

Re- găsirea Sensului

Re-
gândirea
conceptelor
de Dumnezeu,
sex și moarte într-o
lume care a luat-o razna



Jamie Wheal

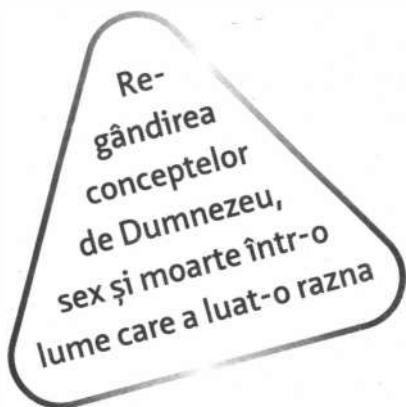
Jamie Wheal

este expert în performanța de top și în leadership. S-a specializat în neuroantropologie – intersecția dintre cultură, biologie și psihologie – și este fondator al Flow Genome Project, o organizație internațională dedicată cercetării și performanței umane supreme. Este alpinist, a condus expediții pe versantul nordic al Muntelui Everest și a pregătit trupe Navy Seals, sportivi de top și competiții extreme Red Bull. A oferit consiliere, printre altele, Colegiului Naval de Război al Statelor Unite, Comandamentului pentru Operațiuni Speciale și directorilor unor mari corporații, printre care Google, Goldman Sachs și Cisco. Activitatea și ideile sale au fost prezentate și analizate în *The New York Times*, *Financial Times*, *Wired*, *Entrepreneur*, *Harvard Business Review*, *Forbes*, *INC* și TEDx. Locuiește în Austin, Texas.



Re-
găsirea
Sensului

Re- găsirea Sensului



Jamie Wheal

Traducere din engleză de
Louis Ulrich și Tudor Ulrich

Titlul și subtitlul originale: *RECAPTURE THE RAPTURE*
Rethinking God, Sex, and Death in a World That's Lost Its Mind
Autor: Jamie Wheal

Copyright © 2021 by Jamie Wheal

„A Brave and Startling Truth” from *A Brave and Startling Truth* by Maya Angelou, **copyright © 1995 by Maya Angelou**. Used by permission of Random House, an imprint and division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

[În prezenta ediție, poemul se regăsește în pagina 9.]

Lucille Clifton, excerpt from „shapeshifter poems” from *How to Carry Water: Selected Poems*. **Copyright © 1987 by Lucille Clifton**. Reprinted with the permission of The Permissions Company, LLC on behalf of BOA Editions Ltd., boaeditions.org.

[În prezenta ediție, poemul se regăsește în pagina 27.]

Copyright © Publica, 2022 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WHEAL, JAMIE

Regăsirea Sensului : regândirea conceptelor de Dumnezeu, sex și moarte într-o lume care a luat-o razna / Jamie Wheal ; trad. din lb. engleză de Louis Ulrich și Tudor Ulrich. - București : Publica, 2022

ISBN 978-606-722-473-3

I. Ulrich, Louis (trad.)

II. Ulrich, Tudor (trad.)

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR-ŞEF: Ruxandra Tudor

COPERTĂ: Alexe Popescu

REDACTOR: Elena Marcu

CORECTORI: Rodica Crețu, Paula Rotaru

DTP: Dragoș Tudor

Cuprins

Introducere: Cei care se pregătesc de apocalipsă	9
PARTEA ÎNTÂI: ALEGE-ȚI PROPRIA APOCALIPSĂ	
O poveste a Cenușăresei	29
1. Centrul nu poate rezista	33
2. Încetați să (mai) înțelegeți	53
3. Noi suntem lumea	83
4. Proiectând Sens 3.0	111
PARTEA A DOUA: CARTEA DE BUCATE A ALCHEMISTULUI	
5. Respirație	143
6. Întrupare	177
7. Muzica	207
8. Sacramente	235
9. Sex, Partea I	255
10. Sex, Partea a II-a	283
11. O propunere indecentă	309
PARTEA A TREIA: CONSTRUCȚIA CULTULUI ETIC	
12. Toată lumea venerează	335
13. Trusa de scule a cult(urii) etice	359

14. Echipa Omega	387
15. Meditând la Dincolo	409
Concluzie: Vin cei patru călăreți	435
Mulțumiri	447
Glosar	449
Anexă: Studiu – Yoga Sexuală a Devenirii	457

Lui Julie, mea alpha et omega

Ia-o încet. Cartea asta e periculoasă!

Dr. Seuss

Introducere: Cei care se pregătesc de apocalipsă

*Din atâta haos, din atâta contradicție
Învățăm că nu suntem nici diavoli, nici divini...
Când ne dăm seama de asta
Trebuie să mărturisim că suntem posibila
Că suntem miraculoasa, adevărata minune a acestei lumi
Atunci și doar atunci
Ne vom da seama.*

— Maya Angelou, „A Brave and Startling Truth”
(trimis în spațiu cu misiunea Orion a NASA)

Încetul cu încetul, pe parcursul ultimului secol, și acum dintr-odată și pe deplin, suferim un colaps al Sensului. Înainte găseam credință și alinare în religia organizată, dar tot mai puțini oameni se regăsesc acum în acele credințe. Putem numi acel sistem tradițional Sens 1.0 și acesta le oferea mântuire celor aleși. Cei care credeau erau mântuiți. Cei care nu credeau nu erau. Dur, dar corect.

În ultimele câteva sute de ani, am încercat un experiment diferit – unul bazat nu pe mântuire, ci pe incluziune. Aceasta a fost promisiunea liberalismului global – ideea că piețele, democrația și drepturile civile ne-ar duce într-o lume unde toți, nu doar cei aleși, au o șansă la o viață bună.

Numai că n-a funcționat prea bine. Discrepanțele economice fără precedent, crizele globale și degradarea mediului au demonstrat că multe dintre acele promisiuni erau false. Putem numi acest experiment modern Sens 2.0 și acesta le oferea

incluziune maselor. Acceptă regulile, intră în joc și îți va veni rândul destul de curând. Promițător în teorie, incomplet în practică.

Întrucât și Sens 1.0, și Sens 2.0 s-au năruit, trăim o criză globală. Și în vidul rămas s-au năpustit o sumă de credințe care amenință țesutul civilizației. În toată lumea, printre credincioși și necredincioși deopotrivă, ne aflăm în ghearele Ideologiilor Răului.

În esență, Ideologiile Răului împărtășesc patru credințe principale:

- Lumea așa cum o știm este distrusă și de nesalvat.
- Există un moment în viitorul apropiat în care totul se va schimba.
- De cealaltă parte a acestui punct de inflexiune, toți cei pe care îi apreciem vor fi salvați/mântuiți.
- Așa că hai să ajungem acolo cât mai repede posibil, fără să ne batem capul prea mult cu lumea pe care o lăsăm în urmă.

Aceasta este din ce în ce mai mult o problemă care ne privește pe toți. E vital să recâștigăm controlul asupra poveștilor pe care le spunem, fiindcă ele dau formă viitorului pe care-l creăm. Pentru a face asta, trebuie să ne amintim de inspirația noastră cea mai profundă, să ne vindecăm durerea și apatia și să ne conectăm unii cu alții așa cum n-am mai făcut-o niciodată. Dacă nu o facem, adepții Ideologiilor Răului vor decide cum se vor petrece lucrurile. Dacă o facem, putem recrea o lume care funcționează pentru noi toți.

Oricine ar putea fi oarecum preocupat de această posibilitate, dar apoi își zice: „Asta poate fi valabil în cazul extremiștilor, dar cei care judecă la rece predomină în lumea *Wall Street Journal*, *Economist*, TED Talk în care trăim” – ar trebui să se mai gândească. Filosofii Ideologiilor Răului sunt printre noi. Purtând hanorace și costume Brooks Brothers la fel de des cum poartă pânză de sac și își pun cenușă în cap. Proclamând „Singularitatea este aproape” la fel de des cum avertizează „Sfârșitul se apropie”. Examinând liniile de cod informatic la fel de des cum examinează textele antice. Trebuie doar să știi ce să cauți.

În tot zumzetul de predicții despre Următorul Lucru Important, puține posibilități ne-au acaparat imaginația așa cum a făcut-o repornirea cursei spațiale. *New York Times* scria recent că suntem în pragul unui moment de răscruce în domeniul călătoriilor spațiale și că „excursiile [pe Marte] ar putea începe în 2024”. Dincolo de lansările de rachete în direct și biletele *early-bird* pentru cei mai curajoși miliardari, există o întrebare mai serioasă care arareori primește răspuns din partea posibililor colonizatori spațiali: suntem *siguri*?

Marte nu e locul din care provenim. Este foarte departe și extrem de ostil vieții omenești. Rezolvarea acestor două probleme – distanța și supraviețuirea – reprezintă un efort *monumental*. De ce, dacă tot am putea dispune de expertiza tehnică, capitalul și hotărârea de a realiza această reușită istorică, nu am alocă aceleași resurse pentru a repara locul în care deja trăim? Locul din care provenim, de fapt?

În două vorbe: Ideologia Răului. Poate fi împachetată într-un ambalaj diferit de versiunile religioase pe care ni le amintim vag din școală. Însă structura de bază este aceeași. Numai că nu se bazează pe o scriptură prăfuită. Nu are în centru o confruntare supremă între Bine și Rău. Cu toate acestea e o

Ideologie a Răului. Să-i spunem Răul Tehno-Utopic. Și urmează exact același cadru în patru etape:

- Lumea așa cum o cunoaștem este sortită pieirii (de această dată nu din cauza păcatului, ci din cauza supraconsumului).
- Există un punct de inflexiune care urmează curând (colaps geopolitic/ecosistemic, nu venirea celor Patru Călăreți ai Apocalipsei).
- De Cealaltă Parte, oamenii noștri vor fi protejați (Coloniile Singularității/de pe Marte pentru cei mai buni și mai deștepți – *Atlas Shrugged** în spațiu)
- Așadar să ne pregătim pentru acea eventualitate cât mai repede cu putință și să nu ne pese niciodată de pierderile colaterale (să construim mai degrabă stații spațiale și buncăre luxoase, decât să rezolvăm crize globale precum hrana, apa, energia sau clima).

Când sunt întrebați despre evidentele compromisuri și provocări ale planetei Marte, susținătorii, începând cu regretatul Stephen Hawking și ajungând la Elon Musk, confirmă asta: „Colonizarea planetei Marte reprezintă cea mai bună speranță pentru viitorul speciei noastre pe măsură ce epuizăm resursele planetei noastre”, a spus Musk. „Dispersarea ar putea fi singurul lucru care ne salvează de noi înșine”, a fost de acord Hawking.

Când auzim astfel de comentarii, în loc să ne alarmăm și să provocăm dezbateri ample despre viitorul nostru, ne simțim

* Roman al scriitoarei americane Ayn Rand, apărut și în limba română cu titlul *Revolta lui Atlas*, traducere din limba engleză de Vlad Pojoga, Cătălina Stanislav și Rita Chrian, Editura Cartier, 2014-2016. Cartea descrie o versiune distopică a Statelor Unite ale Americii în care întreprinderile private suferă de pe urma unor reglementări și legi din ce în ce mai împovărătoare (n.t.).

derutați. Suntem incapabili să înțelegem gravitatea lucrurilor despre care vorbim de fapt. Ne amintim cu bucurie cuvintele lui Neil Armstrong: „Un pas uriaș pentru omenire”. Tema din *Star Trek*, „să avem îndrăzneala de a merge acolo unde niciun om nu a mai mers vreodată”, ne răsună în minte. Ne amintim de familia Jetson* și de jetpackuri și ne întrebăm dacă acesta este momentul când tot acel science-fiction devine în cele din urmă fapt științific. Pare atât de grozav și de familiar, încât tratăm cu superficialitate modul în care se va întâmpla asta.

Să presupunem că Hawking și Musk au dreptate. Amândoi sunt geniali, se gândesc profund la subiecte pe care cei mai mulți dintre noi nici măcar nu le putem cuprinde cu mintea, rezolvă în mod curent probleme imposibile și au acces la cele mai valoroase cercetări din întreaga lume: niciunul dintre ei nu are prea mare speranță că specia noastră va supraviețui mai departe de sfârșitul acestui secol, dacă nu venim cu un radical Plan B. Această concluzie în sine ar trebui să ne oprească.

Dar să mergem mai departe. În următoarele două decenii înființăm efectiv o colonie pe Marte ce poate servi ca o bază avansată de operațiuni pentru viitorul omenirii. Apoi ce urmează?

Un lucru e sigur. Nu vor fi suficiente locuri pe Good Ship Lollypop** pentru toate cele opt miliarde de oameni. Și asta scoate în evidență cea mai seducătoare și mai distructivă parte a tuturor Ideologiilor Răului. Oricât de improbabil din punct de vedere statistic, în secret sperăm că vom face personal rost de un bilet de călătorie. În ciuda probabilităților, ne imaginăm că suntem unul dintre cei salvați, nu unul dintre cei Lăsați în

Familia Jetson este o serie de desene animate creată de studioul Hanna-Barbera - un omolog al *Familiei Flintstone* în spațiu (n.t.).

** În traducere aproximativă „Acadeaua cea bună”. Aluzie la una dintre melodiile de referință ale cântăreței Shirley Temple, lansată în 1934. Cu „Acadeaua cea bună” se putea călători în țara bomboanelor (n.t.).

Urmă. Imaginați-vă cât de sus va fi ștacheta pentru a face rost de un bilet de plecare de pe Defuncta Măreață Planetă Pământ. Comparativ, elicopterele care părăseau ambasada americană în timpul căderii Saigonului vor părea un antrenament de încălzire.

S-ar putea să nu o spunem în cercuri largi, dar după atentatele din 11 septembrie 2001, criza financiară din 2008, ascensiunea populismului și pandemia provocată de coronavirus, cu toții ne-am gândit mult mai mult la lucrurile de neconceput. În 2012, *National Geographic* a lansat un reality show intitulat *Doomsday Preppers* despre oamenii care se pregătesc pentru o perioadă descrisă în acronime înspăimântător de relaxate, precum WROL* (fără domnia legii), WTSHTF** (când se înapune treaba) în timpul EOTWAWKI*** (sfârșitul lumii așa cum o știm).

Primul episod a strâns peste patru milioane de spectatori (cu aproape o jumătate de milion *mai mult* decât cea mai bună emisiune de comedie). *Doomsday Preppers* a continuat să dărâme recorduri pentru canalul respectiv și a devenit una dintre emisiunile cele mai apreciate. Uluiți de propriul lor succes, *National Geographic* a făcut un sondaj pentru a afla mai multe despre marele lor hit. Acesta a scos la iveală faptul că aproape *jumătate* dintre americani cred că este mai profitabil să investească în adăposturi antiatomice și în RMN (rații militare nealterabile) decât să-și irosească economiile într-un 401(k).**** Visul

* Acronim pentru Without Rule Of Law (n.t.).

Acronim pentru When The Shit Hits The Fan (n.t.).

Acronim pentru End Of The World As We Know It (n.t.).

În Statele Unite ale Americii, un plan 401(k) este un cont de pensie cu contribuții definite sponsorizat de angajator (n.t.).

american cu gărdulețe albe, 2,2 copii fericiți și fonduri de pensie este eclipsat de imagini cu buncăre fortificate, lingouri de aur și rucsacuri pregătite pentru situații de urgență.

Ne place să credem că în vremuri de criză vom munci umăr la umăr. Ne încredem în guverne, gărzi naționale, pompieri, polițiști și instituții precum Crucea Roșie. În 2019, Brock Long, administratorul Agenției Federale pentru Managementul Situațiilor de Urgență (FEMA) în timpul istoricelor inundații din Houston și Puerto Rico, a oferit o analiză a realității privind capacitatea de ajutor a statului în caz de dezastru: „Cred că FEMA se confruntă cu așteptări nerealiste din partea Congresului și a publicului american”, a spus el. „Trebuie să încetăm să ne mai uităm la FEMA ca la 911*.”

„Cred că, într-o oarecare măsură, toți credem că țara noastră funcționează”, spune Steve Huffman, director executiv al popularei platforme Reddit. „Toate aceste lucruri la care ținem funcționează pentru că noi credem că ele funcționează. Deși cred că ele sunt destul de reziliente, și noi am trecut prin multe, cu siguranță o să trecem prin mult mai multe.”

Dorința noastră de a crede că asta va funcționa într-un fel sau altul se află undeva între speranțe deșarte și neputință dobândită. „Ceea ce experiența și istoria ne învață este asta: „Oamenii și guvernele nu au învățat niciodată nimic din istorie”, avertiza filosoful german Georg Hegel.

Aceiași titani ai afacerilor care investesc în călătorii pe Lună își iau măsuri de siguranță și la sol. Nu vă amăgiți: cei care pun cele mai mari pariuri și le protejează nebunește.

* Numărul de urgență în Statele Unite ale Americii (n.t.).

În ianuarie 2017, Evan Osnos a publicat în *The New Yorker* articolul „Pregătiri apocaliptice pentru cei superbogați”, detaliind ce anume fac cei care dispun de informații și resurse pentru a-și face planuri din timp. Articolul a provocat un scandal imediat și a declanșat peste jumătate de milion de răspunsuri online. „Survivalismul, practica pregătirii pentru un sfârșit al civilizației”, admite Osnos în introducerea sa, „tinde să evoce o anumită imagine: pădurarul cu pălărie de staniol, istericul cu sute de conserve de fasole, fanaticul religios care predică finalul catastrofal. Dar în ultimii ani survivalismul s-a extins în zonele mai bogate, prinzând rădăcini în Silicon Valley și în New York City, printre directori executivi din tehnologie, manageri de fonduri speculative și alții din aceeași cohortă economică.” Într-adevăr, aceasta e doar o formă mascată de Ideologie a Răului. Poate că nu implică profeți religioși ori evadări în spațiu – doar înlocuiește coloniile de pe Marte cu silozuri de rachete convertite și ferme de evadare –, dar manifestă toate semnele revelatoare.

