria *Planul B* a lui Lester Brown; sau de oricare dintre celelalte cărți, proiecte sau idei pe care le-am menționat este răspunsul pentru o lume transformată. Fiecare dintre ele este un microcosmos al lumii, exact ca microcosmosul pe care-l văd în seminariile mele și ceea ce vedem cu toții în fiecare zi a vieții noastre.

Există multe idei diferite despre cum arată o lume mai bună – probabil cât numărul oamenilor de pe Pământ! Vi le împărtășesc în acest moment pentru a ancora viziunea noastră despre realitatea atâtor idei diferite și pentru a hotărî către ce ne îndreptăm în continuare. Din acest punct, vom avea informațiile necesare pentru a introduce noi posibilități – noi puncte de cotitură – cu potențialul să conducă la noi rezultate și, probabil, la lumi foarte diferite de cele descrise în rapoarte.

Cuba, 1990: Un exemplu de punct de cotitură real

Deși grupurile de reflecție și oamenii de știință vizionari speculează cu privire la efectele pe care *le-ar putea* avea viitoarele economii prăbușite, pierderea agriculturii corporatiste și scenariile privind producția record de petrol, istoria ne oferă un exemplu real, care elimină presupunerile din ecuație.

După prăbușirea fostei Uniuni Sovietice în anii 1990, după războiul rece, Cuba a devenit un prim candidat pentru beneficiile rezilienței comunității. Ce s-a întâmplat în Cuba la începutul anilor '90 este greu de imaginat. Dar, pentru că *s-a întâmplat* în timpul vieții noastre, ne oferă un laborator viu, care ne arată puterea unui punct de cotitură în reziliență. Dintr-o serie de motive, inclusiv din cauza continuării embargo-ului comercial cu SUA, în perioada Războiului Rece, situația Cubei a depins foarte mult de importurile, exporturile, petrolul și sprijinul fostei Uniuni Sovietice. Când U.R.S.S. a fost desființată, importurile în Cuba au scăzut dramatic. Economia de după războiul rece nu numai că a fost devas-

tatoare pentru oamenii din Rusia, dar și mai rău a fost pentru Cuba, din cauza izolării sale geografice și politice.

Dintr-o dată. Cuba a pierdut 80% din piețele de export și import. Aparent peste noapte, produsul intern brut a scăzut cu 34%. Activitățile din sistemul de transport și agricultură bazate pe petrol aproape au înghețat. Pentru o perioadă de timp, puteai să aștepti chiar și trei ore până să vină autobuzul, iar consumul de hrană a scăzut la mai puțin de o cincime față de nivelul anterior schimbării. Sistemul național de producere a energiei electrice, bazat pe petrol, nu mai putea produce electricitate, iar penele succesive de curent durau aproape toată ziua. Fără energie electrică, orașele erau în beznă, afacerile închise, restaurantele nu mai serveau mâncare, iar economia cubaneză a intrat în picaj liber. În acest timp, efectul de undă al scăderii bruște de petrol – un scenariu artificial de scădere a producției de petrol – a devenit dureros de clar.

Cuba nu produce propriul petrol, se bazează pe importuri. Și atunci când s-au oprit, nu exista nici un combustibil echivalent, pentru că națiunea nu dezvoltase acest domeniu. Condițiile au devenit periculoase. Agricultură de care cubanezii depindeau a fost posibilă doar pentru că petrolul făcuse posibilă cultivarea, irigarea și recoltarea rapidă a unei cantități mari de produse. Fără petrol, producția agricolă a scăzut, iar oamenii aveau nevoie de hrană. Combinația dintre prăbușirea agriculturii, pierderea cantităților de petrol importat și lipsa piețelor externe a creat furtuna perfectă, care astăzi este adesea numită în Cuba *Perioada specială în timp de pace*, sau pur și simplu Perioada specială. În acest timp, poporul cubanez a luat decizia de a se adapta la extremele cu care se confrunța. Ce s-a întâmplat apoi va părea că este luat

din această carte. Prezint aici situația, ca exemplu și mărturie pentru puterea comunităților de a crea soluții locale viabile, care să funcționeze pentru membrii ei într-un mod sănătos și durabil.

În orașele din Cuba, inclusiv în capitala Havana (cu o populație de aproximativ 2,1 milioane de locuitori), locuitorii au format comunități de cartier. Nu sugerez că au trecut prin toate etapele identificate în această carte sau că au urmat un protocol oficial de atribuire a responsabilităților sau au creat o structură de autoritate. Ce vreau să spun este că au recunoscut necesitatea de a se uni sub forma unei comunități pentru a aborda o problemă comună. La momentul respectiv, supraviețuirea a fost cea care i-a motivat: comunitățile aveau nevoie de hrană, iar acest lucru a devenit cel mai important lucru în viziunea comunității lor.

Unul dintre primele lucruri pe care le-au făcut a fost să identifice terenuri publice care nu erau utilizate. Au curățat terenul și au început să planteze grădini în oraș. În această perioadă, experți australieni au venit în Cuba și au demonstrat valoarea permaculturii agricole în astfel de condiții. Permacultura este o formă de design ecologic care creează grădini autonome din ecosisteme naturale. Carmen Lopez, directorul unuia dintre centrele de permacultură, a descris efectul pregătirii oferite de australieni: „Prin această demonstrație, vecinii au început să vadă posibilitățile grădinilor pe care le pot face pe acoperișurile și pe terasele lor.“

Grădinile au avut succes. Comunitățile au început să producă suficientă hrană nu numai pentru ele însele, dar și pentru oameni din alte comunități. Grădinile continuă să existe și astăzi. Acum sunt organice, iar cartierele și comunitățile pe care le servesc sunt atât de dura-

bile din punct de vedere economic, încât prezența lor a avut efect asupra politicilor guvernului.

Înțelegând importanța reacției de adaptare a oamenilor la condițiile cu care s-au confruntat, guvernul cubanez și-a schimbat motto-ul de la „Socialism sau moarte“ la „O lume mai bună este posibilă.“ Au luat, de asemenea, măsuri pentru un guvern în care deciziile să vină *de jos în sus*, prin transferarea lor la nivel de comunitate, decât prin aplicarea politicilor stabilite la nivel înalt, dintr-o poziție care este mai puțin în contact cu problemele locale. În acest mod, oficialii guvernamentali încurajează o participare mai mare a comunităților, iar oamenii simt că au un cuvânt de spus în viața, în comunitățile și în viitorul lor. Succesul reacției înregistrate în Cuba nu se limitează exclusiv la agricultură. Aceleași principii de reziliență a comunității și soluții locale care i-au ținut în viață pe oameni în timpul *Perioadei speciale* au fost acum aplicate și în alte domenii ale vieții, inclusiv în domeniul energetic, în educație și în sistemul de sănătate.

Găsirea punctului de cotitură

O cheie în transformarea evolutivă pentru lumea de astăzi este găsirea unui punct de pivotare – un punct de cotitură al schimbării – când o schimbare în gândirea unei comunități declanșează o schimbare de viață *înainte* de punctul critic de colaps și suferință. Un astfel de punct de cotitură pentru Cuba ar fi minimizat suferința provocată din pierderea importurilor de petrol, deoarece principiul de capacitate de rezervă al rezistenței ar fi condus deja națiunea spre surse alternative de combustibil. Faptul că poporul cubanez s-a adaptat după eveniment

este o dovadă a puterii de gândire adaptativă și a faptului că niciodată nu e prea târziu pentru a pune în aplicare schimbările care ne duc acolo.

Atunci când luăm în considerare potențialul de a descoperi un astfel de punct de cotitură pentru lumea de astăzi – înainte de a ajunge la punctele critice globale ale producției de petrol și implozia economiilor – implicațiile sunt imense. În secțiunea următoare, voi identifica exact un astfel de punct.