Când Osnos i-a luat un interviu fondatorului LinkedIn Reid Hoffman despre cât de răspândit era acest plan de contingență în rândul elitelor tehnologiei, acesta a estimat: „Peste 50%”. „Să spui că «cumperi o casă în Noua Zeelandă» este ca și cum ai face cu ochiul, e de la sine înțeles”, a continuat el. „Odată ce ai simțit strângerea de mână masonică, va fi ceva de genul: «OK, știi, am un broker care vinde silozuri ICBM vechi, sunt consolidate nuclear și ar fi interesant să locuiești în ele.»”

După cum confirmă succesul lui *National Geographic* cu *Doomsday Preppers*, toți suntem interesați să avem un plan de rezervă WSHTF. Numai că unii dintre noi avem mai multe lingouri și buncăre mai bune.

Acum vreo două veri, autorul Douglas Rushkoff (*Throwing Rocks at the Google Bus*), numit de către MIT unul dintre „cei

mai influenți intelectuali din lume”, a scris ceea ce a echivalat cu o actualizare a eseului lui Osnos din *New Yorker*. Și în doi ani noi am trecut de la ipotetic la aproape inimaginabil.

Rushkoff a primit o invitație să le vorbească unor finanțiști de pe Wall Street despre viitorul tehnologiei – un subiect pe care l-a urmărit în toată cariera sa. Și, cu toate că în mod obișnuit refuza acest gen de angajamente comode (să nu uităm că a fost unul dintre fondatorii mișcării cyberpunk în anii 1990), a recunoscut că „a fost de departe cel mai mare onorariu care mi s-a oferit vreodată pentru o conferință – cam jumătate din salariul meu anual de profesor”. Așa că și-a înghițit disprețul și a făcut ceea ce ar face majoritatea oamenilor rezonabili: a acceptat oferta.

În ziua anunțată s-a prezentat în ceea ce presupunea că era camera verde (locul din culise unde vorbitorii și gazdele se strâng de obicei în timpul conferințelor). Cinci bărbați îmbrăcați impecabil au luat loc și s-au prezentat. Încet-încet, Rushkoff și-a dat seama că asta nu era camera verde și că nu exista nicio scenă. Și nici vreun auditorium plin de comercianți care așteptau să-l audă vorbind. Acești cinci bărbați *erau* publicul lui.

La început, ei i-au pus câteva întrebări ușoare pentru a sparge gheața – care e treaba cu *blockchain** și cu criptomonedele? Cât de departe considera că era calculul cuantic? Chiar poate Google să încarce în cloud mintea lui Ray Kurzweil? Alaska sau Noua Zeelandă (pentru a scăpa de încălzirea globală)?

* Blockchain reprezintă o rețea/serie de blocuri care pot conține date de orice tip, având ca proprietate particulară faptul că, ulterior validării, datele nu mai pot fi alterate. În această rețea pot fi introduse permanent noi date, creându-se un nou bloc, fiecare dintre acestea fiind legat criptografic de cel din fața lui și de cel din spatele lui, atât din punct de vedere informațional, cât și temporal. Blockchain este tehnologia care permite ca criptomonede precum Bitcoin să fie emise, tranzacționate și stocate (n.t.).

Dar apoi a venit adevărata întrebare – pentru al cărei răspuns acei cinci titani de pe Wall Street plătiseră peste 50 000 de dolari pe oră: „Cum să-mi mențin autoritatea asupra forței mele de securitate după eveniment?”

Acea propoziție are nevoie de explicații suplimentare.

Să începem cu sfârșitul.

„Evenimentul.”

„Acesta a fost eufemismul lor”, explică Rushkoff, „pentru colapsul de mediu, tulburările sociale, explozia nucleară, virusul de neoprit sau hackul gen Mr. Robot care dărâmă totul.” La acest punct, pentru acești cinci bărbați discuțiile, dezbaterile sau întrebările despre scenariu viitoare au cedat locul unui substitut de o simplitate înfricoșătoare. Evenimentul, pur și simplu. Și, deși poate că nu erau dispuși să pună pariu pe piesa de domino care va cădea prima, părea evident că toate aveau să se prăbușească în scurt timp. O constantă fixă într-o ecuație mai complexă pe care ei încă încercau s-o rezolve.

Apoi verbul.

„A *menține* autoritatea” – are sensul implicit că a) autoritatea ar putea fi contestată sau pusă sub semnul întrebării în viitorul apropiat și b) că cei cinci bărbați o aveau și intenționau să o păstreze.

În final, obiectul acelei acțiuni, substantivul.

„Forța mea de securitate.” Nu „asistentul meu personal”. Nu „bodyguardul”, „majordomul” sau „echipa” mea. „Forța mea de securitate.” Pe față. Implicând pluralul, chiar dacă este la singular. Și, judecând după caracterul urgent al întrebării lor de 64 000 de dolari despre cum să controleze acel grup după Eveniment, posibil mercenară.

În restul timpului alocat întâlnirii, acei manageri de fonduri speculative au mai dat pe față câteva dintre cărțile lor. Cum să-și plătească paramilitarii dacă sistemul economic intra în

colaps și bancnotele (și moneda digitală) deveneau fără valoare? Cum puteau să prevină o lovitură gen *Împăratul muștelor* odată ce lucrurile luau o întorsătură proastă? Încuietorile cu combinații secrete ale depozitelor de alimente aveau să funcționeze? Dar gulerele de șoc? Sau roboții AI?

„Atunci mi-am dat seama”, a spus Rushkoff. „Cel puțin în ceea ce-i privea pe acești domni, era o discuție despre viitorul tehnologiei. Inspirați de ideea lui Elon Musk de a coloniza Marte, de a lui Peter Thiel de a inversa procesul de îmbătrânire sau a lui Ray Kurzweil de a-și încărca mintea într-un super-computer, ei se pregăteau pentru un viitor digital care avea mult mai puțin de-a face cu transformarea lumii într-un loc mai bun decât cu depășirea completă a condiției umane și izolarea lor de un pericol foarte real și prezent al schimbării climatice, creșterii nivelului mării, migrațiilor în masă, pandemiilor, panicii nativiste și epuizării resurselor. Pentru ei, viitorul tehnologiei presupune un singur lucru: evadarea.”

În apărarea lui, Rushkoff le-a contestat ipotezele. Ca răspuns la întrebările lor directe, le-a spus că cea mai bună modalitate de a menține loialitatea forțelor private de securitate era să înceapă să le trateze foarte bine, ca pe niște membri ai familiei, începând de acum. Și să nu se oprească acolo. A sugerat ca ei să facă același lucru în toate afacerilor lor în curs, petrecute înaintea Evenimentului. Cu cât puteau face acest lucru mai eficient, a sugerat el, cu atât erau mai mari șansele ca noi toți să putem, înainte de orice, menține civilizația în mișcare.

„Au fost amuzați de optimismul meu, dar nu s-au lăsat convinși”, recunoaște Rushkoff. „Nu erau interesați de felul în care să evite o calamitate; erau convinși că deja e prea târziu. Cu toată averea și puterea lor, ei nu cred că pot schimba viitorul. Pur și simplu acceptă cel mai sumbru dintre scenarii și apoi folosesc toți banii și tehnologia pe care le au la dispoziție

pentru a se izola – mai ales dacă nu pot obține un loc în racheta spre Marte... rezultatul va fi mai puțin o continuare a diasporei umane decât o barcă de salvare pentru elite.”

Ideologi ai Răului. Toți. Așa că, deși e tentant să-i marginalizezi pe cei care îmbrățișează Ideologiile Răului, să crezi că nu fac altceva decât să predice foc și pucioasă sau că sunt racordați la veste de sinucigași, realitatea crudă este că ei sunt printre noi: purtând imitații de helânci negre și veste din polar, vorbind la iPhone, uitându-se la *Doomsday Preppers* la televiziunea prin cablu.

Dacă noi nu facem nimic și adepții Ideologiilor Răului de orice rang își fac jocurile, vom rămâne să ne jucăm de-a Mad Max pe o planetă epuizată în timp ce o mână de titani ai tehnologiei își transferă conștiința pe computere sau prind unul dintre ultimele zboruri în spațiu. Sau poate vom fi exterminați într-un război din Orientul Mijlociu în drum spre Judecata de Apoi a Apocalipsei ori de ridicarea unui califat jihadist.

Niciuna dintre aceste variante nu sună prea bine.

Oricare dintre aceste scenarii ar provoca, în cel mai rău caz, o dezbatere aprinsă despre viitorul nostru colectiv și, în cel mai bun caz, o îngrijorare serioasă. Dar mai nimeni nu pare să fie atent. Am cedat frecvențele radio, știrile și inițiativa unei mâini de ideologi și de habotnici. Cu cât acest fapt rămâne mai mult nediscutat, cu atât lucrurile se vor înrăutăți mai mult. „O reînnoire a credinței în apocalipsă este în plină desfășurare și e puțin probabil să fie limitată la tipurile de fundamentalism cunoscute”, scrie John Grey, filosof la London School of Economics, în *Black Mass: Apocalyptic Religion and the Death of Utopia*. „Alături de renașterile evanghelice este posibil să

existe o mulțime de religii fabricate, ce amestecă știința și SF-ul, criminalitatea organizată și pălăvrăgeala psihologică, care se vor răspândi ca niște viruși pe internet. Cele mai multe vor fi inofensive, dar cultele apocaliptice... pot prolifera pe măsură ce criza ecologică se adâncește.”

Iată partea periculoasă și seducătoare: cu cât sunt mai dure și mai înspăimântătoare provocările cu care ne confruntăm – fie ele sociopolitice, economice, epidemiologice, climatice sau spirituale –, cu atât mai tentant este să credem că putem să evităm catastrofa.

Când credem una dintre acele povești, ne spunem două minciuni: prima este că nu există nicio speranță pentru lume, așa cum o știm. A doua este că, împotriva tuturor probabilităților, suntem unul dintre norocoșii care obțin un Bilet VIP către cealaltă parte.

În nenumărate studii, moderații religioși și umaniștii seculari din toată lumea împărtășesc o dorință de stabilitate și prosperitate. Majoritatea oamenilor, din toate culturile, vor doar să trăiască în pace și să-și vadă copiii având o șansă la o viață mai bună. Această dorință ne unește. Atei, musulmani, creștini, confucianiști, budiști, evrei, hinduși și hipsteri – toți își doresc doar să moară în somn, fericiți și înconjurați de nepoți. Așa a fost dintotdeauna.

Însă adepții Ideologiilor Răului văd lumea în termeni fundamental diferiți – au o abordare exponențială, mânată de convingerea că această lume este ireparabilă și că orice durere și suferință în această lume va fi mântuită prin accelerarea tranziției către următoarea. Când Scopul înseamnă literal-

mente raiul pe pământ (sau dincolo de el), Mijloacele sunt mereu justificate.

Iată care e problema cu logica asta: chiar dacă ești un jihadist devotat ori un creștin sionist sau ai plătit în avans pentru biletul tău la clasa întâi la Space X Mars Edition, tu reprezinți mai puțin de 1% din populația Pământului. Asta înseamnă o fracție minoritară din omenire care a trecut la cârma viitorului nostru colectiv. Iar „mântuirea” ta înseamnă anihilarea probabilă a tuturor celorlalți.

Așadar cum rămâne cu ceilalți 99% dintre noi? Cum rămâne cu acea mare majoritate tăcută din întreaga lume care își dorește doar o șansă decentă să meargă mai departe?

În timp ce trecea în revistă dezastrul Primului Război Mondial, „războiul pentru a pune capăt tuturor războaielor”, William Butler Yeats a scris „A doua venire”, unul dintre poemele clasice ale literaturii moderne. În imagini febrile, el a suprapus temele biblice pe o Europă traumatizată și a reflectat la ce urma să vină. „Negreșit, o revelație este aproape; / Negreșit, a doua venire este aproape / Dar ce bestie sălbatică, venindu-i în sfârșit ceasul, / Se târăște către Betleem pentru a se naște?”, se întreba Yeats.

Poemul a devenit un reper al culturii populare, inspirându-i autorului nigerian Chinua Achebe titlul fundamentalei sale lucrări *Things Fall Apart*^{*}, iar lui Joan Didion, numele colecției de eseuri *Slouching Towards Bethlehem*. Ba chiar a inspirat un episod al serialului HBO *Clanul Soprano*, intitulat „The Second Coming”.

* Carte apărută și în limba română în mai multe ediții, cf. recent *O lume se destramă*, traducere din limba engleză de Iolanda Vasilescu, Editura Polirom, Iași, 2014 (n.t.).

Acum câțiva ani, *The Wall Street Journal* scria: „Teroarea, Brexitul și alegerile din Statele Unite au făcut din 2016 anul lui Yeats”. O analiză semantică Dow Jones a conținutului online a dezvăluit că, la nivel mondial, în acel tumultuos an electoral au existat mai mulți oameni care făceau referire la versul „lucrurile se destramă, centrul nu le mai poate ține” decât în orice altă perioadă din precedentii treizeci de ani.

De atunci încoace, forțele centrifuge asupra cărora avertizase Yeats și numărul lucrurilor care se destramă au crescut încontinuu. „Dacă celor mai buni le lipsesc convingerile / Cei mai răi sunt plini de pasiuni intense.” Și exact aici ne aflăm acum. Soarta unui număr uriaș de oameni cumsecade, muncitori, de genul „trăiește și lasă-i și pe alții să trăiască”, este decisă de o minoritate foarte pasională, dedicată ideologiilor Răului cu „R” mare.

Așadar ce pot face cei mai buni dintre noi, ce putem face noi, ceilalți, ca să reînviem o intensitate suficient de pasională – ceea ce numim extraz – pentru a echilibra extremele și a lua atitudine în favoarea vieților noastre și a viitorului nostru?

Dacă putem face asta, avem șansa să rezolvăm marile probleme cu care ne confruntăm. Putem să vindecăm rănilor, să ne reconectăm unii cu alții și să trăim vieți pline de pasiune și de sens. Și dacă nu putem? Ei bine, groapa de gunoi a istoriei a înghițit civilizații mult mai vechi și mai sofisticate decât a noastră.

Pentru a înțelege ce urmează să facem după aceea, o să ne bazăm pe două discipline emergente – neuroantropologia și arhitectura culturii. De fapt, au aceeași abordare. Una privește înapoi, spre trecut, în timp ce cealaltă privește înainte, spre

viitor. Neuroantropologia împrumută de la neuroștiință, psihologie și istorie pentru a înțelege mai bine cum și de ce s-au comportat oamenii așa cum s-au comportat. Dacă v-a plăcut cartea lui Yuval Harari *Sapiens** sau *Guns, Germs and Steel*** de Jared Diamond, această linie de cercetare vi se va părea familiară. Arhitectura culturii preia aceste perspective și le folosește drept cărămizi pentru a proiecta soluții mai eficiente la problemele sociale. Dacă ai găsit interesantă cartea *Nudge**** a lui Richard Thaler sau *Thinking, Fast and Slow***** a lui Daniel Kahneman, ai putea fi chiar tu, din fotoliul tău, un arhitect al culturii.

Această carte este împărțită în trei părți. **Partea 1: Alege-ți propria apocalipsă** analizează actuala Criză a Semnificației – unde suntem azi, de ce este atât de greu să înțelegem lumea, ce ar putea să urmeze și ce putem face în legătură cu asta. De asemenea, ea scoate în evidență că multe dintre eforturile noastre de a face față situației, fie că e vorba de anxietate și negare sau de tribalism și politici ale identității, înrăutățesc lucrurile. Ea se încheie subliniind nevoia noastră presantă de a ne extinde conștientizarea dincolo de noi înșine, triburile noastre și granițele noastre naționale și de a începe să gândim mai mult ca membri ai unei specii globale. A face acea mișcare va fi dificil, dar esențial.

* Carte apărută și în limba română cu titlul *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii*, traducere din limba engleză de Adrian Șerban, Editura Polirom, Iași, 2017 (n.t.).

** Carte apărută și în limba română cu titlul *Arme, virusuri și oțel. Soarta societăților umane*, traducere din limba engleză de Mirela Ștefănescu și Teodor Fleșeru, Editura All, București, 2019 (n.t.).

*** Carte apărută și în limba română cu titlul *Nudge. Cartea ghionturilor pentru decizii mai bune legate de sănătate, bogăție și fericire*, traducere din limba engleză de Smaranda Nistor, Editura Publica, București, 2016 (n.t.).

**** Carte apărută și în limba română cu titlul *Gândire rapidă, gândirea lentă*, traducere din limba engleză și note de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2012 (n.t.).

Partea 2: Cartea de bucate a alchimistului schimbă abordarea de la analiză culturală la gândire de proiectare. În această parte vom aplica instrumentele de design centrate pe om, concepute de firma creativă IDEO pentru Criza Semnificației. Aici cartea intră în domeniile neuroștiinței și psihologiei optimale, aruncând o privire la cele mai puternice drivere evoluționiste care pot facilita inspirația, vindecarea și conexiunea. De la respirație, la mișcare, sexualitate, muzică și substanțe – acestea sunt resursele cotidiene care ne ajută să valorificăm ideile, să vindecăm trauma și să lucrăm împreună. Așa că, indiferent dacă ești parte a unei tradiții sau comunități existente ori cauți să inovezi, această secțiune oferă o hartă a modului în care să dobândești claritatea, curajul și convingerea de a face ceea ce trebuie făcut.

Partea 3: Construcția cultului etic se inspiră din domeniile antropologiei și religiei comparate pentru a se concentra asupra naturii înșelătoare a transpunerii acestui gen de experiențe în echipament și în cultură. Fiindcă în trecut, de fiecare dată când am descoperit combinații de stări de apogeu și vindecare profundă, am sfârșit aproape întotdeauna prin a avea comunități problematice. Această secțiune prezintă o hartă provizorie pentru a aprinde o mie de focuri fără să ardă casa din temelii. Gândiți-vă la ea ca la un set de instrumente *open source* pentru cultura etică.