Pe parcursul anilor, am lucrat pentru corporații cuprinse în ghidul Fortune 500. Am fost instruit în gestionarea crizelor și în rezolvarea problemelor. Deci, este foarte firesc pentru mine să mă gândesc la perioada de extreme în care trăim din acest punct de vedere. Când mă uit la convergența marilor schimbări în lumea noastră de astăzi, este evident că suntem într-o perioadă de criză. La fel cum proiectele corporatiste depășesc de multe ori bugetul și caută soluții în ceasul al unsprezecelea, soluțiile la problemele cu care ne confruntăm au devenit mai costisitoare și, mai ales în cazul gazelor de seră, ne aflăm acum *dincolo* de ceasul al unsprezecelea. Dar, așa cum am menționat mai înainte, faptul că criza – sau, în cazul nostru, crizele multiple – există încă – este cea mai bună știre la care am putea spera.

Deoarece crizele sunt încă aici, asta înseamnă că încă mai avem timp pentru a le întâmpina cu puncte de cotitură care să ducă la transformare. Și pentru că problemele cheie cu care ne confruntăm sunt la scară globală, asta înseamnă că scara de transformare posibilă este tot la nivel global, ideea e să găsim un punct de plecare. Trebuie să identificăm o problemă ce reprezintă un punct de cotitură care se adresează mai multor crize, în timp ce

satisface cât mai multe dintre nevoile umane identificate în studii și rapoarte.

Odată ce o astfel de problemă este identificată și demonstrează beneficiul gândirii flexibile, va pune bazele încrederii și dorinței pentru următoarea schimbare mare sau piatra de hotar pe drumul nostru spre transformare.

Deci, care este problema noastră ce reprezintă un punct de cotitură? Când mă uit la crizele, consecințele și necesitățile declarate din atât de multe perspective diferite, două opțiuni ies în evidență dincolo de toate celelalte.

Primul punct de cotitură este că trebuie să existe gândirea de a face din reziliență o prioritate.

Presupunând că acesta este cazul:

A doua problemă ce reprezintă un punct de cotitură este energia.

Motivul pentru care energia este un candidat perfect pentru punctul de cotitură de care avem nevoie acum este că energia e numitorul comun care influențează aproape fiecare aspect al vieții noastre individuale și la nivel global. Este un factor în fiecare dintre crizele ce domină peisajul viitorului nostru, inclusiv în schimbările climatice, producția de alimente și economia lumii. Sursa de energie pe care o alegem pentru a satisface nevoile și cerințele lumii are un impact direct asupra preocupărilor formulate în rapoartele *Riscuri Globale 2013*, al Forumului Economic Mondial, *Lumea mea*, al ONU, și *Tendințe Globale*, al NIC, și se adresează indirect și altora. De asemenea, creează terenul fertil pentru soluții de schimbare socială, o economie nouă și acțiuni ecologice globale.

În mod clar, energia poate fi factorul cheie care elimină concurența și folosirea războiului pentru asigurarea resurselor limitate, cum ar fi combustibilii fosili de astăzi. *Dacă, de data aceasta, putem aborda corect factorul energie în ecuația transformării, încrederea și bunăvoința creată va face ca transformarea celorlalți factori, cum ar fi produsele alimentare și economiile, mult mai ușor de acceptat.*

Energia care pune în mișcare lumea este cheia pentru un standard de viață mai ridicat pentru fiecare membru al familiei noastre globale. Ca să fie clar. Totuși, acest standard ridicat nu ar fi măsurat prin normele de astăzi, când acumularea de bunuri în detrimentul resurselor limitate este calea spre o viață mai bună. Mai degrabă, standardele durabile și holistice ale unei economii transformate vor fi etalonul pentru un standard de viață ridicat. Vă invit să reexaminați elementele din sondajul *Lumea mea*, gândindu-vă ce diferență ar fi dacă ar exista o sursă de energie la prețuri accesibile, curată, sustenabilă și abundentă.

Cum putem transforma ecuația energetică a lumii într-un mod evolutiv? Înțelegând faptul că scenariul 3, transformarea evolutivă, este calea cea mai probabilă și mai realistă pentru viitorul nostru, cele de mai jos descriu modul în care s-ar putea desfășura transformarea energiei.

Punctul de cotitură al energiei

Când oamenii mă întrebă de unde va veni energia viitorului nostru, încep să răspund printr-o întrebare: „Ești dispus să accepți un răspuns sincer, bazat pe reali-

tatea din lumea noastră de astăzi, sau speri să-ți confirmi o opinie pe care ți-ai format-o?”

Este o întrebare bună. Pentru că există atât de multă dezinformare în privința energiei și a viitorului nostru, încât mulți oameni sunt de-a dreptul derutați cu privire la realitățile spre care ne îndreptăm, ce este posibil și ce este probabil.

În funcție de răspunsul la prima întrebare de mai sus, dacă este urmată de o altă întrebare, ea se referă, în general, la ceea ce se numește adesea *energie liberă*. Până și cuvântul *liberă* înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. În general, însă, atunci când se aduce în discuție acest subiect, se referă la tehnologiile care accesează potențialul energetic imens care există în domeniul cuantic. Ca inginer, sigur că, de-a lungul vieții mele de adult, am studiat teoriile energiei libere, energia punctului zero, fizica câmpurilor de torsiune și potențialul cuantic. Am văzut ceea ce par să fie trimiteri la această energie pe zidurile templelor antice și am auzit-o descrisă în tradițiile orale ale bătrânilor din popoarele indigene. Ca membru al Societății Nikola Tesla, cu sediul în Colorado Springs în anii 1980 (locul unde a fost laboratorul lui Tesla între 1899 și 1900), am avut acces direct la notele de laborator ale lui Tesla, la modelele sale de lucru și la cunoștințele sale care ar fi putut duce la energia liberă, cunoscută, de asemenea, sub numele de energie difuză, descrisă mai devreme în această carte.

Cu toată sinceritatea, deși am văzut prototipuri de dispozitive de producere a energiei care lucrează în moduri neconvenționale, nu am văzut încă unul care să producă cu adevărat energie liberă – energie dintr-o sursă universală transmisă fără fire sau cabluri – și nu am vă-

zut încă o tehnologie cu ajutorul căreia am putea acoperi nevoile energetice ale vieții noastre de zi cu zi.

Ca să fiu cât se poate de direct, oare este posibilă producerea de energie liberă?

Da, cred că da.

Oare tehnologia este disponibilă pentru uz comercial azi?

Nu. Nu într-un mod de care să fiu conștient.

Va fi în viitor?

Da. Studiul promițător asupra energiei punctului zero și tehnologiei câmpului de torsionare are potențialul de a revoluționa modul în care ne gândim la energie și, în cele din urmă, modul în care vom asigura energia lumii noastre.

O vom vedea în curând?

Deși orice este, cu siguranță, posibil, asta nu se va întâmpla, probabil, înainte ca punctele critice din perioada de extreme în care trăim să apară la orizont. Și exact acesta este motivul pentru care trebuie să fim sinceri cu noi înșine și să acceptăm punctele de cotitură în energie care sunt disponibile în prezent, imediat.

Pământ, vânt și apă: energie din natură

Următoarea întrebare pe care o aud are legătură, în general, cu sursele alternative și regenerabile de energie din prezent. Oare acestea vor fi răspunsul la scăderea producției de petrol și la apetitul lumii pentru energie? Sursele de energie alternative și regenerabile care ne sunt mai cunoscute astăzi nu vor fi, probabil, sursele primare de energie în viitor. Aș vrea să pot spune că vor

fi. Fără îndoială, energia disponibilă din resurse cum ar fi soarele, vântul, valurile, energia geotermală și hidroelectrică sunt toate surse viabile pentru a *completa* tipurile de energie pe care le folosim în prezent în casele, școlile, birourile și spitalele noastre. Mi-aș dori foarte mult să spun că aceste alternative la sursele de energie convenționale de astăzi vor fi sursele pe care ne vom baza pentru energie în viitor.

Realitatea este că: (1) tehnologia este departe de a fi perfecționată la nivelul la care am putea să ne gândim la aceste surse la scară globală și (2) chiar dacă tehnologia ar fi perfecționată astăzi, aceste alternative sunt concepute mai degrabă pentru a folosi condițiile regionale care le susțin, decât să fie impuse ca politică energetică națională sau globală. Cu alte cuvinte, o soluție nu se potrivește tuturor nevoilor.

Când vine vorba de energia de care depindem în fiecare zi pentru o alimentare fiabilă, de înaltă calitate și continuă în sălile de operație din spitale și în turnurile de control al traficului aerian, pentru transferul de date financiare și susținerea vieții în cazuri critice și pentru monitorizarea reactoarelor nucleare din lume, pentru stațiile de pompare a apei, stațiile meteo și sistemele de comunicații prin satelit, ce alternative rămân? Cum va arăta resursa de energie în viitorul nostru transformat?

Sentimentul meu este că răspunsul este, de fapt, dublu, pentru că depinde de ce moment din viitor vorbim: viitorul apropiat sau viitorul pe termen lung. O să vă prezint cei mai probabili candidați care vor apărea în transformarea treptată descrisă în scenariul 3, din secțiunea Unu a acestui capitol.

Am văzut producția record de petrol și datele științifice care au prezis cu exactitate scăderea rezervelor

de petrol brut de înaltă calitate, ușor de exploatat. Realitatea previziunilor Dr. Hubbert par să ne spună că am atins vârful curbei producției de petrol la mijlocul anilor 1980. Cu toate acestea, o dezvoltare neașteptată a redefinit ceea ce înseamnă producția record în viețile noastre. La sfârșitul secolului XX, descoperirea câmpurilor uriașe de gaze naturale, precum și inovațiile care permit exploatarea gazelor, au schimbat rolul petrolului brut în viețile noastre. Deși publicul larg se gândește încă la petrol ca la sursa primară de energie din lume, industria energetică a trecut deja la o viziune foarte diferită.

Știm că noua tehnologie funcționează deoarece, începând cu anul 2011 și apoi în 2012, piețele de energie din lume au fost inundate cu mai multe gaze naturale decât putea face față cererea. Pe măsură ce prețurile au scăzut și au fost dezvoltate noi facilități de depozitare, un lucru a devenit foarte clar. Petrolul devine din ce în ce mai puțin un factor în ecuația energiei în lume și diferite forme de gaze naturale, inclusiv gaze naturale lichefiate, sunt și vor fi disponibile atât pe durata vieții noastre, cât și pentru următoarele câteva generații ce vor veni. Motivul: aceleași tehnologii care au prezis curba lui Hubbert pentru petrol ne spun că lumea are rezerve de gaze naturale care pot dura chiar și 250 de ani, dacă vor fi folosite în ritmul actual.

Este acesta un lucru bun sau un lucru rău? Când analizăm proprietățile gazelor naturale și modul în care pot fi utilizate în contextul lumii de azi, ele sunt mai bune decât cărbunele și petrolul pe care le folosim astăzi și reprezintă un pas în direcția cea bună.

Figura care urmează este o comparație între emisiile în cazul cărbunelui, petrolului și gazelor naturale. Deoarece reducerea CO₂ este o cerință esențială pentru

orice sursă nouă de energie, gazele naturale sunt un bun candidat.

Gazele naturale în comparație cu cărbunele și petrolul

	Gaze	Petrol	Cărbune
Dioxid de carbon	117.000	164.000	208.000
Monoxid de carbon	40	33	208
Dioxid de sulf	1	1.122	2.591
Pulberi	7	84	2.744

Figura 7.1. O comparație între cărbune, petrol și gaze naturale, care indică avantajele și dezavantajele pentru fiecare, inclusiv emisiile de CO₂. Sursa: Agenția Internațională pentru Energie.

Gazele naturale ard cu aproximativ 50% mai curat decât petrolul și cărbunele și sunt mai puțin costisitoare, ceea ce le face mai accesibile pentru toată lumea. Dacă gazele naturale pot fi extrase cu înțelepciune și dacă luăm în calcul utilizarea locală a surselor regenerabile de energie, inclusiv energia solară, eoliană, geotermală și hidroelectrică, acolo unde este cazul, este posibil ca gazele naturale să reprezinte un element important în satisfacerea necesităților de energie din lume, în timp ce dezvoltăm o sursă finală de energie abundentă și curată.

O cantitate mare de energie, fără CO₂?

Ce-ai zice dacă ți-aș spune că există o sursă de energie care este abundentă în pământ și nu poate fi transformată într-o armă, nu se poate topi într-un reactor și nu emite gaze cu efect de seră, ar suna ca și cum am avea o sursă de energie aproape perfectă. Ei bine, ceea ce descriu aici nu este perfect, dar ar putea fi un alt pas în călătoria noastră spre sursa finală de energie.

În timpul Proiectului super-secret Manhattan, de la mijlocul secolului XX, Statele Unite au fost în curs de a găsi mineralul care ar putea alimenta reactoarele nucleare ale națiunii și produce produse secundare care puteau fi transformate în arme, în perioada Războiului Rece. Gândirea militară a optat pentru uraniu, cu produsul secundar plutoniu, ca mineralul de ales. Din acel moment, uraniul a continuat să fie sursa de combustibil pentru majoritatea reactoarelor din lume, în număr de aproximativ 430. Deși majoritatea oamenilor cunosc acest lucru, ei sunt, de asemenea, surprinși să afle că a fost descoperit un alt mineral care are multe dintre calitățile uraniului ca sursă de combustibil, dar fără produse secundare dăunătoare. Acest element, *toriu*, are numărul 90 în tabelul periodic al elementelor.

Dacă vrem cu adevărat să producem cantități mari de energie electrică și să facem asta cu o sursă de energie care nu creează gaze de seră – până când vom avea tehnologii pentru energie liberă – toriul ar trebui să fie în capul listei noastre. Iată de ce acesta funcționează pe principii care sunt puțin diferite de uraniu, pe care le cunoaștem, iar aceste diferențe îl fac o alternativă atrăgătoare.

În esență, scopul generatoarelor electrice convenționale este să creeze căldura care acționează turbinele pentru a produce electricitate. Există mai multe metode prin care căldura poate fi creată. Tehnologiile familiare din trecut includ arderea cărbunelui, petrolului și a gazelor naturale. Și reactoarele nucleare generează căldură și fac acest lucru printr-o reacție controlată, în lanț. Procesul generează atât de multă căldură, încât trebuie să fie construite și întreținute sisteme de răcire separate, pentru a ajuta la menținerea în limite de siguranță a temperaturii reactoarelor. Când un reactor „se topește” sau

devine atât de fierbinte, încât scutul este distrus, asta se întâmplă de multe ori pentru că sistemele de răcire au cedat, așa cum am văzut în dezastrul de la centrala electrică de la Fukushima din Japonia, în 2011.

Descriu aceste principii aici, pentru că, deși toriul este utilizat într-un gen de reactor, acesta funcționează pe un principiu care face ca topirea învelișului să fie imposibilă. Lichidul din care este realizat combustibilul – o soluție salină din toriu și fluor – este același lichid care răcește sistemul. Una dintre cele mai interesante proprietăți ale generatorului cu toriu este că există o relație directă între capacitatea lui de a genera căldură și temperatura acestuia, iar această diferență nu este, probabil, una la care te-ai putea aștepta.