Este important să observăm de la început că oricare dintre aceste trei secțiuni, de fapt, oricare dintre aceste capitole, ar putea fi o carte de sine stătătoare. În vremuri mai puțin complicate, probabil că așa ar sta lucrurile. Dar pentru a ajunge la o concluzie care ar putea fi satisfăcătoare, deopotrivă rapidă și atemporală, va trebui să ne mișcăm repede și să acoperim mult teren. Dacă ne imbarcăm împreună în această călătorie, priveliștea de la destinație va merita efortul. (Notele de final,

care scot în evidență munca extraordinară făcută de experți în toate aceste domenii, pot fi găsite online la www.recapturetherapture.com/notes. Apendicele intră în detalii referitoare la cercetarea ce stă la baza Părții a 2-a. Glosarul, care definește mulți dintre termenii clasici și tehnici folosiți în lucrare, se află la sfârșit. Prin urmare, chiar dacă la prima vedere conținutul pare vast, aveți la dispoziție toate instrumentele necesare pentru a-l înțelege.)

În *Regăsirea Sensului*, scoatem cercetarea radicală din zona extremă și o aplicăm mainstreamului – problemei sociale mai ample a vindecării, credinței și apartenenței. Asta înseamnă că oferim răspunsuri la întrebările cu care ne confruntăm: cum să înlocuim credința oarbă cu experiența directă, cum să trecem de la parte la întreg și cum să vindecăm izolarea prin conectare. Mai simplu spus, ea ne arată cum să ne revitalizăm corpurile, să ne stimulăm creativitatea, să ne reactivăm relațiile și să răspundem o dată pentru totdeauna la întrebările de ce suntem aici și ce facem acum.

Într-o lume care are nevoie de cei mai buni dintre noi, aceasta este o carte care ne arată cum s-o facem.

Partea întâi | Alege-ți propria apocalipsă

poemul de la sfârșitul lumii
e poemul pe care fetița-l respiră
în perna ei, cel
pe care nu-l poate spune aceea
nu e nimeni să asculte acest poem
e un poem politic e un poem despre război e un
poem universal dar nu este despre
aceste lucruri acest poem
este despre o inimă omenească acest poem
este poemul de la sfârșitul lumii

— Lucille Clifton

O poveste a Cenușăresei

Mai întâi va trebui să vedem cum de-am ajuns în această situație. Va trebui să ținem cont de toate locurile în care am lăsat confortul să ia locul curajului, distracția, să ia locul dăruirii și informația să ia locul inspirației. Simplu spus, pe măsură ce vom descâlci această poveste, o să fie mai rău înainte să fie mai bine.

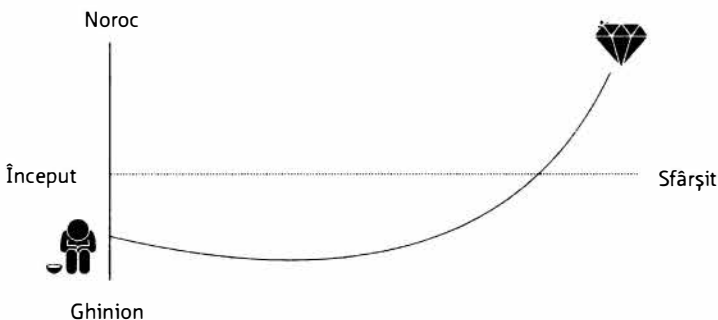
Lucru care, dacă stăm să ne gândim, n-ar trebui să ne surprindă prea mult. Întregul carusel mai rău-înainte-de-a-fi-mai-bine este practic înscris în ADN-ul nostru. Pe vremea când Kurt Vonnegut, autorul unor cărți devenite clasice precum *Abatorul 5* și *Leagănul pisicii*, studia antropologia la Universitatea din Chicago, a descoperit că toate poveștile împărtășesc câteva forme elementare.

Potrivit lui Vonnegut, putem urmări orice narațiune în funcție de suișurile și coborâșurile destinelor personajelor principale. El a identificat anumite tipare, precum arhicunoscutul „Drum de la mizerie la bogăție” (Jos apoi Sus) și scenariul „Băiatul întâlnește fata”, unde un cuplu se întâlnește, apoi cei doi se pierd, apoi se regăsesc (Sus apoi Jos apoi Sus din nou).

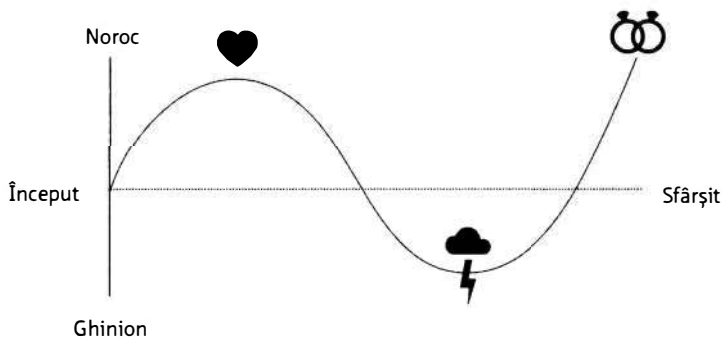
Dar, dintre toate formele posibile pe care le-a descoperit, Vonnegut a observat că povestea Cenușăresei (Jos apoi Sus apoi Foarte Jos apoi Foarte Sus) era cea mai captivantă. Nu ne mai săturăm de Începuturile ei Umile (măturatul cenușii, surorile rele, mama vitregă ticăloasă), Urcare constantă către Vârf (nașe zâne, haine elegante, dansul cu prințul), Cădere Rapidă (bătaia de gong de la miezul nopții, trăsura-dovleac, pantof

pierdut) și un Fericiți până la Adânci Bătrâneți care fixează ștacheta pentru tot ceea ce urmează.

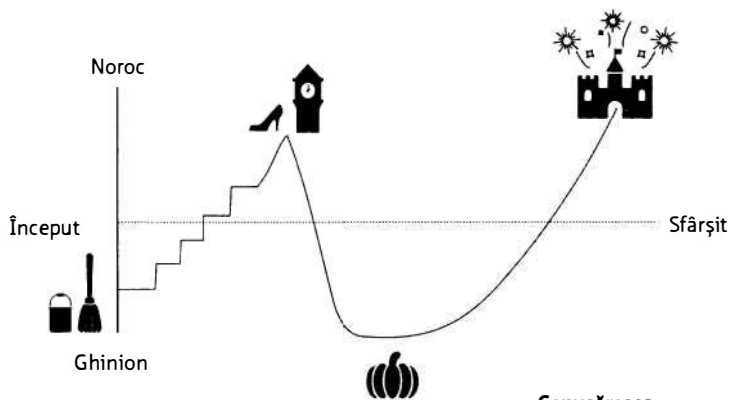
Și, mai mult sau mai puțin, aceasta este și forma poveștii noastre. Numai că noi ne alăturăm acestei narațiuni la jumătate. În aproape întreaga noastră istorie, viața a fost mai aspră, mai brutală și mai scurtă decât ne-am fi dorit (Jos). Apoi revoluțiile industrială, științifică și democratică ne-au dat becuri, instalații sanitare la interior, dreptul la vot, vaccinuri și smartphone-uri. Am trăit mai mult, am învățat mai mult și ne-au lipsit mai puține (Sus).



De la mizerie la bogăție



Băiatul întâlnește fata



Cenușăreasa

Până azi, când reluăm firul narativ – la bătaia gongului de la miezul nopții, pe punctul de a pierde totul. În ianuarie 2021, Ceasul Apocalipsei al *Bulletin of the Atomic Scientist*, care ține sub observație amenințările existențiale la adresa omenirii, arată că mai sunt 100 de secunde până la ora 12. Nu am fost niciodată mai aproape de Armagedon de când Ceasul a început să contorizeze aceste lucruri în 1947. Raportul Climatic al Națiunilor Unite pe 2020 ne mai dădea un deceniu să punem la punct planeta sau să înfruntăm consecințe din ce în ce mai grave. Geopolitica, condițiile climatice extreme, foametea, refugiații, războiul, supervirusurile, terorismul cibernetic și disperarea existențială ne umplu fluxurile de știri și sfidează soluțiile simple (potențial Foarte Foarte Jos).

Cei mai deștepți și mai bine informați sunt și cei mai speriați. Noi, ceilalți, oscilăm între a ne simți anxioși și a pretinde că nu se întâmplă nimic. Dar, dacă putem să ne concentrăm, există o bună șansă de mântuire de cealaltă parte a pantei descendente – o șansă la *cea mai mare* Fericire până la Adânci Bătrâneți.

Buckminster Fuller s-ar putea s-o fi spus cel mai bine când a descris un viitor care funcționează „pentru 100% din omenire, în cel mai scurt timp posibil, prin cooperare spontană, fără abateri ecologice sau în dezavantajul cuiva”. Pare un Sus destul de bun spre care să țintim.

Există o șmecherie importantă totuși: a doua jumătate a poveștii noastre despre Cenușăreasa este 100% disponibilă oricui. Cine ajunge să scrie acele capitole finale o face pentru noi toți și pentru copiii noștri. Și pentru copiii lor. Așa că, indiferent dacă e vorba de dovleci sau de prințese, de dezastru sau de fericire până la adânci bătrâneți, totul depinde de ceea ce vom face mai departe.

Totul exponențial

M-a lovit abia în toamna lui 2018, deși ar fi trebuit s-o văd de mult.

Zburasem la Johannesburg să țin o conferință la un summit dedicat „Pregătirii Africii pentru viitor”. În timp ce stăteam în public și îi ascultam pe vorbitorii care descriau starea proastă, dificultățile cu care se confruntă continentul, provocările și șansele sale, am fost, pe rând, inspirat și contrariat – inspirat de inventivitatea programelor care să aducă energie solară și eoliană în orașe aglomerate ori de modalitățile de a folosi nanotehnologii pentru a produce apă potabilă din nori și din apa de mare. Dar și contrariat. Contrariat de inadecvarea unei femei din California, care descria cu pasiune un proiect care să-i ajute pe sătenii analfabeți din Africa Centrală să construiască roboți, și a unui cercetător de la Cambridge, cu părul strâns în coadă, care descria promisiunea suprimării îmbătrânirii astfel încât să putem trăi veșnic.

Ce naiba să facă cu roboții fermierii care practicau agricultura de subzistență? Și într-o lume care se chinuie să ofere lucrurile de bază mai multor oameni ca niciodată, cum să fie extinderea nelimitată a vieții pentru câțiva norocoși cea mai bună mișcare pe tabla de șah a omenirii?

Cu siguranță aceste proiecte săreau câteva trepte din piramida nevoilor lui Abraham Maslow – de la supraviețuire direct la transcendență, cu o scurtă pauză la mijlocul cărnos al sandviciului, acolo unde cei mai mulți dintre oameni au trăit și au murit dintotdeauna.

M-am uitat în program să văd la ce puteam să mă mai aștept. Educație exponențială – educație virtuală distribuită, care ar putea ajunge la copiii de pretutindeni cu o conexiune wi-fi. Biologie exponențială – instrumente CRISPR de editare a genelor pentru a îmbina ADN-uri și a accelera evoluția. Transport exponențial – aplicații autonome de ride sharing și taxiuri drone elicopter pentru a evita blocajele în trafic ale navetiștilor. Date exponențiale – calcul cuantic și algoritmi de autoînvățare mai rapizi decât lumina care înțeleg ce vrem înainte să înțelegem noi înșine. Economie exponențială – monede virtuale pentru a oferi capital de start-up unor microantreprenori și pentru a elimina impozitarea.

Dar, din tot acel viitor spumos, palpitant, unde totul era pe cale să atingă curba în formă de crosă de hochei a accelerației exponențiale, lipsea ceva critic – iar acel ceva era *semnificația* exponențială. Dacă era să-i credem pe acești experți, tot ceea ce știam despre experiența umană – sute de mii de ani de evoluție a primatelor și de cultură umană – era pe punctul de a fi eclipsat de pura forță G a schimbării accelerate. După cum a spus cândva biologul de la Harvard E.O. Wilson, „avem emoții paleolitice, instituții medievale și tehnologie dumnezeiască”. Dar nimeni nu oferea sfaturi despre cum să înțelegem totul.

Participând la o conferință a Marilor Idei ca aceea, unde toată lumea este concentrată pe schimbare vizionară la scară largă, iar progrese de care tu ai auzit vag sunt identificate ca

soluții la orice, de la energie la cancer, este aproape imposibil să nu fii realmente fermecat de cutezanța și optimismul tuturor. Îți spui: *Steven Pinker a avut dreptate!* Marele Experiment Iluminist al ultimelor trei secole merge ca pe roate, în ciuda Casandrelor și opozanților. Alfabetizarea și mijloacele de hrană au crescut. Războiul și bolile au scăzut. Toate semnele indică un arc ascendent subdeclarat, dar incontestabil al progresului uman. Comunismul spațiului de lux complet automatizat ne face semn, chiar dacă noi nu știm exact cum urmează să ajungem de aici acolo.

Lucrurile, ai avea dreptate să conchizi, se îmbunătățesc exponențial.

Dar apoi, după ce ajungi acasă, îți verifici informațiile și ești copleșit de o lume în criză: incendii în Arctica, în Amazon și în Malibu. Pandemia care face ravagii pe glob. Refugiați din Siria, Venezuela și din următorul loc copleșit de dezastre. Ebola. COVID. Populism. Terorism. Sexism. Rasism. Toate „ism”-ele. Tot timpul.

Ai fi insensibil să ignori că lucrurile se înrăutățesc, fără îndoială, exponențial.

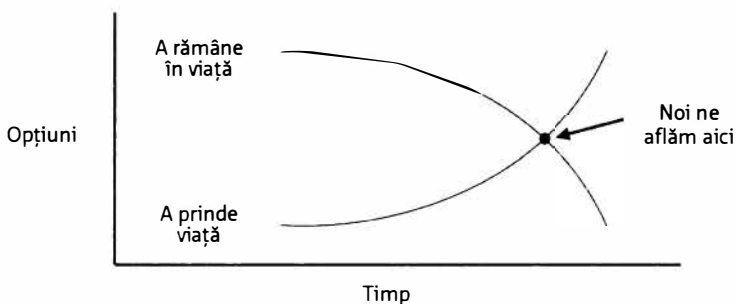
După cum reflecta cândva E.B. White, autorul cărții clasice pentru copii *Charlotte's Web*, „mă trezesc dimineața împărțit între dorința de a îmbunătăți (sau salva) lumea și dorința de a mă bucura de (sau savura) lumea. Asta face dificil să-mi planific ziua.”

Să încerci să faci hărți, planuri și programe pentru o lume care seamănă cu o împletitură de curbe exponențiale conflictuale și complexe îți dă bătăi de cap și în cele mai bune zile. Este genul de calcul multivariabil la care cei mai mulți dintre noi am eșuat lamentabil în liceu. Nu suntem mai pricepuți nici acum.

Două curbe în special se intersectează chiar în momentul de față – le putem numi arcul Venirii în Viață și arcul Rămânerii în Viață.

Arcul Venirii în Viață începe în stânga jos și se curbează fericit în sus și către dreapta. Are de-a face întru totul cu împlinirea personală și culturală și cu posibilitățile cărora li s-a dat atâta spațiu la acea conferință exponențială.

Planificându-ne zilele



Dacă viața ar fi un picnic pe plajă, această curbă ar include ce să pui la pachet, pe cine să inviți și unde să-ți întinzi pătura pentru cea mai bună priveliște posibilă.

Curba Rămânerii în Viață începe în stânga sus și plonjează către bază pe măsură ce se mișcă de-a lungul graficului. Lucrurile nu sunt prea roz. Dacă viața ar fi un picnic pe plajă, această curbă ar include să observi cum apa este aspirată în mare, să vezi animalele care fug către un teren mai înalt și posibil să-ți verifici telefonul care o ia razna pentru a citi avertizarea de tsunami.

Venirea în Viață este atemporală, optimistă și concentrată pe maximizarea alegerilor – savurarea lumii. Rămânerea în Viață este limitată în timp, pesimistă și concentrată pe alegeri în scădere – salvarea lumii. În acest moment pare că suntem prinși exact la intersecția lor. Și asta ne poate îngreuna planificarea zilelor.

Complexul edificiului

Nu e doar o problemă că lumea se schimbă exponențial și abilitatea noastră de a înțelege nu ține pasul cu ea. E vorba și despre faptul că suntem martorii unui colaps al sensului. Trăim această lipsă în fiecare zi sub formă de nesiguranță, anxietate și confuzie. Nici măcar reperele cele mai familiare și mai de încredere nu ne mai pot spune care cale este cea bună.

În aprilie 2019, celebra catedrală Notre Dame din Paris a luat foc. Franța a declarat stare de urgență națională. Președintele Emmanuel Macron a scris frenetic pe Twitter și a mobilizat resurse. La câteva zile după stingerea focului, au început să apară articolele. Unii au considerat că donațiile din partea unor branduri de lux precum LVMH și Saint-Laurent și curajul pompierilor erau o dovadă a spiritului național al francezilor. Alții au fost de altă părere. Aceștia s-au întrebat cu voce tare dacă scandalurile de abuz care zguduiseră Biserica ajungeau în sfârșit la ea și prăbușirea catedralei Notre Dame prevestea colapsul instituției în sine.

Dacă incendiul de la Notre Dame a fost accidental în simbolismul său, prăbușirea în 2001 a Turnurilor Gemene din cartierul financiar al New Yorkului nu a fost așa. Al-Qaeda a vizat în mod deliberat acele clădiri pentru că reprezentau centrul economic al puterii occidentale. Vulnerabilitatea acelor

zgârie-nori iconici a trimis unde de șoc în întreaga lume. Când turnurile au căzut, sentimentul de siguranță al Americii s-a prăbușit odată cu ele.

Această idee mai amplă despre felul în care clădirile încorporează credințele noastre este utilă când luăm în considerare criza noastră actuală a sensului. Cu toții suferim de o versiune a „Complexului edificiului”, unde instituțiile cele mai proeminente într-un anumit moment și loc ne reflectă valorile. Ele ne spun dintr-o privire exact cine conduce și de ce anume ne pasă cel mai mult.