În cazul sărurilor de toriu, cu cât devin mai calde, cu atât capacitatea de a genera căldură scade. Asta înseamnă că, în cazul în care ar ajunge la o temperatură periculoasă, în acel moment, reactivitatea ar fi deja foarte scăzută. Supapele de siguranță realizate din aceleași săruri solidificate din care este compus și combustibilul se topesc, lăsând suspensia să curgă într-un alt recipient. Cu alte cuvinte, materia care produce reacția *în timp ce răcește* sistemul se goleşte într-un vas separat, împiedicând astfel declanșarea oricărei reacții.

De la economiile locale la politicile globale, există un număr de motive pentru care industria energetică și media se poate să fi fost reticente în a accepta toriul ca sursă de energie în trecut. În lumina implicațiilor acestuia în schimbările climatice, prețul redus și siguranța energetică, aceste motive ar putea să conteze mai puțin acum. Energia pe bază de toriu a depășit teoria în momentul de față și au fost deja construite un număr de generatoare cu toriu care sunt folosite cu succes în aplicații din cercetare

și în cele comerciale în diferite țări, inclusiv India, Germania, China și Statele Unite ale Americii. În SUA, au existat două generatoare cu toriu: instalația Indian Point, care a fost operațională între 1962 și 1980, precum și instalația Elk River, operațională între 1963 și 1968.

Deci, deși avem nevoie de mai multe cercetări pentru a perfecționa tehnologia toriului pentru a satisface nevoile lumii la scară largă, ea deține promisiunea unei alternative curate, abundente și relativ sigure pentru a parcurge perioada în care vom fi angajați în căutarea sursei supreme de energie.

Câteva lucruri despre toriu:

- 1 tonă de toriu produce energia a 250 tone de uraniu;
- Energia pe bază de toriu costă aproximativ 1,98 \$/watt, în timp ce în cazul cărbunelui costă 2,30 \$/watt;
- Toriul se consumă 99%, în timp ce uraniul 1%;
- Toriul nu poate ajunge la „topire“ într-o situație de urgență;
- Toriul nu produce produse secundare care pot fi transformate în arme;
- Toriul este cu 50% mai abundent decât uraniul;
- Produsele secundare ale toriului pot fi refolosite sub formă de combustibil.

Figura 7.2. Toriul este mai sigur decât combustibilii pentru reactoarele convenționale cu uraniu. Este imposibil să se ajungă la topirea învelișului într-un reactor cu toriu, așa cum am văzut în cazul dezastrelor de la Cernobîl și Fukushima. Produsele secundare ale toriului nu pot fi folosite ca arme și creează zero emisii CO₂, fiind în același timp ieftin și abundent pe pământ.

Sursa: Agenția Internațională pentru Energie.

Eu cred că civilizația noastră va perfecta în cele din urmă tehnologia pentru a valorifica potențialul spațiului „vid“ și al câmpurilor de torsiune pentru a satisface nevoile noastre de energie. Dovezile sugerează că, după petrol, vom mai trece, probabil, prin încă două etape de producere a energiei în drumul nostru spre cea mai bună sursă futuristă. Prima dintre aceste faze este epoca gazelor naturale, care dezobișnuiește lumea de petrol și cărbune și reduce emisiile cu efect de seră. A doua fază este combinația dintre sursele regenerabile și reactoarele cu toriu. Care furnizează energie abundentă, fără emisii de gaze de seră dăunătoare.

Există multe posibilități care ar putea deveni puncte globale de cotitură în perioada de extreme în care trăim, inclusiv restructurarea monedelor naționale și respectarea standardelor pentru emisiile de gaze cu efect de seră, pentru a minimaliza efectele schimbărilor climatice. Deși acestea și alte puncte de cotitură sunt, cu siguranță, viabile, dezvoltarea de noi surse de energie nu se adresează numai nevoilor economiei mondiale și standardelor climatice, ci reprezintă, de asemenea, un pas direct spre ridicarea standardului de trai pentru toți oamenii. Avantajul suplimentar al înțelegerii care ar putea proveni dintr-un astfel de efort, combinat cu eliminarea conflictelor care au apărut odată cu exploatarea surselor de energie finită în trecut, creează un punct de cotitură în domeniul energiei foarte atractiv.

Tehnologie avansată sau înțelepciune sofisticată?

În timpul unui schimb marcat de emoții intense pe care l-am avut cu un arheolog regional care lucra în New

Mexico în anii 1990, am ajuns să discutăm despre rolul trecutului și ce poate însemna el pentru viitorul nostru. S-a întâmplat să ne întâlnim la unul dintre cele mai interesante situri arheologice pe care le-am explorat vreodată, vestigiile misterioase ale Canionului Chaco.

Situat în zona Four Corners din nord-vestul statului New Mexico, Canionul Chaco este o enigmă atât de importantă, încât situl este acum recunoscut ca Patrimoniul Mondial UNESCO, pentru a asigura păstrarea observatorului sofisticat – *kiva* -subterane perfect formate (camere ceremoniale circulare, tipice unor tradiții indigene din America de Nord) și cele 2.400 situri arheologice cunoscute, pentru generațiile viitoare. O parte din misterul de la Chaco este că, deși unele aspecte ale sitului arată o cunoaștere avansată, care este cu aproximativ 1.000 ani înainte de cea a oamenilor din comunitățile învecinate, alte aspecte par să fie nefinisate și primitive.

În timpul conversației, i-am sugerat arheologului că am putea sta deasupra vestigiilor uneia dintre civilizațiile cele mai avansate din punct de vedere tehnologic care a existat în America de Nord înainte de secolul XX. Această idee nu făcea parte, evident, din pregătirea ei, iar ea nu avea chef să accepte teorii noi. „Dacă au fost atât de avansați,“ a întrebat ea, „atunci unde sunt dispozitivele lor? Unde sunt prăjitoarele lor de pâine, cuptoarele cu microunde și aparatele video?“ Era clar că aveam idei foarte diferite despre semnificația unei civilizații avansate și despre cum ar arăta dovezile lăsate în urmă.

Era, de asemenea, clar că nu vom cădea de acord asupra unei interpretări a complexului misterios din fața noastră. Nu am mai văzut-o niciodată și mă întreb adesea dacă noile descoperiri în locuri cum ar fi Gobekli Tepe din Turcia, care împing data civilizației avansate la

sfârșitul ultimei ere glaciare, cu aproape 13.000 de ani în urmă, i-au schimbat părerea despre Canionul Chaco.

Așa cum am menționat în cărțile anterioare, mi se pare foarte interesant faptul că interpretarea noastră a civilizațiilor antice depinde în mare măsură de *lucrurile* pe care le-au construit. *Dar cum rămâne cu gândirea care stă la baza a ceea ce au construit?* Deși, din câte știu, e adevărat că nu am găsit un televizor sau un aparat video în registrul arheologic din sud-vestul Americii – sau oriunde altundeva – poate motivul pentru care nu le-am găsit este ceea ce ne lipsește aici. Și poate, acesta este exact indiciul care ne spune cum ar putea să arate viitorul unei lumi transformate.

Popoarele indigene din America spun o poveste despre trecutul nostru, care pare mai mult o poveste științifico-fantastică despre o altă lume. Ei spun că, în urmă cu mult timp, oamenii de pe pământ au trăit foarte diferit de cei de astăzi. Erau mai puțini oameni care foloseau resursele Pământului. Nu existau războaie în care oamenii să se rănească unul pe celălalt sau să distrugă solul. Și oamenii trăiau în strânsă legătură cu Pământul. Ei se onorau pe ei înșiși și relațiile dintre ei și natura care le-a dat viață. În această perioadă, oamenii erau fericiți, sănătoși și trăiau până la vârste de sute de ani, pe care putem doar să ni le imaginăm astăzi.

Apoi, s-a întâmplat ceva. Deși bătrânii nu sunt întotdeauna de acord asupra evenimentului, sfârșitul fiecărei povești este același. Oamenii de pe pământ au început să uite cine sunt. Au început să uite de puterea pe care o au în interior de a vindeca și de a lucra împreună. Și au uitat de relația lor cu Mama Pământ. S-au simțit pierduți, speriați și singuri. În singurătatea lor, au dorit o conexiune mai profundă cu lumea. Au început să construiască

mașini în afara lor, care puteau să imite puterile la care visau. Au construit mașini pentru a-și spori simțul văzului și al auzului, care se estompaseră, și alte mașini care să poată trimite vindecare în corpul lor, la fel cum corpurile lor obișnuiau să creeze vindecare din interior.

Bătrânii spun că povestea nu s-a încheiat și că facem parte din ultimul capitol. Ei spun că vom continua să fim pierduți, speriați și singuri. Și până când nu ne vom aminti cine suntem, vom continua să ne aglomerăm viețile cu mașini care imită cele mai mari puteri ale noastre.

Când aud astfel de povești, sunt sigur că bătrânii ne descriu pe noi și lumea de astăzi. Cu câteva excepții de culturi izolate și insule cu tradiții care se mai păstrează, civilizația noastră pune, cu siguranță, accentul mai mult pe lumea *din jurul* nostru și mai puțin pe lumea din *interiorul* nostru.

Oare este posibil ca atunci când vedem resturi ale unor civilizații avansate, cum ar fi cele din Egipt, Peru, sau Canionul Chaco, să vedem, de fapt, rămășițele unei tehnologii care este *atât de avansată*, încât nu mai este nevoie de prăjitoare de pâine și de aparate video? Poate că ei au depășit nevoia unei lumi exterioare aglomerate și complexe. Poate că știau ceva despre ei înșiși care le-a oferit *tehnologia interioară* de a trăi într-un mod diferit, ceva ce noi am uitat, așa cum sugerează bătrânii. Cheltuim miliarde de dolari în fiecare an apărându-ne de boli și încercând să controlăm natura. În acest fel, poate că ne-am îndepărtat de echilibrul nostru cu lumea naturală mai mult decât oricând înainte.

Bătrânii spun că lumea noastră aglomerată servește unui scop. Odată ce ne vom aminti cine suntem, nu vom mai avea nevoie de mașini, iar viețile noastre vor deveni din nou simple. Dar aici este cheia: viețile noastre vor de-

veni simple *pentru că am atins gradul de sofisticare* ce ne eliberează de tehnologie. Deci, în loc să revenim la un mod primitiv de viață, devenim, de fapt, atât de avansați în modul în care trăim, încât viețile noastre arată simple pentru observatorul obișnuit de astăzi.

Cred că asta am văzut cu arheologul în acea zi, la Canionul Chaco. Oricine a trăit în acel loc cunoștea relația noastră cu Soarele și cu Luna, cu o precizie care nu a fost nici măcar recunoscută până la mijlocul secolului XX. Oamenii care au trăit acolo au construit drumuri perfecte, care radiază sute de kilometri în toate direcțiile și au putut fi recunoscute numai atunci când imaginile moderne din satelit le-au descoperit. În mod clar, oamenii din Canionul Chaco au avut cunoștințe avansate și le-au folosit pentru a-și face viața mai simplă.

Dacă acest lucru este adevărat, atunci nu trebuie să căutăm mai departe decât în natură pentru a înțelege cine suntem și cum poate să arate viitorul unei lumi transformate.

Indiferent de lumea pe care o vom manifesta, pentru a avea succes, va trebui să funcționeze pentru toată lumea. Și cred că aceasta este cheia pentru viitorul nostru ca specie. Deși e posibil să ne transformăm lumea astfel încât nivelul de trai să fie ridicat pentru toată lumea (decât să fie așa doar pentru câțiva, în detrimentul celor mulți), pentru a face asta este nevoie să alegem. Această alegere ne aduce înapoi la criza nerostită, care a fost descrisă ca „elefantul din cameră”: criza din gândirea noastră. Pentru a ne transforma lumea astfel încât să reflecte posibilitățile pe care le-am descris, este nevoie de o schimbare fundamentală a esenței valorilor pe care le avem ca familie globală. Dar odată ce înlocuim valoarea fundamentală reprezentată de bani, de exemplu, cu

valoarea fundamentală a calității vieții și bunăstării, suntem pe drumul cel bun.

Ca să fiu clar, nu vreau să spun că banii sunt rădăcina problemelor noastre sau că sunt răi în vreun fel. Banii sunt un mijloc de schimb și, sincer, cred că vor mai rămâne cu noi o lungă perioadă de timp. Comentariul meu nu se referă la banii în sine. Este vorba despre noi. Este vorba despre modul în care ne gândim la bani, de semnificația pe care o dăm banilor și rolul pe care-l joacă ei în viețile noastre.

Când facem această alegere în viețile noastre și ea devine standardul prin care măsurăm fiecare politică și fiecare acțiune, inclusiv dezvoltarea tehnologiei și aplicarea științei, schimbarea va fi de neoprit. Citind despre aceste posibilități în această carte și în altele, vom aprinde scânteia pentru transpunerea în realitate a unei astfel de lumi.

Crearea punctului tău de cotitură

De-a lungul acestei cărți, am prezentat elementele unui stil de viață și ale unei schimbări de gândire care ne pot ajuta să creăm puncte de cotitură în reziliența din viețile noastre. Toată lumea învață în mod diferit și din acest motiv, m-am străduit să ofer perspective diferite, care să ne permită să vedem modul în care aceste idei se manifestă în lumea reală. Cu informațiile din capitolele anterioare încă proaspete în minte, acum ai tot ce îți trebuie pentru a răspunde la întrebarea: *Cum creez propriul punct de cotitură în capacitatea mea de adaptare?*

Ceea ce urmează este o posibilă succesiune de etape, un model pentru a face asta.

Un model pentru a-ți crea propriul punct de cotitură în ceea ce privește reziliența personală

Punctele de mai jos reprezintă un rezumat al măsurilor prin care poți crea reziliență în viața ta. Deși această carte descrie aceste puncte de cotitură în raport cu schimbările mari care apar în lumea noastră, principiile rezilienței sunt, de asemenea, concepute pentru a promova orice fel de schimbare în viața ta. Indiferent dacă aceste modificări sunt declanșate de lumea noastră de extreme sau de procese personale, aceste etape te vor ghida prin gândire, pentru a descoperi care sunt acțiunile potrivite pentru tine.

Fiecare punct este o invitație. Este un prilej pentru: (1) a te gândi la viața ta și la modul în care te-ai gândit la ea în trecut și (2) a decide dacă modul tău de gândire se potrivește sau nu, în continuare, cu condițiile din lume. Dacă descoperi că e timpul pentru o schimbare, punctele te vor ghida către secțiuni din această carte și resurse suplimentare care să te ajute în procesul tău de schimbare. Reține, aceste puncte reprezintă etape verificate, care au creat puncte de cotitură pentru alte persoane și comunități. Pentru că au funcționat pentru alții, poți fii sigur că fiecare dintre ele te poate aduce mai aproape de gândirea și de modul de a trăi într-o lume transformată.