Pe vremea imperiilor, faraonii au construit piramide și regii au ridicat castele, întruchipând dreptul lor divin de a conduce. În epoca medievală, în toată Europa au apărut mănăstiri și catedrale, reflectând puterea Bisericii. Odată cu apariția statului-națiune în secolul al XVII-lea, în planurile și schițele urbane centrul scenei a fost ocupat de capitolii și tribunale. În secolul XX și în era corporațiilor, zgârie-norii domină totul – monumente dedicate baronilor și băncilor care îi construiesc. Astăzi, campusurile tech proiectate de arhitecți celebri revendică statutul de vedetă. În lumea fizică puterea este acum mânărită de cei care ne-au inventat lumile virtuale.

Dar, deși Turnurile Gemene și Notre Dame sunt exemple ale Complexului Edificiului în criză – vremuri în care fisurile din cultura noastră s-au manifestat ca fisuri efective ale fundamentelor noastre –, în realitate, vedem colapsul Autorității Benigne și Divine aproape oriunde. Și nu e vorba doar de monumentele pe care le ridicăm puterii și importanței. Este vorba de instituțiile în sine.

În 2008, pe măsură ce firme legendare precum Bear Stearns și Lehman Brothers au dat faliment, nimeni nu a înțeles de ce piața se prăbușise atât de brusc și de complet. Politicienii s-au bulucit la televizor, certându-i pe consumatorii lacomi din clasa de mijloc care mușcaseră mai mult McMansion decât puteau mesteca. În momentul în care au apărut autopsii ca *The Big Short* al lui Michael Lewis, a fost limpede că la instituții ca Goldman Sachs exista mai multă uneltire, mai multă anticipare și mai mult dispreț decât ne-am fi închipuit cei mai mulți dintre noi.

Dacă ne-am închipuit că lucrurile de genul ăsta, așa înfiorătoare cum au fost, au fost eliminate odată cu adoptarea unei legislații reformiste „ca să nu se mai întâmple niciodată”, precum Legea Dodd-Frank, am greșit și acolo – ele s-au dus pur și simplu în subteran. Și peste ocean. În Singapore, scandalul IMDB a sifonat miliarde de dolari în proiecte inutile, în finanțarea de filme la Hollywood și deturnarea efectivă de fonduri, răsturnând un prim-ministru pe măsură ce totul a ieșit la iveală. Și asta a fost sub supravegherea domnilor bancheri de la Goldman Sachs.

Infamii frați Gupta, în parteneriat cu Jacob Zuma și firma de consultanță globală McKinsey, au ușurat trezoreria Africii de Sud de aproape șapte miliarde de dolari. Asta a determinat o prăbușire a randului și o criză de putere care amenință progresul și face improbabilă ieșirea plină de speranță din apartheid cum a dorit Nelson Mandela.

„Disponibilitatea firmei de a lucra cu guverne despotice și imperii de afaceri corupte este concluzia logică a căutării profitului cu orice preț”, a scris un membru anonim din stafful lui McKinsey într-un mesaj intern cu circulație largă. „[Dacă credeți că] continua practică a capitalismului reprezintă o amenințare existențială la adresa guvernelor, biosferei și a

oamenilor săraci din toată lumea, atunci rolul firmei este cel al unui părtaș la o crimă în care suntem cu toții victime.”

La suprafață, aceste incidente de corupție între politicieni și finanțiști nu sunt ieșite din comun – ele sunt doar cele mai recente dintr-o istorie neîntreruptă de mâini bine îngrijite prinse la oala cu smântână. Pe acel răboj recent poți adăuga lista afacerilor de familie ale miliardarilor, companiile susținute de capital privat, think tankuri libertariene și megabisericile care au golit pușculița cu cele patru trilioane de dolari alocate pentru situații de urgență în timpul pandemiei de COVID-19 în 2020. Și nu ar trebui să trecem cu vederea lista băncilor globale implicate în spălarea de bani a peste două trilioane de dolari pentru oligarhii ruși și syndicatele criminale care, de curând, au ajuns pe primele pagini ale ziarelor. Astfel de lucruri n-ar trebui să se întâmple, dar se întâmplă. Tot timpul.

Cu instituții ca Goldman Sachs și McKinsey (și Deutsche Bank și Wells Fargo și multe altele) implicate în scandaluri recente, amploarea indecenței amenință să submineze complet promisiunea globalismului liberal.

Dacă am îndemnat întreaga lume în curs de dezvoltare să investească în infrastructură, să se îndeatoreze, să-și dovedească democrația și să elimine corupția, doar pentru a lua și pielea de pe ei tocmai prin mecanismul promis ca salvator, vom avea niște vecini destul de dezamăgiți.

Joseph Stiglitz, economistul laureat al Premiului Nobel și fost economist-șef la Banca Mondială, știe mai bine decât cei mai mulți dintre noi cum funcționează sistemul nostru global. Concluziile sale sunt dezolante. „Scăderea simultană a încrederii în neoliberalism și în democrație nu este o coincidență sau o simplă corelație. Neoliberalismul a subminat democrația timp de 40 de ani... Cifrele sunt grăitoare: creșterea a încetinit,

iar de rezultatele acelei creșteri au beneficiat numai cei câțiva de la vârf.”

Nu doar bancherii de pe Wall Street au fost supuși criticilor. Acea utopie de optimism neobosit, Silicon Valley – unde fiecare aplicație, start-up și capitalist de risc este profund dedicat ideii de „A face lumea un loc mai bun” –, și-a pierdut și ea strălucirea. În urma crash-ului dot.com din 2001, acțiunile FAANG (Facebook, Apple, Amazon, Netflix, Google) ne-au conectat lumea așa cum nu mai fusese niciodată.

Ne-am îmbătat cu minunea iluzorie a ceea ce era posibil în această nouă eră a inovației. Googly Googlers pedaleau pe biciclete colorate și promovau un slogan al companiei „Nu fiți răi” (șters între timp). Facebook, conceput inițial ca un anuar digital de elită pentru cei din Ivy League, s-a deschis pentru noi, ceilalți (până și pentru bunica!), astfel încât să putem să cyberurmărim iubiri vechi și să ne lucrăm viețile în Photoshop.

Ușurința care creează dependență a transportului Amazon One Click a devastat micile întreprinderi și nuclee urbane, chiar dacă centre de distribuție din toată țara plăteau angajați cu salariul minim să ajungă la ușa noastră în 48 de ore sau mai puțin (garantat). Totul era atât de bine, atât de amuzant și atât de convenabil, încât nu ne-a păsat. „Mișcă-te repede și sparge lucruri!”, ne încuraja Zuck. Credeam în mod imposibil că toată acea distrugere creativă ar putea avea rezultate pozitive.

Prin 2016, toate astea începuseră să se schimbe. Mai întâi, scandalurile interferențelor în procesul de vot pentru Brexit din Marea Britanie și în alegerile prezidențiale din Statele Unite au destrămat înțelegerea platformelor de social media și a dezavantajelor lor ascunse – cum cei de la Cambridge Analytica se

folosiseră de milioane de conturi de Facebook pentru a livra mesaje extrem de țintite și deliberat dezbinătoare. La început nu a fost clar cât de neglijent fusese Facebook sau în ce măsură Cambridge Analytica era un caz extrem. Vânduse Facebook detaliile noastre cele mai intime dezvoltatorilor săi terți de-a lungul timpului? Ce anume făcuse Cambridge Analytica cu recredință versus cu permisiune deplină?

Acum aproape că nu pare să mai conteze. Democrația nu și-a revenit după rezultatele ultimelor noastre alegeri sau implicațiile a ceea ce urmează să vină. Ea a supraviețuit războiului civil, naziștilor și sovieticilor doar pentru a fi distrusă de AdWords și Twitter.

Brusc, abordarea detașată, în numele Libertății Cuvântului, a tuturor acestor platforme din Silicon Valley a părut teribil de inadecvată. Când era comparată cu eforturile deliberate de a-și manipula algoritmi și a influența societatea civilă, abordarea lor convenabil libertariană părea mai degrabă neglijentă decât principială – mai ales că ele colectau miliarde din publicitate de la toate părțile implicate. În vara lui 2020, Facebook a avut parte de demisia în masă când personalul a protestat față de aparenta indiferență a CEO-ului Mark Zuckerberg de a media reclame politice mincinoase și dezbinătoare pe platforma lor. Atlas, purtând acum un hanorac și pantofi sport Allbirds, doar a ridicat din umeri.

În ultimii doi ani, disonanța cognitivă a devenit mult prea mare – chiar și pentru cei aflați în nucleul scandalului. Disidența în campusul Google a devenit febrilă – mai întâi aprinsă de câțiva „programmers” conservatori care au declarat că se simțeau cenzurați și ostracizați pentru credințele lor de centru-dreapta. Apoi angajatele au protestat față de cultura dominantă a indecenței sexuale și a pachetului compensatoriu substanțial pentru managerii seniori care nu-și țin mâinile

acasă. În cele din urmă, obiectorii de conștiință au fost alarmați de mișcarea companiei de a reentra în China cu căutare cenzurată, de contractele obscure legate de vânzarea către Pentagon de Inteligență Artificială pentru recunoaștere facială folosită în atacurile cu drone și de plecarea precipitată a unuia dintre eticienii săi cei mai populari.

Pentru angajații Google crescuți cu „Nu fiți răi”, granițele dintre băieții buni și cei răi deveneau tot mai neclare. În vara lui 2019, un articol din *New York Times* afirma că „Silicon Valley merge la terapie”, întrucât un număr de tehnicieni format din șase cifre au realizat tardiv că salata de rucola și bufetul suedez cu sushi nu mai erau suficiente pentru a înăbuși senzația de greață pe care o resimțeau.

Nici măcar încrederea noastră în acei profesioniști care și-au dedicat viața jurământului lui Hipocrate – *Primum non nocere*, „în primul rând să nu faci rău” – nu a scăpat cu bine. Începând din anii 1980 și continuând accelerat în următoarele două decenii, medicii au început să prescrie liber și apoi să supra-prescrie masiv opioide sintetice precum OxyContin. Asta a deschis calea unei epidemii de opioide în toată puterea cuvântului, care a devenit cea mai mare criză de sănătate publică a secolului XXI. O farmacie dintr-un orașel din Munții Apalași a prescris nouă milioane de tablete de OxyContin la o populație de patru sute de locuitori. În mod năucitor, DEA* și alte organizații federale de aplicare a legii nu au făcut nimic și, între timp, Purdue Pharma a ajuns la profituri-record.

* Acronim pentru Drug Enforcement Administration, Departamentul de Combatere a Drogurilor din Statele Unite ale Americii (n.t.).

Astăzi, 80% dintre dependenții de heroină au început cu o rețetă pentru OxyContin. Adăugați la asta o epidemie la fel de distructivă, dar mai puțin raportată, de benzodiazepine (o clasă de sedative care include Valium, Xanax și Klonopin) și rutina supraprescrierii de amfetamine precum Ritalin și Adderall, și e greu să nu pui la îndoială relația noastră pacient-medic. Analiza sistematică făcută de *The Lancet* a raportat la nivel mondial peste douăzeci de milioane de cazuri de „boală iatrogenică” – un termen complicat care, în esență, înseamnă „medicul tău chiar a dat-o-n bară și a înrăutățit lucrurile”.

Acest colaps al încrederii în instituția medicală a avut și efecte secundare. În toiul pandemiei de COVID-19 din 2020, organizații care până atunci fuseseră în afara oricărei suspiciuni, precum Centrul de Control al Bolilor și Organizația Mondială a Sănătății, au ajuns să facă obiectul unei examinări minuțioase și controversate. Întrebări legate de loialitatea și de obiectivitatea lor au ricoșat în social media și pe coridoarele puterii, îngreunând masiv un răspuns coordonat la o criză globală a sănătății.

Politologii Roberto Foa și Yascha Mounk au descoperit că aproape jumătate dintre cetățenii americani și-au pierdut credința în democrație și mai mult de o treime dintre tinerii cu venituri mari sunt de fapt în favoarea unei conduceri militare. „Astăzi, tinerii”, scrie Derek Thompson în *The Atlantic*, „au, la nivel istoric, o rată a criminalității scăzută și o rată de absolvire a facultății ridicată. Ei au făcut totul corect, sprintând cu viteză maximă în timp ce stăteau între liniile albe, iar recompensa pentru conștiinciozitatea istorică este asta: mai puțină proprietate, mai multe datorii și o epocă a catastrofei

existențiale... De ce, pentru numele lui Dumnezeu, al familiei sau al țării, ar tânji o astfel de persoană la vechile afilieri? Așa cum spun puștii, #Ardeți Totul.”

În vreme ce lucrurile se înrăutățesc și se îmbunătățesc simultan în mod exponențial, iar noi amețim încercând să înțelegem asta, colapsul Autorității Benigne a guvernului, a afacerilor, a medicinei și a mediului academic ne-a lăsat fără puncte de reper. Și nu doar Autoritatea Benignă s-a prăbușit. După cum prevesteau flăcările de la Notre Dame, Autoritatea Divină s-a prăbușit și ea.

Sfârșitul credinței

În primăvara lui 2007, într-o casă cochetă din Washington, DC, cei Patru Călăreți s-au adunat pentru ceea ce avea să fie prima și singura lor întâlnire. Casa îi aparținea lui Christopher Hitchens, jurnalist, cărturar și autor al cărții anului, *God is Not Great** – o analiză cuprinzătoare a tuturor relelor săvârșite în numele divinității. Ceilalți trei participanți erau Richard Dawkins, faimosul biolog evoluționist, autor al cărții *The Selfish Gene*** și părintele conceptului de „memă”; Daniel Dennett, un eminent neurolog cognitiv și autorul cărții *Breaking the Spell*; și un tânăr cu o față proaspătă, pe nume Sam Harris, care tocmai publicase bestsellerul *The End of Faith****. În timp ce Hitchens și-a îndreptat comentariile, seci și inteli-

* Carte apărută în limba română cu titlul *Dumnezeu nu este Mare. Cum otrăvește religia totul*, traducere de Patricia Neculae, Editura Litera, București, 2012 (n.t.).

** Carte apărută în limba română cu titlul *Gena egoistă*, traducere de Dan Crăciun, București, Editura Publica, ed. a II-a, 2019 (n.t.).

*** Carte apărută în limba română cu titlul *Sfârșitul credinței: religie, teroare și viitorul rațiunii*, traducere de Alexandru Anghel, București, Editura Herald, 2015 (n.t.).

gente, către toate genurile de credință, inclusiv budism și neopăgânism, Harris s-a ocupat în mod special de Islam și de aparenta legătură a acestuia cu violența care înghițise lumea după 11 septembrie. Deși fiecare dintre gânditori se concentra pe un subiect diferit, toți au fost de acord asupra unui lucru: la origini, religia a fost un regres superstițios, menit să promoveze suferința și să perpetueze ignoranța.

A crede în nașterile virgine, în paradisul martirilor ori într-o lume împărțită în mântuiți și damnați, insistau acești sceptici, era incompatibil cu modernitatea, bunul-simț și rațiunea. În cel mai bun caz, susțineau ei, era infantilizant. În cel mai rău caz, oferea o justificare pentru tot felul de orori. Vremea Credinței Oarbe trecuse, erau cu toții de acord. Acești Patru Călăreți ai Noului Ateism, cum aveau să fie curând numiți, erau foarte fericiți să sărbătorească Sfârșitul Credinței.

Sincronizarea lor era bună. Demografia le confirma spusele. De la începutul anilor 1990 și până în acest secol, religiozitatea în America și în Europa Occidentală a scăzut dramatic. Prezența la slujbe (și, odată cu ea, veniturile și impactul Bisericii) s-a redus. Bisericile s-au închis ori s-au micșorat. Credincioșii devotați au continuat să meargă la biserică (femeile bisericose cu păr violet și tagma lor), dar generațiile mai tinere nu s-au prezentat pentru a le lua locul. Singura creștere nominală a catolicismului se înregistrase în țările în curs de dezvoltare. Însă în țările din Europa și în Statele Unite, pentru creștinismul mainstream lucrurile arătau tot mai sumbru.

În 2015, Pew Center a postat un studiu crucial – pentru prima oară în istorie, cei spirituali-dar-nu-religioși, ziși și „Niciunii”, depășiseră toate celelalte confesiuni organizate, devenind nu doar cea mai mare, ci și categoria de credință cu cea mai rapidă creștere în Statele Unite.

Motivele pentru care s-a întâmplat asta atât de brusc sunt complicate. Sociologii au urmărit conjuncția unor evenimente – de la căderea Uniunii Sovietice (și odată cu ea a stigmei asociate cu identificarea cu ateismul „fără Dumnezeu”) până la apariția Majorității Morale, care i-a făcut pe cei care nu se împăcau cu estomparea granițelor dintre biserică și stat să caute un teren moral mai neutru. Și, în cele din urmă, a fost scânteia care l-a determinat pe Sam Harris să intre în acțiune pe 11 septembrie 2001 – ascendența bruscă și violentă a Jihadului islamic pe scena mondială. Pentru prima dată în istorie, să te identifice ca noncredincios părea mai degrabă rezonabil decât rebel sau reacționar.

Între timp, cercetătorii religiei au explicat decăderea credinței în termeni diferiți. Unii s-au concentrat pe prăpastia tot mai adâncă dintre doctrina Bisericii și problemele sociale, precum clerul feminin, contracepția și căsătoria între persoane de același sex, care nu ținuseră pasul cu atitudinile schimbătoare în rândul enoriașilor lor. Alți cercetători au identificat piața spirituală în creștere, mergând de la Oprah la Tony Robbins și *A Course in Miracles*, toate oferind surse alternative de alinare, înțelegere și instruire. La urma urmei, *Eat, Pray, Love** nu costa decât 15 dolari, iar Elizabeth Gilbert s-a simțit vinovată, ca să nu te mai simți și tu. Biserica nu mai avea loc pe piața inspirației și mântuirii.

Însă rapoartele Noilor Atei despre Moartea Credinței erau ușor exagerate. Cei Patru Călăreți aveau dreptate doar parțial. În timp ce „rezonabilul” s-ar putea să se fi îndepărtat de credința ortodoxă, mulți alții se trezeau împinși către margini. Lipsite de un loc în care să se poziționeze, fundamentalismul și nihilismul i-au adunat pe cei rătăciți.

* Carte apărută în limba română cu titlul *Mănâncă, roagă-te, iubește*, traducere de Alexandra Ghiță, București, Editura Humanitas, 2016 (n.t.).

În timp ce protestantismul și catolicismul tradițional se confruntau cu scăderi semnificative de participare, megabisericile evanghelice erau în plină expansiune. Ele oferă un amestec tipic american de gândire pozitivă și Evanghelia a Bogăției. Aceste biserici transdenominaționaliste încurajează enoriașii să abandoneze valorile tradiționale ale sărăciei, smereniei și ajutorului în favoarea visării la #Viața Ideală. Lumini, „muzică de slavă” amplificată, jumbotroane și Jesus Rock. Vechile reperi catolice ale penitenței, „mirosuri și clopote”, nu au avut nicio șansă.

În ciuda pastorilor hipsteri cu geaci de piele (un gen calificat de revista *GQ* drept „preoții noii țepe”), mesajul tradițional a rămas extrem de conservator. Unul dintre reperatele mișcării evanghelice este literalismul – însemnând că fiecare cuvânt din Biblie este de inspirație divină și indiscutabil adevărat. Și, deși cele mai perimate fraze (precum lapidarea nevestelor adultere, stăpânirea sclavilor sau sărarea câmpurilor dușmanului) sunt trecute cu vederea, o mare parte din codul moral al acestor biserici își are originea în interpretarea *mot a mot* a textelor antice.

În loc să se întâlnească undeva la mijloc și să încerce să-și adapteze credințele la o lume în rapidă schimbare și modernizare, aceste biserici evanghelice au descoperit că a miza exclusiv pe tradiție (chiar și într-o prezentare contemporană, conștientă de sine) era o modalitate surprinzător de eficientă de a-și crește audiența. Pierduți într-o mare de nesiguranță, se pare că mulți potențiali credincioși sunt fericiți să aibă o stâncă solidă de care să se agațe.

Pentru căutătorii cărora le repugnă dogmele fundamentalismului, dar sunt copleșiți de nesiguranță și complexitate, centrul moderat nu este întotdeauna suficient pentru a-i ține aproape. Cei care nu sunt atrași de promisiunea Megabisericii nu sfârșesc mereu acolo unde și-ar fi imaginat Harris și Hitchens – în domeniul rațiunii și raționalității. Adesea ei se duc în extrema cealaltă și cad în nihilism.

Pew și Gallup nu cercetează acest grup al celor fără de biserică și fără de credință. O fac însă cei care se ocupă de sănătatea publică și descoperirile lor sunt îngrijorătoare. Bolile disperării – anxietatea, depresia, sinuciderea – fac ravagii. Unu din șase americani ia medicamente psihiatrice doar pentru a face față banalității vieții moderne. Pentru a sublinia cât mai bine acest lucru, Organizația Mondială a Sănătății raportează că astăzi mult mai mulți oameni se sinucid decât mor din cauza tuturor războaielor și dezastrelor naturale *la un loc*. Gândiți-vă la toate uraganele, inundațiile și incendiile și la toate războaiele civile, terorismul și conflictele militare care ne inundă fluxurile de știri. Puse laolaltă ele nu egalează numărul celor care aleg să părăsească această lume pentru că nu o mai pot îndura.

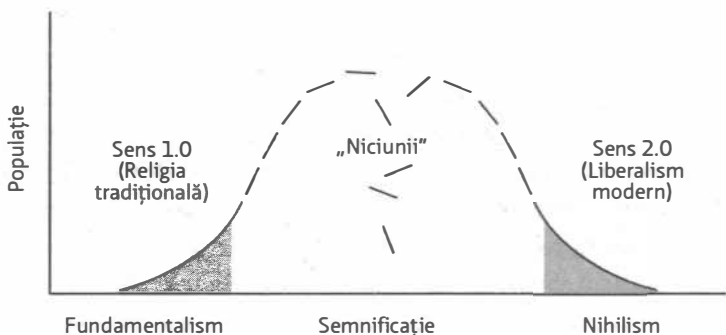
„Suntem copiii de mijloc ai istoriei”, explică personajul nihilist suprem Tyler Durden, în *Fight Club*. „Generația noastră nu a avut parte de un război mondial sau de o criză mondială, dar purtăm un mare război al spiritului. Marea depresie o reprezintă viețile noastre.”*

Sensul 1.0 – religia organizată – s-a prăbușit, au realizat cei deconectați și izolați social. Dar, pentru ei, o retragere către fundamentalismul celor credincioși rămâne un antidot neconvingător la o lume hipermodernă și cinică. Dar Sensul 2.0 –

* Chuck Palahniuk, *Fight Club*, traducere și note de Dan Croitoru, Editura Polirom, Iași, 2004, p. 187 (n.t.).

modernismul - nu a dat nici el roade. „Cu toții am fost educați de televizor să credem că într-o zi o să ajungem milionari, stururi de cinema și vedete rock”, continuă Durden, „dar asta n-o să se întâmple. Și tocmai învățăm chestia asta. Așa că nu te pune cu noi.”* Pentru frustrații copii de mijloc ai istoriei, nihilismul - perspectiva că nimic din toate acestea nu contează - este refugiul lor ultim.

Centrul nu poate să reziste



Asta vine în continuarea a ceea ce Nietzsche spunea acum un secol când declara într-o frază celebră că Dumnezeu e mort. Ateii au interpretat această afirmație ca o justificare a necredinței lor. Interpretări mai profunde sugerează ceva mai nuanțat și mai relevant pentru prezent.

În mod sigur, Nietzsche susținea că rațiunea și logica Iluminismului francez și revoluția științifică înlocuiseră credința oarbă. Dar, spunea el, există consecințe sociale profunde ale aruncării Pruncului Iisus odată cu apa din copăie.

* *Ibidem*, p. 207 (n.t.).

„Dacă renunți la credința creștină”, atrăgea atenția Nietzsche, „faci să-ți fugă de sub picioare dreptul la morala creștină. Aceasta nu-i nicidecum de la sine înțeleasă... Creștinismul e un sistem, o perspectivă sintetic gândită și totală asupra lucrurilor. *Dacă rupi din el o noțiune esențială, credința în Dumnezeu, ai rupt astfel și întregul.*”* (sublinierea mea)

Jonathan Haidt, filosof la New York University și autor al cărții *The Coddling of the American Mind*** , este de acord. „O parte din ființa omenească crede în zei și se închină și are un sentiment al sacralului. Și eu cred că avem o nevoie, avem un gol în inimă... el trebuie umplut cu ceva – și dacă îl lași neumplut [oamenii] nu simt doar golul. O societate care nu are niciun sentiment al sacralului este una în care vei avea multă anomie, absență a normelor, singurătate, deznădejde.”

Prin urmare, cei Patru Călăreți ai Noului Ateism nu au nimerit-o prea bine. Cu siguranță, edificiul religiei oficiale – Sensul 1.0 – s-a prăbușit, dar secularismul – Sensul 2.0 – nu a fost suficient pentru a ține centrul la locul lui. Pe măsură ce lucrurile au început să se destrame, am văzut o migrație către extreme a credințelor fundamentaliste, pe de o parte, și o derivă în nihilism, pe de alta. Dar pentru cei blocați în mijlocul moderat, identificați ca „spirituali, dar nu religioși”? Niciunii nu au vreun loc în care să se refugieze.

Friedrich Nietzsche, *Amurgul idolilor sau Cum se filosofează cu ciocanul* (1889), traducere din germană de Alexandru Al. Șahighian, ediția a III-a, Editura Humanitas, București, 2005, p. 78 (n.t.).

** Carte apărută în limba română cu titlul *Mofturile rațiunii americane*, traducere de Ioana Pătrășcanu, București, Editura Curtea Veche, 2021 (n.t.).

escaton

Substantiv: evenimentul final în planul divin;
sfârșitul lumii

escatotezie

Substantiv: un sentiment al unui eveniment uriaș în viitorul apropiat care ne așteaptă: sfârșitul unei acțiuni, un reper în timp după care nimic nu va mai fi la fel.

Dacă urmează să vorbim în mod constructiv despre Sfârșitul Zilelor, ar trebui probabil să ne definim termenii. Când cei mai mulți dintre noi consideră că lucruri foarte nasoale și înspăimântătoare se întâmplă într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat, folosim adesea cuvinte precum Apocalipsă, Armagedon sau Rău în mod interșanjabil.

Dar în realitate ele sunt distincte. Înțelegerea acelor distincții este un prim pas esențial în dezvoltarea alfabetizării noastre escatologice.

Mai întâi, Apocalipsa. În greaca veche, *apocalypsis* înseamnă „dezvelirea sau dezvăluirea”. Pe măsură ce experimentăm și colapsul Autorității Benigne și al Autorității Divine și punem în discuție atât dictatele religiei tradiționale, cât și pe cele ale liberalismului modern, ne sunt dezvăluite tot felul de adevăruri ascunse. Nu toate sunt liniștitoare, dar sunt necesare dacă sperăm să dezvoltăm o capacitate avizată de a acționa.

Apoi Armaghedon. Este o contragere a evreiescului *Har Meggido* și se referă la muntele de lângă orașul israelian Haifa. Acolo credincioșii așteaptă confruntarea finală între Bine și Rău. Odată începută această bătălie suntem pe drumul către ultimele zile ale Judecării. Nu mai există întoarcere pentru vii sau morți.

Și, în cele din urmă, Răul. În versiunea sa cu literă mică, înseamnă fericire intensă sau împlinire. În versiunea cu majusculă, Răul este o poveste despre un cataclism iminent pentru cei mulți și de mântuire fericită a câtorva. Deși a început ca o credință religioasă despre Sfârșitul Timpului, de atunci forma ei a suferit nenumărate mutații, atât sacre, cât și seculare.

Nu este exagerat să sugerăm că avem reacții foarte diferite la fiecare dintre acești trei termeni: ar trebui să grăbim Apocalipsa – dezvoltarea – în așa fel încât să putem vedea și acționa mai clar asupra a ceea ce este dezvoltat. Ar trebui să întârziem Armaghedonul, pentru că, după Războiul pentru a Pune Capăt Tuturor Războaielor, este literalmente Sfârșitul Jocului în acel punct. Și ar trebui să recuperăm ambele versiuni – și Sensul, și Răul –, fiindcă soluțiile care funcționează doar pentru o mică parte dintre noi fac ravagii pentru ceilalți și trebuie să fim în formă maximă pentru a reuși asta.

Prima jumătate a acestui capitol accelerează în mod deliberat gândirea noastră apocaliptică – ajutându-ne să îndepărțăm distorsiunile și concepțiile greșite, pentru a vedea viitorul cât mai clar cu putință. În timp ce încercăm să ghicim ce ne pregătește viitorul, nu există niciun fel de perspective sau concluzii unice pe care să le susținem. E prea complicat și se schimbă prea rapid. Dar putem măcar să adoptăm punctul de vedere conform căruia o poziție mai chibzuită este mai bună decât o poziție mai puțin chibzuită. Gândiți-vă la ceea ce urmează ca la o alege-ți-propria-aventură Mad Libs pentru Apocalipsă. Mad(Max) Libs pe scurt.

A doua jumătate a capitolului caută să împiedice Armageddonul - aruncând o privire asupra războaielor noastre culturale tot mai volatile, explorând atât neurochimia, cât și psihologia din spatele lor. Într-o perioadă în care toți trebuie să strângem rândurile, nu ne-am simțit niciodată mai separați. Înțelegerea dinamicii unității și opoziției este esențială dacă vrem să avem vreo șansă să regăsim Sensul și să găsim rezultate funcționale pentru toată lumea.

O reacție instinctivă

În 1847, Ignaz Semmelweiss, doctor la Spitalul General din Viena, a observat un lucru important în legătură cu femeile și copiii pe care îi trata în secția de maternitate. Mureau. Tulburător de des. Semmelweiss s-a întrebat dacă nu cumva toate autopsiile pe care el și colegii săi le făceau contaminau următorul grup de copii și mame pe care îi îngrijeau. Prin urmare, el a creat o soluție din clor și lămâie cu care doctorii să se spele pe mâini între vizitele la pacienți. A funcționat. Infecțiile au coborât sub 1% pe secția sa.

Dar reacția celorlalți medici a fost mai puțin blândă. Colegii au făcut glume pe seama lui, refuzând să creadă, pe principiul că mâinile unui gentleman n-ar putea să răspândească boala. Semmelweiss însuși putea să ofere doar conceptul vag de „contaminare cadaverică” pentru a justifica protocolul său (asta se întâmpla cu câteva decenii înainte de conturarea oficială a teoriei germenilor). Stresul i-a provocat lui Semmelweiss o cădere nervoasă. Un coleg brutal l-a internat într-un ospiciu unde a fost bătut de paznici și a murit de la o infecție pe care propria sa tehnică de spălare a mâinilor ar fi evitat-o.

Dar moștenirea lui Semmelweiss trăiește, și nu doar în adoptarea forțată a igienei chirurgicale. El a dat formă

științelor cognitive în care reflexul Semmelweiss – ideea că, de obicei și adeseori în mod violent, respingem dovezi sau cunoștințe noi doar pentru că ele funcționează într-o manieră contrară credințelor noastre preexistente – a devenit un reper pe lista prejudecăților cognitive obișnuite.

Prejudecățile noastre cognitive ne limitează abilitatea de a prezice cu certitudine ce urmează să se întâmple. Și asta fiindcă reflexul Semmelweiss ne împiedică să acceptăm ceea ce ne privește în ochi. Nu putem să ne obișnuim cu el pentru că este contrar tuturor lucrurilor pe care le considerăm indubitabil adevărate.

Cineva ne-a spart tabloul de bord. În acest moment zburăm în orb.

În vreme ce trăim colapsul capacității noastre de a prevedea viitorul, există un lucru aproape sigur – următorii cincizeci de ani nu vor semăna deloc cu ultimii cincizeci de ani. Iar acest simplu fapt ne dă peste cap indicatoarele.

Prezicătorii din Silicon Valley, precum Peter Diamandis și Ray Kurzweil, atribuie confuzia noastră expansiunii exponențiale care se apropie rapid de noi – imagini pe retină, calcul cuantic, editare de gene și cyborgi. Nu putem prezice viitorul, spun ei, deoarece va fi foarte diferit de trecut. Și, cu toate că asta s-ar putea să fie adevărat, în feluri care-i vor surprinde probabil până și pe cei mai devotați futuriști, mai există încă o explicație chiar mai elementară.

Problema nu e doar că următoarea jumătate de secol va semăna atât de puțin cu precedenta. Ceea ce ne bulversează este faptul că ultima jumătate de secol seamănă foarte puțin cu aproape orice altă perioadă sau loc din istoria omenirii.

După cel de-al Doilea Război Mondial, ultimii cincizeci de ani au fost ei înșiși o anomalie. Trei generații de americani au trăit într-o bulă. Așadar, dacă ești un *baby boomer*, faci parte din Gen X sau ești un milenial și cauți puncte de referință și precedente care să te ajute să te orientezi, este esențial, înainte de orice, să recalibrezi ceea ce a fost atât de neobișnuit în vremurile în care am crescut.

Acea perioadă norocoasă a fost atât de unică, încât istoricii chiar i-au dat un nume – Pax Americana, „Pacea Americană”. Ea a început în ruinele Europei și Japoniei postbelice și a fost martora ascendenței Statelor Unite ca putere politică, economică și culturală dominantă. Statele Unite au avut norocul să-și poarte toate războaiele peste ocean. Atât inamicii, cât și aliații lor au fost bombardați până la ruine. Când a venit vremea să convertească fabricile care produceau bombardiere B-17 în linii de asamblare care scoteau Cadillacuri cu aripioare, industria americană a fost pregătită. Când fermele care livrau pe bandă rulantă carne de vită pentru a hrăni soldații s-au convertit, producând carne ieftină pentru chioșcurile drive-in care vindeau burgeri, s-a născut McDonald’s.

Magnatul presei Henry Luce a fost printre primii care au făcut această observație, afirmând într-un editorial din 1941 din revista *Life* că următoarea epocă avea să fie Secolul American – „Grecii, romanii, englezii și francezii și-au avut epocile lor”, spunea el, „acum este epoca noastră.”

Criza Rachetelor din Cuba a fost momentul în care un conflict direct a fost cel mai aproape de „curtea” Statelor Unite. Cu foarte scurtele excepții din 11 septembrie, americanii s-au simțit mereu în siguranță pe teritoriul propriu. Șase miliarde de dolari investiți în echipament și cincisprezece ani de operațiuni în Afganistan și Irak au avut loc în întregime „acolo”. Pentru cei mai mulți dintre americanii de azi,

greutățile războiului echivalează cu a-și scoate pantofii la punctele de securitate din aeroport.

Întreaga lume în care *baby boomer*-ii, Generația X și milenialii au crescut (mai ales în Statele Unite, dar, prin extensie, și în alte țări dezvoltate) ar putea fi atribuită la fel de bine șanseii ca oricărui Destin Manifest. Dacă ai crescut în Uniunea Sovietică și ai trăit căderea Cortinei de Fier sau ai trăit în Africa de Sud și ai trăit tranziția de la apartheid sau ai numit acasă Kabulul cosmopolit doar pentru a-l vedea căzând pradă violenței decenii întregi, nu ai avea nicio problemă să-ți imaginezi inimaginabilul. Asta-i viața și experiența tulburătoare de a fi prins în marile curente ale istoriei. „Cele mai bine chibzuite planuri, de oameni și de șoareci, adesea se sfârșesc rău”, ne amintește poetul Robert Burns.