Stilul tău de viață

- **Fii sincer cu tine însuți.** Întreabă-te dacă lumea se simte diferit azi. Acum.
- **Recunoaște perioada de extreme în care trăim.**

- Identifică ce anume face ca acest moment din viața ta să fie diferit de viața ta din trecut. Acceptă faptul că viața ta și lumea noastră se schimbă mai repede decât am fost pregătiți să acceptăm. Indică ce înseamnă acest lucru pentru tine.
- **Identifică valorile tale fundamentale.** Întreabă-te pe ce anume se bazează sistemul tău de valori fundamentale. Răspunsul tău se bazează pe avere materială, bunăstare personală, pe binele familiei și/sau al grupului, pe spiritualitate, religie sau pe o combinație a acestor valori – sau pe alte valori? Răspunsul tău îți va da claritate atunci când va veni vorba despre decizii dificile cu privire la stilul de viață și la viața de zi cu zi.
- **Dezvoltă reziliență personală și bazată pe inimă.**
- Prin dezvoltarea rezistenței tale interioare în primul rând, vei fi mai bine pregătit să faci față provocărilor lumii noastre în schimbare și nevoilor celor dragi, care depind de tine.
- **Recitește Capitolul 2.**

Finanțele tale

- **Susține lucrurile în care crezi.** Investește-ți banii și energia în moduri care să te facă să te simți bine. Acest lucru reprezintă un exemplu pentru copiii tăi și alți membri ai familiei, în timp ce ai satisfacția de a participa la schimbări pozitive la o scară globală prin investițiile tale,

precum și la nivel local, datorită impactului lor asupra comunității tale.

- **Acceptă banii ca instrument puternic, dar menține rolul lor în ta viața în perspectivă.** Relația dintre valoarea unui lucru și importanța lui se schimbă în viața noastră. Analizează ce înseamnă acest lucru pentru tine și folosește-ți banii și resursele câștigate din greu cu înțelepciune, pentru a reflecta noile realități economice.
- **Recunoaște că semnificația banilor se modifică.** O nouă economie apare, iar modul în care ne-am gândit la bani în trecut se modifică. Am intrat într-o perioadă în care investițiile pe termen lung din trecut presupun acum un risc mai mare, din cauza naturii fragile a piețelor din lume. Asta înseamnă că activele bazate pe „hârtie,” cum ar fi acțiunile, își pot pierde valoarea în câteva ore, în timp ce activele materiale – produse de bază, cum ar fi energia, apa și alimentele – nu vor valora niciodată zero. Acest fapt este o invitație pentru a-ți ajusta planurile financiare.
- **Recitește Capitolul 4.**

Politica ta

- **Susține oamenii și ideile care se aliniază cu valorile și credințele tale.** În sistemul actual de guvernare și de luare a deciziilor de sus în jos, persoanele pe care le alegem din comunitățile noastre locale ca să ne reprezinte

sunt șansa noastră de a avea un cuvânt de spus în imaginea de ansamblu. Există candidați în care poți avea încredere că vor transmite mesajul care tu și comunitatea ta ați dori să fie auzit pe o scară mai largă. Acești candidați pot fi buni pentru tine doar dacă în spatele mesajului lor te află tu.

- **Fii informat.** Uită-te adânc la problemele majore ale perioadei în care trăim. Învață să cercetezi personal, nu să crezi ceea ce citești într-un fluturaș pe care ți-l lasă cineva la ușă sau într-un ziar sau ce îți spune o organizație. Caută surse de știri și informații dincolo de prejudecățile rețelelor de televiziune și de radio, ale portalurilor web și ale altor publicații. Fă din această cercetare o prioritate în viața ta.
- **Urmează-ți alegerile.** După ce au loc alegerile, la orice nivel (municipal, statal, național), urmărește rezultatele și vezi dacă candidatul tău continuă să-ți reprezinte valorile odată ce este pus în funcție. Acesta este un loc unde comunitatea poate fi de neprețuit, întrucât timpul și efortul pentru o astfel de cercetare pot fi distribuite în întreaga comunitate, iar rezultatele pot fi diseminate la adunările comunității.

Comunitatea ta

- **Adună-ți comunitatea în jurul tău.** Acum este momentul să aduci comunitatea laolaltă – fie că este vorba de o familie sub un singur acoperiș, de vecini din case separate sau de oameni cu

preocupări asemănătoare, conectați prin cluburi și asociații din același oraș sau în spațiul cibernetic – și acceptă faptul că viața și lumea noastră se schimbă mai repede decât am fost pregătiți să acceptăm în trecut.

- Recunoaște perioada de extreme în care trăim.
- Identifică ce înseamnă asta pentru tine și comunitatea ta. Ce s-a schimbat și cum poate comunitatea să introducă modificările mai ușor în viața membrilor ei?
- **Stabilește obiectivele comunității tale: De ce v-ați unit?** Definește ceea ce sperați să realizați ca și comunitate. Aceasta este una dintre cheile succesului comunității și ceea ce faci în acest moment va deveni un punct de referință în viitor, atunci când vor apărea probleme în ceea ce privește obiectivele comunității tale.
- **Identifică valorile de bază ale comunității tale.** Întreabă-te dacă sistemul de valori al comunității și organizarea se bazează pe lucruri cum ar fi bogăția materială; bunăstarea personală, a familiei și a grupului; spiritualitate; religie; sau pe o combinație a acestora, sau pe alte principii. Acest lucru îi va asigura pe membrii comunității că toată lumea va ști clar ce stă la baza comunității, atunci când este vorba de decizii dificile.
- **Elaborează un plan de reziliență a comunității.** Acest pas are o legătură directă cu ce simte comunitatea despre perioada de extreme în care trăim. Este, de asemenea, etapa în care tu și membrii comunității tale puteți să vă exprimați preocupările, rezervele și teme-

rile, să vă identificați punctele forte și situațiile în care credeți că ați putea avea nevoie de cele mai mari niveluri de reziliență. Dacă sunteți într-o comunitate de coastă, care este din ce în ce mai predispusă la super-furtuni care au un impact asupra necesităților vieții de zi cu zi sau într-o zonă care este deosebit de susceptibilă la incendii sau la orice dezastru natural, un plan de acțiune creează reziliență înainte de a fi nevoie de ea și aduce liniște sufletească.

- **Recitește Capitolul 3.**

Bine ai venit acasă

Când ne gândim separat la realitățile perioadei de extreme în care trăim, la consemnările din istoria antică a Pământului și la experiențele trăite de strămoșii noștri indigeni cu mii de ani în urmă, suntem în fața unor informații interesante. Când unim aceste fapte, ele ne spun o poveste. E povestea *noastră* și încheiem un capitol pe care l-am început în urmă cu peste 5.000 de ani.

Trăim astăzi repetarea ciclurilor de schimbare pe care strămoșii noștri le-au experimentat la vremea lor. Marea diferență este că împărtășim experiența cu o familie de 7 miliarde de oameni. Deși nu putem ști exact cum se va termina povestea noastră, putem ști cu certitudine că perioada de extreme în care trăim reprezintă nașterea unei noi normalități și a unui nou mod de viață. Viețile noastre se schimbă pentru a reflecta această tranziție.

Capacitatea noastră de a trece cu bine prin tranziție, convertind în același timp perioada de extreme în care trăim într-o perioadă de transformare, depinde de: (1)

disponibilitatea noastră de a recunoaște noua evoluție și (2) modul în care învățăm să ne adaptăm la ea.

Deoarece trăim o perioadă de extreme, este normal să ne așteptăm la volatilitate acolo unde viața a fost liniștită în trecut. Este logic să ne așteptăm la extreme climatice și să ne facem planuri în consecință; este logic că economiile slăbite ale lumii indică nevoia de noi strategii în ideile noastre de economisire și pensionare; este normal să ne așteptăm și să ne facem planuri de rezervă pentru întreruperile temporare în furnizarea de bunuri și servicii, pe măsură ce tensiunile create de schimbările climatice și de scăderea numărului locurilor de muncă se reflectă în viețile noastre.