Reluați Experimentul American de o mie de ori pe o simulare computerizată și multe dintre adevărurile pe care le considerăm implicite se dovedesc a nu fi decât noroc și sincronizare. Asemenea optimistului rege Ozymandias al lui Shelley, s-ar putea să supraestimăm modul în care dominația noastră din trecut se va traduce printr-o proeminență viitoare. Magicul nostru regat al abundenței fabuloase s-ar putea dovedi, la urma urmei, un castel de nisip.

Mad(Max) Libs

Asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm să facem predicții de orice fel. Înseamnă doar că trebuie să aducem ceva logică elementară în modul în care ne gândim la drumul pe care îl avem de parcurs și care ar putea fi unele dintre scenariile mai mult sau mai puțin posibile.

Când fermierii, pădurarii și inginerii civili decid când să planteze, ce să taie și unde să construiască, ei estimează pro-

babilitatea ca secetele, inundațiile și incendiile să se producă o dată la zece, o sută sau o mie de ani. O inundație sau un incendiu care se produce la o sută de ani, de pildă, are o probabilitate de 1% să apară în orice an dat.

Apoi ei își imaginează ce să facă, în raport cu disponibilitatea lor de a tolera un dezastru repetat. Acest gen de evenimente climatice lasă în urma lor dovezi. Perioadele de secetă extremă, nivelurile maxime ale apei și depozitele de cenușă sunt ușor de urmărit. Ele ne dau un oarecare sentiment de predictibilitate acolo unde altfel am putea fi limitați de ceea ce putem ghici în momentul prezent, din spațiul în care ne aflăm. Asta ne ajută să contracarăm acele prejudecăți cognitive care ne predispun la o concentrare pe prezent.

În ultima vreme, evenimente de tip o-dată-la-un-secol s-au petrecut de câteva ori într-un deceniu. E nevoie să ne actualizăm predicțiile. Dar, chiar dacă vechile noastre repere nu mai sunt la fel de valabile cum erau, procesul de actualizare a lor este esențial. „Planurile”, spunea Winston Churchill, „sunt lipsite de valoare. Dar planificarea este *inestimabilă*.”

Deși nu vom fi capabili să prezicem exact ce urmează să se întâmple, putem face estimări despre tipul, intensitatea și amploarea lucrurilor care este cel mai probabil să apară pe baza celor mai actuale date. Apoi ne putem ajusta comportamentul în funcție de ele. De exemplu, când ne gândim la viitorul ce ne așteaptă, credem că va semăna foarte mult din punct de vedere social, politic și economic cu trecutul recent – ultimul sau ultimele decenii? Sau poate cu secolul trecut? Cu mileniul trecut? Sau chiar cu epoca trecută?

Dacă ne gândim că acest deceniu care vine urmează să semene îndeaproape cu ultimele două decenii, atunci am aștepta în mod rezonabil evenimente comparabile cu Marea Recesiune din 2008, dezastre naturale precum uraganele

Katrina și Sandy și conflicte cu actori statali și nonstatali, ca ISIS și Al-Qaeda. Dacă ne întoarcem în trecut pentru a include în acea listă și atentatele din 11 septembrie, ne-am putea aștepta și la vreo formă de acțiune teroristă de amploare pe teritoriul american. Acestea nu sunt evenimente minore. Am trecut prin ele destul de bine, dar să le înfruntăm din nou ar cere curaj, coordonare și noroc. Asta ar însemna că am luat în calcul fericitul accident care a fost Pax Americana, dar nu credem că e aproape de final.

Dacă simțim că rata schimbării și gradul de incertitudine cu care ne confruntăm în prezent depășesc situația prin care tocmai am trecut, atunci suntem pregătiți pentru niveluri de perturbare de tip o-dată-la-un-secol. Planificarea noastră de urgență trebuie să se extindă considerabil. Două războaie mondiale și Holocaustul. Războiul de tranșee. Camerele de gazare și Hiroshima. Epidemiile de gripă și de SIDA (aproape o sută de milioane de morți în total). Marea Depresiune. Revoluția Culturală în China și stalinismul în Uniunea Sovietică.

Vedeta știrilor Tom Brokaw a numit cohorta care a trecut prin aceste încercări teribile „cea mai măreață generație” – și i-a inclus pe mulți dintre părinții și bunicii noștri. Tatăl meu obișnuia să povestească cum se ascundea sub o masă solidă de bucătărie în timpul Războiului Londrei, înainte de a fi trimis la un internat în Scoția pentru restul perioadei de război. Alte familii au amintiri din Normandia, de la Nagasaki sau de la Buchenwald. Poate să pară istorie antică, dar pentru mulți dintre noi este la doar una sau două generații distanță.

Înțelegerea strămoșilor noștri despre cât de dure pot deveni lucrurile, cât de reziliente trebuie să devină comunitățile și țările și cât de puternice pot fi idealurile în vremuri de criză a fost direct influențată de maturizarea între cele două războaie

mondiale și de Depresiune. Așa că, deși putem s-o tachinăm pe bunica fiindcă păstrează în dulapul din bucătărie benzi de elastic și hârtie de împachetat, condițiile care i-au format spiritul econom și i-au întărit coloana vertebrală au fost reale și vizibile nu cu mult timp în urmă. Și, dacă bunica și bunicul au putut s-o scoată la capăt, putem și noi.

Dacă acest cadru o-dată-la-un-secol nu este totuși suficient de condimentat pentru gusturile tale, gândește-te la categoria o-dată-la-un-mileniu. Asta include toate evenimentele la care am asistat în secolul XX, plus Războiul Civil din Statele Unite, toate războaiele și revoltele împotriva expansiunii coloniale europene, ciuma, Inchiziția, până și imperiul lui Gînghis Han. Acest cadru ne scoate clar din epoca modernă și niciun fel de cunoștințe transmise în mod direct din generație în generație nu mai funcționează.

Acele evenimente s-au desfășurat într-o lume atât de străină propriilor noastre sensibilități contemporane, încât ar fi complet derutant să experimentăm viața de zi cu zi din vremea aceea. Lucrurile ar deveni rapid medievale. Și, cu toate că acea perspectivă ar putea părea exagerată și distopică, o scurtă trecere în revistă a narco-statelor din Americi și a seniorilor feudali ai războiului din Africa și din Asia oferă dovezi îngrijorătoare despre cât de durabile sunt aceste forme de organizare socială. Înlocuiți caii de luptă cu camionete Toyota, spadele și arcurile lungi cu macete și AK-47, și e cam același lucru. În curând, într-un stat colapsat, aproape de tine.

Dacă ești profund pesimist în privința perspectivelor noastre și crezi că suntem la un pas de colapsul civilizațional sau chiar de extincție – există mereu cadrul temporal al epocii pe care să-l iei în considerare. Extinction Rebellion este o mișcare globală întemeiată pe această ipoteză, așa cum este și colectivul artistic Dark Mountain. Recentul șir de rapoarte sumbre

ale ONU și ale think tankurilor dedicate evaluării riscurilor noastre existențiale atrag în permanență atenția asupra acestei posibilități aproape de neconceput.

În funcție de persoana pe care o întrebi și de felul în care ne încadrezi în timp, noi ne aflăm în Antropocen – acea bucată de timp în care impactul uman asupra lumii noastre a întrecut procesele mai lente, geologice și ecologice. Dacă facem calibrarea la această scală a prognozelor, niciun pariu nu mai are sens. Spui efectiv „E sfârșitul lumii așa cum o știm” și rămâne de văzut dacă o luăm pe urma dinozaurilor sau a echipajului *Star Trek*. Deși SF-ul – de la *Mad Max* la serialul TV *The Walking Dead* – adoră să exploreze acest scenariu, ne-am trezi, literalmente, la sfârșitul istoriei. Nu ar mai exista niciun precedent pe care să ne sprijinim. În acest scenariu, Francis Fukuyama nu a greșit când a scris *The End of History and the Last Man**. Doar că era prea devreme.

Prin urmare, merită să ne oprim un moment și să reflectăm la felul în care se simte acest lucru pentru a-l lua în considerare. Ne ia amețeala încercând să reconciliem articolele de opinie, rapoartele de cercetare și discuțiile contradictorii pe social media? Ne surprindem iritați sau plictisiți citind asta, tânjind să aruncăm o privire rapidă la telefon?

Sau ne agățăm de adevăruri confortabile pe care le considerăm de la sine înțelese, ca de pildă ascensiunea triumfală a statelor-națiune, democrația și capitalismul de piață? Ținem pumnii și ne păstrăm speranța că tehnologia exponențială, precum puterea de fuziune, calculul cuantic sau geoingineria, ne va salva de incertitudine? Credem în secret că vreo intervenție care schimbă jocul, fie ea o lume nouă pusă în mișcare de blockchain sau o înflorire a conștiinței umane

Carte apărută în limba română cu titlul *Sfârșitul istoriei și ultimul Om*, traducere de Mihaela Eftimiu, București, Editura Paideia, 2020 (n.t.).

generate de implanturi psihedelice ori neuronale, ne va salva în ultimul moment? Sau cum ar fi un spectacol de Rău total – de pildă, dezvăluirea extraterestră sau A Doua Venire, pentru a contracara toate previziunile sumbre și a ne izbăvi, în ultima clipă, de cel rău?

Pune pe grătar vacile sacre

În tot acest existențialism existențial există trei elemente determinante care ne afectează puterea de a înțelege viitorul: complexitatea cognitivă, vacile noastre sacre și capacitatea noastră de a jeli. Dacă nu suntem pregătiți să le înfruntăm în mod deschis pe fiecare dintre ele, ne vom bloca.

Dacă ne descurcăm cu toate trei, putem să începem să ne dăm seama de sfera și de amploarea schimbării cu care ne confruntăm.

Mai întâi trebuie să ne asigurăm că avem complexitatea mentală de a cartografia și de a planifica un viitor impredictibil. După recentul colaps al Autorității Benigne, avem mai puțini lideri publici și instituții de încredere pe care să ne bazuim. Walter Cronkite și Radio BBC nu mai definesc normele dezbaterii politice și ne spun, pe un ton liniștitor, că, deși în lume nu merge totul bine, binele conduce încă lumea.

Foste ziare celebre, ca *The Wall Street Journal* și *The New York Times*, au vizat editoriale și cititori tot mai partizani. Fluxuri de știri nontradiționale, ca Reddit, 4chan și Parler, ignoră cu ușurință restricțiile morale și unesc o audiență anterior marginalizată. Chiar și site-urile de verificare a faptelor, locul unde se presupune că te duci pentru a separa ficțiunea de realitate, au devenit iremediabil politizate. Opiniile extreme, indiferent că e vorba despre revoluționari neomarxiști ai

dreptății sociale, identitari de extremă dreaptă sau metaconspiraționiști, au devenit tot mai mult norma.

Așa că noi trebuie să ducem greul și să alegem singuri dintre surse concurente și contradictorii. Asta cere trecerea de la gândirea simplă, binară, de tip ori/ori, la gândirea de tip ambele/și/niciuna. Și nu numai că asta implică o toleranță neobișnuit de mare la ambiguitate, dar implică și cultivarea a ceea ce Roger Martin, decanul Rotman School of Management, numește „minte opozabilă” care poate rămâne detașată de problemă. Asta cere practică. Și timp. Și simțim că nu dispunem de niciuna suficient.

Trebuie să fim capabili să ne păstrăm în minte unele dintre aceste scenarii concurente și contradictorii fără a ne avaria browserul mental. Și apoi putem întreba care dintre presupunerile noastre apriorice – acele credințe fundamentale pentru modul în care considerăm că funcționează Viața, Universul și Totul – sunt, eventual, incompatibile cu unele dintre viitorurile de care suntem tot mai obligați să ținem cont.

Altfel spus, ce vaci sacre ar trebui să aruncăm pe grătar dacă vine în vizită vreunul dintre acele incendii o-dată-la-un-mileniu?

În timp ce noi discutăm în ultimul capitol despre colapsul credinței atât în instituțiile sacre, cât și în cele seculare, Vacile noastre Sacre trăiesc la un nivel superior. Ele reflectă idealurile noastre, visurile noastre și credințele noastre cele mai de preț. Chiar și când ne confruntăm cu dificultăți sau contradicții în viața reală, Vacile noastre Sacre sunt ceea ce ne reinspiră. Ele sunt schema de la care construim și reconstruim.

Câteva exemple: în ultimul secol, neoliberalismul a devenit tot mai cunoscut drept cadrul implicit pentru o mare parte a strategiilor noastre politice și economice. Se spune că statele-

națiune dedicate granițelor descrise, comerțului liber și libertăților civile prosperă. Capitalismul de piață liberă și democrația reprezentativă merg mână în mână și oferă mecanismul suprem pentru a ridica omenirea la niveluri tot mai înalte de prosperitate. Eforturile de a redistribui bogăția, a limita competiția și a restrânge opoziția publică variază de la contraproductive la catastrofice.

Colapsul Uniunii Sovietice și ridicarea standardelor de viață în toată lumea au oferit o justificare puternică pentru această paradigmă. Piețele funcționează. Comunismul, nu. Democrația funcționează. Dictaturile, nu. Pentru o scurtă perioadă, între căderea Zidului Berlinului în 1991 și căderea Turnurilor Gemene în 2001, acest model a părut necontestat și ascendent.

Însă neoliberalismul a rămas rapid în pană de explicații pentru tot ce se întâmpla. Când a doua Administrație Bush și-a imaginat Orientul Mijlociu eliberându-se de jugul tiraniei și îmbrățișând democrația, situația a ricoșat îngrozitor. Eșecul schimbării de regim după Primăvara Arabă în Siria, în Irak și în Libia a destabilizat și mai mult regiunea și a creat condițiile care au determinat apariția ISIS.

Același fel de a regândi lucrurile s-a produs odată cu intrarea Chinei pe piața mondială. Contrar modelului american, ea mai degrabă a redus decât să sporească libertățile civile și, cu toate acestea, a prosperat. Democrația și capitalismul, cândva presupuse ca venind la pachet, fuseseră clar separate. „Noi vom prelua lanțurile voastre de aprovizionare integrate vertical, împrumuturile prădalnice și marjele de profit”, a zis Partidul Comunist Chinez. „Voi puteți să vă păstrați cetățenii înfumurați, drepturile omului și alegerile democratice.”

Până și idealul creuzet al asimilării multiculturale s-a topit încet. Odată ce identitățile atacatorilor din 11 septembrie au devenit cunoscute, respectiva teorie a fost înghițită de haos.

Acei oameni nu erau niște păstori hobotnici, desperați, plini de resentimente și fără niciun țel în viață. Ei petrecuseră mult timp în Europa și în America și *totuși* voiau să o distrugă. Să ai oameni care s-au folosit pe deplin de beneficiile societății libere și care apoi au întors acea toleranță împotriva ei însăși a reprezentat o provocare serioasă în fața presupunerilor occidentale de bunăvoință universală și incluziune.

Zece ani mai târziu, un milion de refugiați din Siria au destabilizat complet Uniunea Europeană, punând o presiune uriașă pe toleranța Germaniei și a statelor nordice și plantând semințele Brexitului și ale dezintegrării a ceea ce a fost cândva Regatul Unit.

În emisfera occidentală, un val masiv de migranți dislocați din America Centrală și din Mexic a generat în Statele Unite o viziune diferită a „mării până la marea strălucitoare” – cea a unui zid mare și frumos de la o coastă la alta, ținând la distanță vecinii din sud care vorbesc altă limbă. Odată cu refugiații climatici care se preconizează să ajungă la un miliard în 2050, acele presiuni nu vor face decât să crească.

Să trecem acum de la nivelul global la cel personal. Există câteva ipoteze venerate la care ar trebui poate să renunțăm și în viețile proprii. „Angajat temporar în America” și economia de spectacol au doborât scara carierei. Datoriile studenților, pe de o parte, și evaporarea planurilor de pensie, pe de alta, au îngreunat mobilitatea ascendentă. Siguranța slujbelor dispare rapid. Membrii generației *baby boom*, care au crescut cu acea promisiune, au trebuit s-o abandoneze complet, fiindcă pensionarea la 65 de ani s-a transformat în muncă cu ora pentru venituri suplimentare și asigurare de sănătate.

În urma recesiunii din 2008 și a blocajelor provocate de carantină, milenialii au trebuit la rândul lor să-și revizuiască masiv noțiunile de „viață adultă” și ce înseamnă să ajungi la maturitate. Deținerea unei locuințe, cândva venerată ca o piatră de temelie a stabilității clasei de mijloc, a fost înlocuită de Airbnb și *couch surfing*. Deținerea unei mașini a fost schimbată cu ridesharingul și scuterele electrice, căsătoria – cu aplicații de întâlniri, conturile de pensii – cu portofele Bitcoin, siguranța slujbelor – cu un cumul de branduri personale și mici oferte de influencer. Unu din trei mileniali are un job secundar doar pentru a se putea descurca.

Ascensiunea nesfârșită a mașinilor mai mari și a caselor mai mari, a educației superioare traduse în oportunitate profesională și a câștigului mai mare, a avea mai mult și a face mai mult decât părinții noștri și părinții lor – tot acel vis, așa scurt cum a fost, se destramă chiar sub ochii noștri.

Tulburările produse de recenta pandemie de COVID-19 au accelerat această degradare treptată într-un colaps total. Branduri aspiraționale de lux precum Rolex sau Chanel dau faliment. Universități private, care se bazuau pe exclusivitate și aerul lor misterios, se luptă să justifice taxa de școlarizare de 50 000 de dolari pe an pentru cursuri online, altfel gratuite la doar un clic distanță. În acest moment nu doar împăratul e gol – întreaga curte regală a rămas în pielea goală. Nu este o priveliște plăcută, dar nici nu poți să te faci că nu o vezi.

Când douăzeci și șase de oameni, care ar putea să intre toți, confortabil, într-un autobuz (nu că ar fi mers vreodată cu unul), însumează o avere echivalentă cu cea însumată de jumătatea mai săracă a lumii (în jur de patru miliarde de oameni), îți dai seama că ne aflăm într-un punct ciudat. La drept vorbind, acest gen de acumulare asimetrică de resurse

nu a mai existat niciodată în întreaga istorie a omenirii și nicăieri în natură. Și totul s-a petrecut într-o epocă în care filosofiele democratice, tehnocratice au fost discursul dominant.

Nu-i de mirare că unii dintre noi ne-am cam pierdut luciditatea.

Dacă ne luăm inima-n dinți și împușcăm vacile sacre, eliberând scena pentru a vedea mai bine ce se întâmplă și ce e de făcut, există un ultim limitator de debit, un cadran pe care trebuie să-l reglăm fin pentru a face față la ceea ce ne așteaptă: abilitatea noastră de a jeli.

Pentru că, dacă ultimele câteva pagini nu te-au trezit, dacă te gândești serios la perspectivele că s-ar putea să nu ajungi să le arăți copiilor (sau nepoților) tăi recifele pline de pești colorați, ca în În căutarea lui *Nemo*, să vizitezi Parcul Național Glacier și să vezi cu ochii tăi unul dintre ghețarii după care a fost numit așa sau să continui să te bucuri de alegeri libere și corecte, de pace pe străzi, de o pensie confortabilă și de îngrijire medicală decentă, dacă toate acestea nu te-au impulsionat să acționezi lucid, atunci te afli într-una dintre aceste două situații – negare sau disperare; și niciuna nu-ți va fi de foarte mare ajutor pe drumul care te așteaptă.

Dacă toate acestea par prea mult, negarea pare o opțiune sănătoasă. Dacă nu suntem în stare să dobândim complexitatea cognitivă pentru a ne ocupa de toate acestea și dacă ne agățăm de vacile noastre sacre fiindcă a le împușca înseamnă a ucide tot ce ne este drag, atunci nu vom avea de ales decât să le respingem integral. Să luăm în răs, să amânăm, să deviem. Să împușcăm mesagerii. Orice, numai să nu ne imaginăm inimaginabilul. Și cu distracțiile atotprezente ale vieților noas-

tre optimizate algoritmic de smartphone-uri, negarea poate lua o formă și mai banală. „Și în timp ce lucrurile se destrămau”, cânta profetic Talking Heads, „nimeni nu era prea atent.”

Pe de altă parte, dacă întrerupem orice negociere pentru viitorul idealizat pe care ni l-am închipuit mereu, disperarea prinde contur. Enormitatea problemelor, frumusețea naturală și demnitatea umană sub amenințare. Inutilitatea oricărui efort de a schimba lucrurile. Ne vom frânge inimile sau ne vom pierde mințile. Dar disperarea nu este mai eficientă decât simpla negare.

După cum spunea cândva Oliver Wendell Holmes, judecător la Curtea Supremă de Justiție: „Eu n-aș da doi bani pentru simplitate de partea asta a complexității, dar mi-aș da viața pentru simplitate de cealaltă parte a complexității”. Un alt Wendell, Wendell Berry, bursier MacArthur, a scris că nu ne rămâne decât să „fim veseli, deși [noi] am luat în considerare toate faptele”.

Împreună, cei doi Wendell ne-ar putea da un plan. Nu ar trebui să dăm doi bani pentru bucuria de pe această parte a complexității, dar ar trebui să fim dispuși să ne dăm viața pentru bucuria de pe cealaltă parte a ei. Și asta cere să înfruntăm toate faptele.

Politica identitară și jocul infinit

Primul fapt pe care trebuie să-l recunoaștem este că nu ne ridicăm cu adevărat la înălțimea situației. Ai zice că, dacă evaluăm situația și tragem concluzia că suntem pregătiți pentru un potop biblic, ne-am apuca de treabă, umplând saci cu nisip și coordonând brigăzi cu găleți. Dar nu se întâmplă asta. Deloc.

Enormitatea brută a tuturor lucrurilor – de la climă, geopolitică, mișcări sociale și pandemii, pe de o parte, până la colapsul Sensului, pe de alta – ne scurtcircuitează atât cogniția, cât și emoțiile.

Este o combinație toxică care metastazează în furie. Exact când trebuie să fim în cea mai bună formă, suntem în cea mai proastă. Bine ați venit la războaiele culturii, circa 2021.

Cultura, după cum observa publicistul conservator Andrew Breitbart, este în amonte de politică. Dar el a uitat să menționeze că biologia este în amonte față de ambele. Prin urmare, oricare ar fi modelele sociale pe care vrem să le apărăm astăzi, le vom căuta în evoluția speciilor și civilizațiile trecute – ca dovadă pozitivă că Legile junglei și Legile omului sunt construite din aceleași adevăruri naturale. Apoi dăm formă trecutului pentru a justifica și explica prezentul. Asta are mereu ramificații politice.

Atât extrema stângă, cât și cea dreaptă intuiesc corect că un control al narațiunii, atât din jurul moștenirii occidentale, cât și al biologiei evoluționiste, este important din punct de vedere strategic pentru scopurile mai extinse de schimbare socială. Spune povestea felului în care lucrurile au fost întotdeauna și vei stăpâni mijloacele propice pentru a încadra și felul în care lucrurile sunt așa cum sunt acum (și de ce) și ce ar trebui să facem mai departe.

Stânga vrea să destrame canonul occidental, deoarece îl vede drept solul germinativ al opresiunii istorice și contemporane. Vrea să cenzureze biologia în caz că descoperirile contemporane cu privire la rasă sau gen sunt transformate în arme.

(Ca să fim corecți, ultimii patru sute de ani au un record șifonat de argumente „științifice” care susțin totul, de la instituția sclaviei, până la castrarea chimică pentru homose-

xuali și diferențele salariale dintre bărbați și femei. Activiștii sociali nu greșesc bănuind că știința nu a fost întotdeauna o căutare pură a cunoașterii eliberate de ideologie.)

Extrema dreaptă este de acord. Dar, în loc să se teamă de acele bastioane ale puterii tradiționaliste, le aclamă. Luându-i peste picior pe liberali, topind mințile celor ușor de ofensat. Susținându-și visul înfierbântat al patriarhiei ariene cu o postare semiironică pe Reddit din când în când. #pencăaristotel și #pencăștiința.

În această cursă către origini, ambele tabere s-ar putea să piardă din vedere cea mai importantă idee: că o cercetare atentă a biologiei scoate în evidență cât de fragil, rar și prețios este cu adevărat experimentul umanist.

Biologul evoluționist Bret Weinstein, el însuși un cunoscător al războaielor culturale, observă că „există realmente două căi în care cooperarea evoluează. Prima este foarte veche și se bazează pe înrudire genetică... Cealaltă manieră de cooperare se bazează pe diverse genuri de reciprocitate și *este mult mai nouă și mai fragilă* (a început acum zece mii de ani). Când cooperarea bazată pe reciprocitate se prăbușește, trecem la cooperarea bazată pe gene... A-i pune la zid pe cei care au o bază genetică pentru cooperare este foarte periculos, deoarece istoria ne spune... că se pot transforma în amenințare de genocid.”

Asta înseamnă puterea din Puterea Albilor. Foarte adesea biologia bate psihologia. Așa că, atunci când susținem insistent mai multă incluziune sau îndreptarea răului din societate, trebuie să fim atenți la fundamentul pe care sunt clădite viețile noastre.

Un loc bun pentru a începe este neurochimia conexiunii – și ce se întâmplă cu ea în vremuri de criză. În timp ce biologia evoluționistă se uită la aceste dinamici care se dezvoltă de-a lungul a sute de generații, neurochimia studiază principiile fundamentale ale experienței noastre de zi cu zi.

Când oamenii trec prin perioade îndelungate de stres cronic din cauza pierderii statutului social, a greutăților economice și a dislocării generale (așa cum se întâmplă tot mai mult în întreaga lume), nivelul lor de serotonină scade dramatic. Este mult mai probabil ca ei să aibă un comportament răzbunător. „Potrivit experimentelor noastre”, scria Molly Crockett, cercetătoare la Oxford, într-o adresă către Forumul Economic Mondial, „când nivelurile de serotonină, un neurotransmițător implicat în autoreglare, sunt scăzute, oamenii devin mai concentrați pe recompense imediate, mai impulsivi și agresivi.”

Deși majoritatea oamenilor implicați astăzi în războaie culturale vor insista că ei iau poziție în favoarea dreptății, eticii și a vreunui alt principiu moral, Crockett a descoperit că subiecții cu niveluri scăzute de neurotransmițători epuizați se răzbunau pe alții chiar și când asta era în detrimentul lor. Și răzbunarea lor persista chiar și când cealaltă persoană nici măcar nu era conștientă că era pedepsită. E foarte plăcut să tragem cuiva o mamă de bătaie, chiar și când asta ne subminează propriile interese.

Când ne strângem în grupuri foarte mari, precum demonstrațiile politice, protestele sau evenimentele sportive, se petrece altceva – atât serotonina, cât și dopamina cresc. Ne simțim mai bine. Asta este o parte uriașă a puterii mulțimilor. Dar acea creștere bruscă a dopaminei ne ucide „hiperaltruismul”, sau amabilitatea față de străini. Dacă a trebuit să suportați vreodată pe cineva care a luat cocaină la o petrecere,

trebuie să vă imaginați acest efect în extremis. Dopăți cu dopamină ne simțim mai bine, dar ne comportăm mai rău.

Mai există un element final al neurochimiei care determină legăturile de grup – oxitocina. Deși oxitocina a fost prezentată drept „drogul tandreței”, „hormonul dragostei”, ba chiar ca „molecula morală”, datorită capacității de a stimula generozitatea și legătura dintre mamă și copil și dintre iubiți, la fel ca majoritatea explicațiilor biologiei care stă la baza psihologiei noastre, lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

„Acum, aceste studii [care arată efectele pozitive ale oxitocinei] sunt valide din punct de vedere științific și au fost repetate cu aceleași rezultate”, a explicat Crockett la TED, „dar ele nu spun întreaga poveste. Alte studii au arătat că amplificarea oxitocinei sporește invidia. Sporește lăcomia. Oxitocina poate influența oamenii să favorizeze propriul grup în detrimentul altor grupuri. Iar în unele cazuri poate chiar să scadă cooperarea. Așadar, pe baza acestor studii, aș putea să spun că oxitocina este molecula imorală.”

Katherine Wu, imunolog la Harvard, duce lucrurile un pas mai departe. „Oxitocina [joacă de asemenea] un rol în etnocentrism, intensificându-ne iubirea față de cei din grupul nostru cultural deja format și făcându-i pe cei diferiți de noi și mai străini. Așadar, la fel ca dopamina, oxitocina poate fi o sabie cu două tăișuri.”

Toate acestea au o conotație esențială pe care trebuie să ne asigurăm că nu o pierdem din vedere: tribalismul este ultimul nivel al identificării și apartenenței sociale pe care suntem configurați să le susținem. După ce genele și oxitocina ne leagă de cei pe care îi iubim și ne intensifică dorința de a „identifica ca altul” pe ceilalți, orice altceva la care aspirăm este electiv și deloc garantat.

Lăsați să ne descurcăm singuri, regresăm sub stres. Simplu spus, tribalismul este destin. Umanismul este opțional.

Artiștii întunericului

Acesta este pericolul politicii identitare în general. Instinctul evoluționist de a ne atașa emoțional și de a-i proteja pe cei care arată, miros și vorbesc ca noi e codat genetic – este efectiv fundamental pentru supraviețuirea noastră ca primat tribale. Genul de cooperare reciprocă bazată pe interese reciproce dincolo de grupurile noastre înrudite – acest lucru este incredibil de recent din punct de vedere istoric și fragil.

Acea fragilitate este adesea exploatată. Există un vechi clișeu care spune că politica înlesnește parteneriate ciudate, dar în cazul politicii identitare lucrurile devin chiar și mai stranii. Toți cei care intenționează să dărâme Sistemul, să capete ceea ce merită și să își înfrunte dușmanii – nu contează cât de corect sau aparent justificat – sunt, la un nivel profund important și structural, în aceeași echipă. Neonaziștii de extremă dreapta au în realitate mai multe în comun cu radicalii de extremă stânga decât ar vrea să recunoască oricare dintre ei.

Un studiu recent realizat la Queensland University of Technology a dovedit că ei împărtășesc nu doar o filosofie tribală, ci și o psihologie îngrijorătoare. Cercetătorii au comparat peste cinci sute de rezidenți americani, reprezentativi în diferite moduri, ale căror opinii se abăteau toate de la curentul principal. Ei le-au împărțit în trei categorii: radicale de stânga, liberal-progresiste și identitate albă. Apoi au evaluat cât de înclinat era fiecare grup să favorizeze tendințele autoritariste și ceea ce psihiatrții numesc Triada Întunecată a tipurilor de personalitate – narcisismul, machiavelismul și psihopatia.

Interesant, centriștii – acei indivizi care susțin valori pro-sociale, dar respectă și alegerile altora – nu au prezentat vreo corelație cu Triada Întunecată Autoritară. Dar atât stânga radicală, cât și extrema dreaptă au făcut-o. Acesta este contrastul

fundamental. Omniprudentul câștig-câștig versus egoistul câștig-pierdere.

Chiar dacă aceste două poziții sunt „considerate ca reflectând limitele opuse... ale spectrului politic”, scriau autorii în jurnalul *Heliyon*, ele au o orientare psihologică remarcabil de asemănătoare: „Studiul nostru arată că un set emergent de atitudini politice generale – mai ales [stânga radicală și dreapta extremă] – sunt în mare măsură adoptate de indivizi care manifestă trăsăturile și atitudinea îndreptățitului caracteristice Triadei Întunecate. Indivizii cu tendințe puternice către autoritarism – *indiferent dacă au concepții corecte politic sau de dreapta* – tind să aibă un scor înalt pe Triada Întunecată și îndreptățire... Statistic [ei sunt] mai predispuși decât media să aibă scoruri mai mari la psihopatie, narcisism, machiavelism și îndreptățire.”

Acest studiu scoate puternic în evidență care este miza pentru noi toți. El oferă o actualizare în secolul XXI a observației lui Yeats că, „în timp ce oamenilor buni le lipsesc convingerile, ticăloșii sunt plini de pasiuni intense”. Cei cu o Voință rece de Putere se pot ușor infiltra și pot prelua controlul unor mișcări altminteri bine intenționate. Chiar și cele mai nobile filosofii pot fi capturate de sociopați. Robespierre este imaginea definitorie pentru Triada Întunecată, pervertind idealurile Revoluției Franceze în sângerosul Regim al Terorii.

Promovând ideologii ale Răului camuflate în limbajul identității și apartenenței, Artiștii Întunecați pot să exploateze agitația pentru a-și avansa propriile programe. Și o fac folosindu-se de psihologia noastră tribală.

Oricât de cathartic ar fi nu doar să avem dreptate, ci să fim de partea dreptății, oricât de justificată poate fi această furie și dezamăgire, dacă mergem în direcția aceea, ea va fi pierzania

noastră. Futuriștii blockchain, libertarienii *seasteading*,* acceleraționiștii de extremă dreapta și avocații dreptății sociale fantazează adesea despre demolarea sistemului nostru actual în așa fel încât să aibă o tabula rasa pe care să-și construiască Utopia. Dar asta-i o amăgire naivă și periculoasă. Dezlegați câinii războiului și aproape sigur se vor întoarce să ne muște.

Pentru a pune miza în perspectivă, după ce vandalii au jefuit Roma antică, a durat până la Declarația de Independență să revenim la același standard de viață. Este mult mai ușor să spargi câteva ouă, decât să le pui la loc.

Pentru a ajunge la o perspectivă utilă asupra războaielor culturale actuale, trebuie să ne întoarcem cu câteva decenii în urmă. În 1987, teologul James Carse a scris o cărticică intitulată *Finite and Infinite Game: A Vision of Life as Play and Possibility*. În ea, Carse a descris cea mai mare parte a istoriei omenirii ca fiind alcătuită din jocuri finite, cu alte cuvinte, competiții distincte cu învingători și învinși clari. Acestea ar include războiul și cucerirea, dar și afacerile tranzacționale, negocierile sexuale și politicile naționale. Orice circumstanță cu un rezultat de tip învins/învingător.

Potrivit lui Carse, mai exista un joc, Jocul Infinit – care, în loc să aibă câștigători și perdanți, creează condițiile în care scopul nu este să termini jocul victorios. Scopul este să ajustezi jocul astfel încât oricine să-l poată juca la infinit.

Cu toții am experimentat o versiune a acestui Joc Infinit în copilărie – când un frate mai mare ori un vecin care domina o

* *Seasteading* este conceptul de a crea locuințe permanente pe mare, numite *seastead*, în apele internaționale din afara teritoriului revendicat de orice guvern (n.t.).

miuță sau un joc de-a v-ați ascunselea era de acord să schimbe regulile când se confrunta cu revolta puștilor mai mici și demoralizați. El dădea avansuri, puncte din oficiu sau îi lăsa să-și aleagă primii coechipierii, așa încât să fie mai aproape de o luptă cinstită. Puștilor mai mari le plăcea în continuare să câștige, dar erau dispuși să le cedeze suficient celorlalți mai degrabă pentru a-i ademini să continue să joace decât să renunțe la joc. Jocul Infinit în miniatură.

Deși cartea lui Carse a apărut abia în ultimele decenii ale secolului XX, o versiune mai profundă a Jocului Infinit pe care o descrie se jucase timp de cel puțin trei sute de ani. Ea a început odată cu Revoluția Franceză și un devotament radical față de drepturile inalienabile ale Omului: *liberté, égalité și fraternité* pentru toți, indiferent de rasă, de culoare sau de credință.

A câștigat tracțiune în experimentul american și mersul său împletit către o societate deschisă, inclusivă. Această moștenire confuză și contradictorie – care include idealismul îmbătător al Iluminismului cu sângeroasele și tragicele realități ale puterii, opresiunii și reconcilierii – este povestea eforturilor noastre pe băjbâite de a depăși amprenta tribală a evoluției și biologiei.