Acestea sunt câteva dintre realitățile cu care ne confruntăm pe măsură ce lumea și viața noastră fac loc unei noi normalități. Sunt incomode, dar sunt temporare. Nu suntem sinceri cu noi înșine sau cu ceilalți dacă ne prefacem că nu există. Pentru a converti aceste extreme în transformare, trebuie să fim dispuși să recunoaștem ceea ce ne arată lumea și să acceptăm rolul nostru în adaptarea la ceea ce ni se arată.

Pentru că perioada de extreme în care trăim *este* atât de diferită de trecut, este cât se poate de logic să ne așteptăm ca viețile și gândirea noastră trebuie, de asemenea, să se schimbe. Este cât se poate de logic să trăim cu flexibilitate și să ne *adaptăm* mai degrabă la lumea noastră în curs de dezvoltare, decât să forțăm soluțiile din trecut la problemele de azi. Le-am încercat deja. Când e vorba de economia lumii și de schimbarea climei, este clar că vechile soluții nu funcționează. Este, de asemenea, clar că pentru a ne adapta la perioada de tranziție în care trăim, trebuie să trecem dincolo de granițele tradiționale, care ne-au împiedicat să ne cunoaștem pe

noi înșine în trecut. Atunci, ceva minunat va începe să se întâmple. Și totul începe cu punctele de cotitură pe care le putem construi în viețile noastre de zi cu zi.

Fiecare dintre elementele din modelul precedent reprezintă un element important în viața ta. Fiecare punct este ca o bandă elastică de posibilități care are o limită de întindere. În perioada de extreme în care trăim, fiecare aspect al vieții noastre este întins la limită. Întrebarea este: *Oare vei alege punctele de cotitură care vor scădea tensiunea din banda elastică a posibilităților tale? Oare vei accepta cea mai mare transformare de putere, avere și resurse din istoria lumii?* Schimbarea are exclusiv legătură cu tine. Este călătoria ta.

Noua lume a sosit. Bine ai venit acasă.

RESURSE

Organizații ***Institutul Berkana***

www.Berkana.org

„Institutul Berkana și partenerii noștri sunt de acord asupra faptului că, oricare ar fi problema, comunitatea este răspunsul. Berkana a lucrat în parteneriat cu o mare diversitate de oameni din întreaga lume, care își consolidează comunitățile acționând cu înțelepciunea și bogăția existentă deja în oameni, tradiții și mediu înconjurător. De douăzeci de ani, munca noastră ne pregătește pentru un viitor necunoscut prin crearea de relații puternice și durabile, prin administrarea cu înțelepciune a resurselor pământului și prin construirea de comunități reziliente.“

Bioneers

www.Bioneers.org

„Misiunea generală a Bioneers este avansarea educației holistice în raport cu problemele sociale, culturale și ecologice globale. Bioneers identifică soluții progresive, însă prietenoase, pentru natură ca răspuns la provocările din ce în ce mai mari datorate instabilității, inegalității și creșterii nesustenabile și difuzează aceste cunoștințe prin mass-media independentă, evenimente și rețele, de acțiune comunitară.“

Institutul HeartMath

www.HeartMath.org

„Institutul HeartMath este o organizație non-profit de cercetare și educație, recunoscută pe plan internațional, care intenționează să-i ajute pe oameni să reducă stresul, să-și controleze emoțiile și să-și dezvolte energia și capacitatea de adaptare pentru o viață sănătoasă și fericită. Instrumentele, tehnologia și cursurile Heartmath îi învață pe oameni să se bazeze pe inteligența inimii în colaborare cu mintea acasă, la școală, la serviciu și la distracție“

Institutul Post Carbon

www.PostCarbon.org

„Institutul Post Carbon oferă indivizilor, comunităților, firmelor și guvernelor resursele necesare pentru a înțelege și a reacționa la crizele interdependente din domeniul economic, energetic, ecologic și de capital care definesc secolul XXI. Noi ne imaginăm o lume a comunităților reziliente și a economiilor re-localizate, care prosperă în limite ecologice.“

Comunitățile reziliente

ResilientCommunities.org

„Cum să ne trăim viețile într-un mod care să fie destul de diferit pentru a face o diferență? Cred că vom reuși să facem asta întorcându-ne unul spre celălalt. Cred că o vom face prin redescoperirea propriei noastre înțelepciuni și prin capacitatea noastră de a face orice este nevoie pentru sănătatea și siguranța familiilor și vecinilor noștri. Cred că o vom face amintindu-ne cât de profund interdependenți suntem cu toții.“

Transition United States

www.TransitionUS.org

„Viziunea noastră este că fiecare comunitate din Statele Unite a făcut apel la creativitatea colectivă pentru a elibera o tranziție extraordinară și istorică către un viitor dincolo de combustibilii fosili; un viitor care este mai vibrant, mai abundent și mai rezilient; unul care este, în cele din urmă, de preferat situației actuale.“

Lecturi recomandate

Edmund J. Bourne, Ph.D., *Global Shift: How a New Worldview Is Transforming Humanity* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008).

Lester R. Brown, *Plan B 3.0: Mobilizing to Save Civilization* (New York: W. W. Norton & Company, 2008).

Doc Lew Childre, Howard Martin și Donna Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (New York: Harper-One, 2000).

Duane Elgin, *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich* (New York: Harper-Collins, 1981).

David Gershon, *Social Change 2.0: A Blueprint for Reinventing Our World* (White River Junction, VT: High Point/Chelsea Green, 2009).

Bruce Lipton, *The Honeymoon Effect: The Science of Creating Heaven on Earth* (Carlsbad, CA: Hay House, 2013).

MULȚUMIRI

Scrierea acestei cărți este doar primul pas în procesul care o poartă de pe biroul meu în geanta, servieta, nop-tiera, sau pe raftul vostru. De-a lungul drumului, editori, corectori, designeri, reprezentanți de marketing, agenți de publicitate, producători de evenimente și librari și-au aranjat viața și programul în jurul angajamentului meu că *Reziliență din inimă* va fi gata la termenul promis. Deși poate nu îi voi întâlni personal niciodată pe acești oameni, eu știu că sunt acolo. Sunt profund onorat să împărtășesc această călătorie cu ei și sunt veșnic recunoscător pentru tot ceea ce face fiecare dintre ei în fiecare zi pentru a ajuta această lume să devină un loc mai bun. Aceste pagini sunt locul unde pot să-mi exprim recunoștința, în special față de cei ale căror eforturi au contribuit în mod direct pentru a face această carte posibilă.

Sunt deosebit de recunoscător următorilor:

Toți membrii celui mai minunat grup cu care nu mi-am imaginat niciodată că voi lucra, membrii familiei noastre, editura Hay House, Inc. Louise Hay și Reid Tracy, vă mulțumesc foarte mult pentru viziunea voastră continuă și pentru devotamentul personal față de modul cu adevărat extraordinar de a face afaceri, care a devenit semnul distinctiv al succesului editurii Hay House. *Punc-*

tul de cotitură este a șaptea carte a mea publicată la Hay House și aniversarea a zece ani de călătorie, pe care am început-o împreună în 2004. Pentru Reid Tracy, președinte și director executiv: cea mai profundă recunoștință pentru sprijinul tău, pentru sfaturile înțelepte și încrederea în mine și în munca mea. Aștept cu nerăbdare să văd unde ne vor conduce următorii zece ani!

Erin Dupree, publicistul meu extraordinar; Alex Freemon, cel mai uimitor și mai talentat redactor; RICHelle Zizian, managerul de publicitate; Margarete Nielsen, legătura puternică dintre biroul meu și lumea mare a editurilor; Christy Salinas și personalul ei răbdător de designeri talentați și artiști; Nancy Levin, cel mai minunat director eveniment oriunde pe planetă; Rocky George, inginerul de sunet perfect; și toți oamenii întotdeauna zâmbitori și harnici din depozitele din California și până la rafturile de carte perfect aprovizionate de la evenimentele noastre *I Can Do It!* – Sunteți absolut cei mai buni! Nu puteam să-mi doresc un grup mai minunat de oameni cu care să lucrez sau o echipă mai dedicată care să-mi sprijine activitatea. Entuziasmul și profesionalismul vostru sunt de neegalat, iar eu sunt mândru să fac parte din toate lucrurile bune pe care familia Hay House le aduce în lumea noastră.

Ned Leavitt, agentul meu literar – multe mulțumiri pentru înțelepciunea și integritatea pe care o aduci în fiecare etapă importantă prin care o trecem împreună. Prin îndrumările tale, cărțile noastre și-au făcut loc în lumea editorială mereu schimbătoare și am ajuns la mai mulți oameni de pe Pământ, în mai multe țări decât oricând, cu mesajul nostru de speranță și noi posibilități. Deși apreciez profund sfaturile tale impecabile, îți sunt în special recunoscător pentru prietenia noastră și încrederea ta în mine.

Stephanie Gunning, extraordinarul meu editor de peste zece ani și acum, prietena mea. Ai respectul meu cel mai profund pentru cunoștințele tale asupra lumii, pentru devotamentul tău pentru proiectele noastre și pentru abilitățile editoriale pe care le manifesti în fiecare dintre proiectele noastre. Ți sunt etern recunoscător pentru tot ceea ce faci pentru a mă ajuta să împărtășesc complexitățile științei și adevărurile vieții într-un mod plăcut și expresiv. Ți mulțumesc pentru felul în care îmi pui întotdeauna întrebările potrivite, într-un mod potrivit, pentru a mă conduce către cele mai clare opțiuni.

Sunt mândru să fac parte din echipa și familia care s-au creat de-a lungul anilor pentru a mă sprijini în activitatea mea, care o include pe Lauri Willmot, asistenta mea preferată (și singura) din 1996. Ai avut și continui să ai admirația mea. Un profund respect și apreciez nenumăratele moduri în care mi-ai fost întotdeauna alături, în special în momentele dificile. Ți mulțumesc pentru că mă reprezintă într-un mod care onorează binecuvântările pe care le-am primit.

Pentru prietenii mei dragi care au trecut dincolo de vâl, în lumea următoare: Robin Miner (fondatorul Source Books) și Debbie Ford (tovarășa mea de călătorie). Amândoi au părăsit această lume în timp ce cream această carte și puterea, curajul, alegerile și trecerea voastră fac parte din scrierile mele. Îmi este dor de voi și vă mulțumesc pentru toate modurile în care v-ați împărtășit dragostea cu mine și cu lumea.

Pentru Rita Curtis, consilier de afaceri și acum prietena mea: apreciez profund viziunea ta, claritatea ta și capacitatea de a ne duce de aici acolo, în fiecare lună. Și mai presus de toate, îți apreciez încrederea, deschiderea față de idei noi și mai ales, prietenia ta.

Pentru mama, Sylvia, și fratele meu, Eric: Vă mulțumesc pentru dragostea voastră statornică și pentru că ați crezut și credeți în mine. Deși familia noastră este mică, împreună am constatat că familia noastră extinsă a iubirii este mai mare decât ne-am imaginat vreodată. Vă mulțumesc pentru tot ce aduceți în viața mea, în fiecare zi.

Pentru singura persoană care mă vede și în cele mai bine momente, dar și în cele mai dificile, soția mea, Martha: Faptul că știu că dragostea ta, prietenia ta solidă și înțelepciunea ta rafinată și blândă mă însoțesc în fiecare zi. Este constanta pe care mă bazez ca să merg mai departe. Împreună cu „ursul“ Woody și Nemo, ființele cu blană cu care ne împărțim viețile, voi sunteți familia care face ca întoarcerea acasă din fiecare călătorie să fie prețioasă. Ți mulțumesc pentru tot ceea ce îmi dăruiești, tot ce împărtășești și tot ce aduci în viața mea.

Le mulțumesc în special tuturor celor care mi-au sprijinit activitatea, cărțile, înregistrările și discursurile de-a lungul anilor. Sunt onorat de încrederea voastră, vă respect pentru viziunea voastră despre o lume mai bună și apreciez profund pasiunea voastră de a manifesta realitatea acestei lumi. Prin prezența voastră, am învățat să devin un ascultător mai bun și să aud cuvintele care-mi permit să transmit mai departe mesajul nostru de speranță și oportunitate. Vă rămân veșnic recunoscător tuturor.

DESPRE AUTOR

Gregg Braden, unul dintre cei mai bine vânduți autori în clasamentul făcut de *New York Times*, este recunoscut la nivel internațional ca un pionier în crearea unei punți între știință, spiritualitate și lumea reală. După o carieră de succes ca geolog informatician la Phillips Petroleum, în timpul crizei energetice din anii 1970, a lucrat ca proiectant șef de sisteme informatice la Martin Marietta Defense Systems, în ultimii ani ai Războiului Rece. În 1991, a devenit primul director tehnic la Cisco Systems.

Din 1986, Gregg cercetează sate montane, mănăstiri îndepărtate și texte uitate pentru a descoperi secretele lor eterne. Descoperirile sale sunt acum cunoscute în 33 de țări și publicate în 38 de limbi prin intermediul unor cărți de inspirație, cum ar fi *Codul lui Dumnezeu*, *Timpul fractal* și *Adevăr profund*. Bestseller-ul său publicat în 2007, *Matricea divină*, a fost recent selectat ca sursă pentru filmul de televiziune *Entanglement*, iar acum este folosit ca manual pentru cursuri la nivel universitar, care explorează noile descoperiri ale științei și relația noastră cu lumea.

Gregg a primit numeroase premii în semn de recunoaștere a perspectivelor și inovațiilor lui. Activitatea sa a fost prezentată pe toate continentele lumii, prin

prezentări și cursuri cu companii din ghidul Fortune 500, cu armata SUA și firme internaționale și este prezentat în emisiuni speciale de pe History Channel, Discovery Channel, National Geographic Channel, NBC și ABC. Pentru informații suplimentare, vă rugăm contactați biroul lui Gregg la: Wisdon Traditions P.O. Box 14668, North Palm Beach, FL 33408 (561) 799-9337.

Site: www.greggbraden.com

E-mail: info@greggbraden.com

CUPRINS

PREFAȚĂ LA NOUA EDIȚIE.....	7
INTRODUCERE	11
1. INIMA NEEXPORATĂ. NOILE DESCOPERIRI RELEVĂ MISTERE ȘI MAI PROFUNDE.....	22
2. REZILIENȚA DIN INIMĂ: PUTEREA DE A IZBÂNDI ÎN PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM	86
3. VIAȚA ÎN REZILIENȚĂ: CINCI CHEI PENTRU O COMUNITATE SĂNĂTOASĂ.....	121
4. ACUM E DIFERIT: PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM	170
5. VESTEĂ BUNĂ: AVEM DEJA SOLUȚIILE	217
6. DE LA PUNCTE CRITICE, LA PUNCTE DE COTITURĂ PUTEREA DE A ALEGE.....	264
7. VIAȚA TRANSFORMATĂ: SOLUȚII REALE ÎN LUMEA REALĂ.....	307
RESURSE.....	363
MULȚUMIRI	366
DESPRE AUTOR	370