Nu vă lăsați păcăliți: cei care joacă pe teren propriu au folosit adesea toate șmecheriile posibile pentru a-și păstra avantajul. Schimbarea vine după lupte grele sau deloc. Aboliționiștii, sufragetele, unioniștii, Black Panthers, demonstrații Stonewall, muncitorii migranți ai lui Hugo Chavez, pacifiștii antirăzboi, protestatarii pentru ferme, Sagebrush Rebels, avocații proviață, apărătorii proalegere, protestatarii Occupy Wall Street, activiștii Tea Party și demonstrații Black Lives Matter. Cu toții au trebuit să-și ducă revendicările în piața publică pentru a fi auziți.

În mod crucial, și distinct de apărările conservatoare ale Civilizației Occidentale, o descriere a Jocului Infinit include și

criticile nimicitoare ale lui Franz Fanon asupra colonialismului european. Ea include demantelarea hegemoniei americane de către Noam Chomsky în timp ce era profesor la MIT. Include denunțarea de către Cornel West a rasismului încorporat în cultura americană în timp ce preda la Harvard, Princeton și Yale. Ea îl include pe Ta-Nehisi Coates câștigând National Book Award și o bursă MacArthur în timp ce susținea în fața Congresului nevoia de despăgubiri pentru sclavie.

Jocul Infinit include toate aceste perspective – tradițională, progresistă și radicală –, cu condiția că ele să se angajeze să extindă jocul pentru a include pe toată lumea – indiferent dacă tabăra lor câștigă sau pierde. Dacă întoarcem spatele acestei idei, nu doar că detronăm Masculii Albi Morți care s-a întâmplat să fie la timpul și locul potrivite în istorie pentru a fi primii care s-o exprime în cuvinte și fapte, ci și rupem în bucăți cea mai bună hartă pe care o avem pentru un viitor care funcționează pentru toți.

„Pentru că, să fim realiști”, scria în *The New Yorker* Junot Diaz, câștigător al Premiului Pulitzer și profesor la MIT, „am știut dintotdeauna că lucrul ăsta nu avea să fie ușor. Puterea colonială, puterea patriarhală, puterea capitalistă trebuie combătute mereu și peste tot, fiindcă ei nu renunță niciodată. Noi trebuie să continuăm să luptăm, fiindcă altfel nu va exista niciun viitor – totul va fi consumat... Acesta este destinul vesel al poporului nostru – să îngropăm atât de adânc în justiție arcul universului moral, încât să nu poată fi niciodată nimicit.”

Ceea ce ne readuce, mai mult sau mai puțin, la momentul actual. Cinismul este atât de profund de toate părțile, încât devine incredibil de tentant să concluzionezi că întregul sis-

tem trebuie să cadă. Pentru a ieși din acest impas s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la căutarea unui teren comun, să ne întâlnim unii cu alții într-o zonă mai înaltă moral.

„Visul secolului al XVIII-lea a fost că un singur set de valori, înrădăcinate în raționalitate, ar putea face raiul pe Pământ”, scrie Alison Gopnik, filosof la UC Berkeley. „Dar filosofi mai recentii..., treziți de utopiile eșuate ale secolului XX, au susținut un pluralism liberal mult mai modest, care face loc pentru bunuri multiple și într-adevăr incompatibile. Familia și munca, solidaritatea și autonomia, tradiția și inovația sunt cu adevărat valoroase și cu adevărat tensionate, atât în viețile indivizilor, cât și în viața unei națiuni. În prezent, o provocare pentru cultură este să construim instituții sociale care pot uni și echilibra aceste valori.”

Deși acel gen de compromis „împarte diferența” este adesea privit cu dispreț de revoluționari, există un geniu subtil în MAD* – insatisfacție reciproc asigurată. În cel mai rău caz, acest gen de impas strategic duce la stagnare și frustrare. În cel mai bun caz, acest tip de liberalism agonizant duce la genul de compromisuri câștigate cu greu care nu fac plăcere nimănui, frustrează aproape pe toată lumea și extind în mod pervers șansa de continua Jocul Infinit cu din ce în ce mai mulți jucători, dar mai bune decât orice alte opțiuni.

Ce-i mai bun – economia bazată pe cerere și ofertă à la John Keynes sau piețele libere libertariene à la Milton Friedman? Plase de siguranță sau forțe proprii pentru a construi o societate justă? Bețe sau morcovi pentru a prezerva ordinea mondială? Drepturi federale sau statale pentru a-i ghida pe cei guvernați? Investiții în educație sau locuri de muncă pentru a autonomiza cetățenii? Separare sau integrare a bisericii și sta-

* Acronim pentru Mutually Assured Dissatisfaction (n.t.).

tului? Creuzet multicultural sau identitate națională? Revoluție sau evoluție?

Singurul răspuns onest este: „Depinde”. Și nu suntem într-un tot siguri. Dacă întreaga viață pe Pământ a fost comprimată într-o singură zi de douăzeci și patru de ore, omul modern din punct de vedere anatomic apare cu patru secunde înainte de miezul nopții. Picturile rupestre – cu o secundă înainte de sfârșit. Ne-am jucat de-a civilizația doar în ultima fracțiune de secundă. Pentru a pune în perspectivă cât de puțin știm, nu ne-am lămurit încă în privința unui lucru simplu – dacă ouăle, untul și cafeaua sunt cele mai bune lucruri care au existat vreodată sau urmează să ne omoare în somn.

Prin urmare, aceasta rămâne provocarea noastră actuală și cea mai presantă: suntem în stare să urmăm sfatul lui Alison Gopnik și să scuturăm praful de pe experimentul obosit și plin de vânătași al Iluminismului – cel care oprește regresivitatea în tribalismul ce amenință ambele tabere ale spectrului politic în zilele noastre –, cel care aspiră să ne ducă dincolo de jocul câștig-pierdere în Jocul Infinit câștig-câștig?

Pentru că, de fiecare dată când am răspuns la opresiune cu opresiune, ea s-a sfârșit cu vărsare de sânge și cu mai multă suferință. În cele câteva dați când Îngerii noștri Buni au întâmpinat opresiunea cu compasiune, am refăcut lumea.

Pe 2 iulie 1776, la al Doilea Congres Continental de la Philadelphia, toți delegații erau înghețați de frică. Tocmai redactaseră Declarația de Independență față de Anglia, dar nimeni nu voia să fie primul care s-o semneze.

În cele din urmă, Benjamin Franklin din Pennsylvania a luat cuvântul. „Domnilor, vă înțeleg îngrijorările cu privire la

semnarea acestei declarații... dar știu un lucru, trebuie să atârnam în ștreang împreună sau mai mult ca sigur vom atârna separat.”

Acel sentiment - de distrugere sau de salvare colectivă - este la fel de adevărat și astăzi. În ultimii treizeci de ani, politica identitară de toate tipurile - ideea că rasa, genul, etnia sau ideologia ta constituie o anumită esență ireductibilă a ființei și a experienței tale și că singura cale către dreptate este să soliciți despăgubiri de la cei care ți-au refuzat ceea ce ți se cuvine - se anulează la un nivel structural dacă un alt lucru este la fel de adevărat. Anume că secolul următor va include mai multă instabilitate și posibile greutăți pentru noi toți decât datoriile neachitate ale oricărui grup specific.

Dacă ne divizăm acum, când ar trebui să ne unim de urgență, dacă ne încăpățânăm și spunem „eu refuz să cooperez sau să recunosc umanitatea comună a celor diferiți de mine până când nu-mi este recunoscută a mea”, atunci sporim posibilitatea ca toți să avem de suferit. Rău de tot.

Dacă ajungem la concluzia că regresarea în tribalismul violent de tip câștig-pierdere, în timp ce planeta se chinuie să suporte opt miliarde de oameni, este o idee catastrofal de proastă, atunci trebuie să conchidem și că, după cum sfătuia Mohamed, „dușmanul dușmanului meu este prietenul meu”. Cel puțin pentru moment. Poate pentru totdeauna.

Va trebui să ne îngropăm securile și să acceptăm, chiar și în silă, să lucrăm împreună împotriva amenințărilor prezente la adresa civilizației și chiar a supraviețuirii noastre ca specie. Asta nu presupune și nu ar trebui să presupună consens universal și nici nu ne putem aștepta la el. Nu trebuie decât să identificăm cea mai mare dintre îngrijorările noastre comune, să ne întâlnim acolo în reciprocitate și să ne apucăm de treabă.

În vara lui 2018 am călătorit cu familia mea la granița dintre Statele Unite și Columbia Britanică. Mergeam spre nord, în munți, să vizităm niște prieteni vechi. Călătoria avea o componentă socială – puștii noștri se plăceau –, dar și una practică: căutam locuri în care am fi vrut să ne mutăm. Timp de peste un deceniu vânaserăm Cel Mai Bun Loc din America de Nord pe care să-l numim acasă. Un loc cu ținuturi sălbatice în care să ne aventurăm și o comunitate pentru a ne crește copiii.

Numai că la graniță am primit un mesaj vocal de la prietenii noștri. „Nu vă obosiți să urcați”, spunea o voce hârșăită. „Prea mult fum în vale. Noi plecăm de aici până când vom putea să respirăm din nou.”

Incendiile de pădure sunt o constantă a vestului american, iar latitudinile mai reci ale Columbiei Britanice oferă doar o alinare anemică pentru verile uscate, excursioniștii indolenți și trăsnete. Dar asta era altceva. De data asta nici măcar nu ardea Shangri-la noastră din țara frunzei de arțar. Ardea Suedia. „Anul ăsta s-au produs arderi extinse”, spune Liz Hoy, cercetătoare la centrul de zboruri spațiale al NASA, „și fumul afectează calitatea aerului la mii de kilometri distanță de regiunea arctică.”

Refugiul pe care ni-l imaginaserăm pur și simplu nu putea să-i facă față. Până și „pionierii” care plantaseră grădini, ridicaseră hambare și creaseră comunități în acel loc ideal deve-

niseră brusc refugiați în calea evenimentelor declanșate în cealaltă jumătate a lumii.

Chiar nu există „departe”.

Pentru Doomsday Preppers, care resping sfatul lui Ben Franklin de a atârna în ștreang împreună și insistă să facă pe călărețul singuratic, ținuturile sălbatice din Columbia Britanică ar putea să pară prea accesibile. Ei preferă să creadă că propriul Idaho sau Noua Zeelandă sau Hawaii le-ar putea oferi un refugiu mai neprihănit, departe de problemele noastre. Dar gândiți-vă la cele mai extreme și mai îndepărtate locuri de pe planetă, precum Polul Nord și Polul Sud.

O echipă de cercetători a descoperit recent că microplasticile – acele pelete minuscule care se desprind din toate reziduurile noastre – au ajuns în blocurile de gheață arctică aproape în aceeași proporție în care le întâlnim în orașele europene. Toți mâncăm, respirăm și absorbim chestia asta. Până și Moș Crăciun și elfii lui. Până și acei adorabili pinguini care mărșăluiesc în Antarctica.

Condițiile în cel mai înalt și cel mai de jos punct de pe Pământ – muntele Everest și, respectiv, Groapa Marianelor – nu sunt cu mult mai bune. Gunoii lăsați în urmă de expedițiile de alpiniști – butelii goale de oxigen și echipament abandonat – au fost o constantă tristă a taberelor de bază din Himalaya de zeci de ani. Dar nu doar alpiniștii lasă o urmă neagră pe acel munte mareț.

John All, de la Western Washington University, a relatat că în Nepal echipa sa din tabăra de bază spre Everest a descoperit semne de poluare îngropate adânc în calota de zăpadă. Eșantioanele pe care le-au analizat în laboratoarele lor montane improvizate au fost surprinzător de pline de contaminanți.

„Există mici bucăți de materiale poluante în jurul cărora se adună zăpada, așa că aceasta efectiv capturează poluarea și o

trage în jos”, a transmis din Kathmandu dr. All. Când vânturile alpine bat de-a lungul celui mai înalt vârf din lume, ele aduc totodată și smogul din Mumbai și din Shanghai. S-a zis cu „aerul proaspăt de munte”.

La un an după ce incendiile din Suedia au determinat acea evacuare din Columbia Britanică, *National Geographic* a publicat rezultatele unor expediții oceanice în Groapa Marianelor – cel mai adânc loc de pe Pământ. Și acolo, la 12 000 de metri sub nivelul mării, un loc atât de îndepărtat și extrem încât nimic nu poate supraviețui, un submersibil foarte performant a făcut o fotografie a unei pungi de plastic.

Pe cât de șocantă este acea imagine, ea nu a fost o întâmplare. „În februarie trecut”, relatează *National Geographic*, „un alt studiu a arătat că în anumite regiuni din Groapa Marianelor există niveluri de poluare mai înalte decât în unele dintre cele mai poluate râuri din China... poluanți chimici din groapă s-ar putea să provină parțial din ruperea plasticului în coloana de apă.”

Putem pune aceste două exemple – fumul incendiilor de pădure și poluarea industrială în locuri foarte îndepărtate – pe seama a două forțe: fluxul de aer de mare altitudine și Curentul Golfului (Gulf Stream). Ne aflăm pe o planetă care se rotește, iar aerul și apa circulă în curenți puternici și predictibili. Ce începe într-un loc sfârșește aproape întotdeauna în altul. Dar alte elemente ale hiperconexiunii noastre sunt noi și ne micșorează lumea, fie că ne place, fie că nu.

Gândiți-vă la călătoriile aeriene și la internet. Și microbii, și memele se răspândesc viral.

Pe vremea Morții Negre în Europa medievală, învățații au detectat același model de val al infecției epidemice. Un virus începe într-un loc și se răspândește într-un ritm predictibil, limitat doar de viteza medie a deplasării. În secolul al XIV-lea, ciuma bubonică a mers de-a lungul Drumului Mătăsii către porturile din Crimeea și de la Marea Neagră. Boala s-a răspândit apoi în toată Europa aproximativ în ritmul unui vehicul tras de cai – cam doi kilometri pe zi.

Apariția avioanelor, a trenurilor și a automobilelor a împins în subteran acel model familiar sub formă de undă. Te urci într-un avion la Beijing și (tu și orice virus pe care îl găzduiești fără să știi) poți fi la New York 14 ore mai târziu. Participi la o conferință la Boston sau la o demonstrație politică în Londra și, în momentul când ai ajuns acasă și ai început să te simți rău, mii de participanți s-ar putea să fi dus boala aproape oriunde.

Acel gen de teleportare aproape instantanee a dat peste cap vechile modele de monitorizare a bolii. Dar, odată ce teoreticienii rețelei au fost capabili să corecteze aceste rate accelerate de transport, algoritmi au început să indice din nou cunoscutul model de undă al transmiterii.

Dar există o contagiune chiar mai recentă care e mai degrabă virtuală decât fizică. Și este posibilă datorită transportului ideilor prin cabluri de fibră optică și semnale Wi-Fi.

Pentru a înțelege cum se propagă și se modifică ideile virale, trebuie să examinăm un exemplu terifiant de infecție globală care le face pe celelalte să pară blânde – răspândirea în 2012 pe YouTube a cântecului K-pop „Gangnam Style”. În acel an, un cântec ciudat, atonal, amorțitor de repetitiv a explodat în termeni de popularitate, devenind primul video pe YouTube care a trecut de un miliard de vizualizări.

Cercetătorii au presupus multă vreme că memele digitale – fie ele cântece, tweeturi, filmulețe sau glume – urmează

același model de creștere ca și bolile biologice. Până de curând nu au avut nicio modalitate de a dovedi asta. Încercarea de a urmări acel val caracteristic de contagiune virală a fost aproape imposibilă.

Dacă încercau să urmărească traseul geografic așa cum făcuseră pentru Ciuma Neagră, „Gangnam Style” părea să se răspândească aleatoriu de la zona zero, în Coreea de Sud, în întreaga lume. Potrivit vechiului model, nu avea niciun sens.

„Distanța geografică nu este factorul-cheie în răspândirea informațiilor pe rețelele sociale”, au scris cercetătorii în revista *Technological Review* a MIT. „Aceasta depinde în schimb de forța legăturilor dintre o zonă și alta – locurile care au legături sociale numeroase este mai probabil să primească informații mai rapid decât cele care au legături slabe.”

Odată ce au fost capabili să regândească în termeni de distanță socială versus distanță fizică, au descoperit că drumul spre dominația mondială a „Gangnam Style” se suprapunea perfect cu vechiul model de undă. După ce a fost încărcat prima dată, clipul a făcut saltul din Coreea de Sud în Filipinele învecinate, iar de acolo în Statele Unite și în restul lumii anglofone. Menționările pe Google Trends și pe Twitter ale cântecului au corespuns efectului de undă observat prima dată în cazul Morții Negre: de la viteza unui cal la viteza avioanelor, până astăzi, când rata de transmitere este limitată doar de viteza routerelor noastre de internet.

„Răspândirea memelor moderne se produce la fel ca în cazul bolilor vechi”, nota echipa. „Prin urmare, pandemia video Gangnam Style s-a răspândit exact în același fel ca ciurma bubonică. Asta nu e tocmai o surpriză. Însă ea confirmă legătura extraordinară de profundă între lumea fizică și lumea informației pure.”

Efectele de domino ale unei lumi micșorate de călătorii, sateliți și cabluri de internet fac aproape imposibil să scapi de

provocările noastre, chiar și în vârful, în adâncurile și la capetele concrete ale Pământului. Poluarea, boala și memele dance enervant de populare sunt toate la doar un clic distanță. Și, după cum se dovedește, la fel sunt și ideologiile Răului. Sfârșitul Zilelor ne va găsi chiar și la Capetele Pământului.

Întrebarea este tot mai puțin despre locul unde am putea fugi și tot mai mult despre locul unde ar trebui să rămânem.

Turnul de control către maiorul Tom*

Loialitățile noastre trebuie să transcendă rasa noastră, tribul nostru, clasa noastră și națiunea noastră; și asta înseamnă că trebuie să dezvoltăm o perspectivă asupra lumii... Trebuie să învățăm să trăim împreună ca frații sau vom pieri împreună ca proștii.

— **Marin Luther King Jr.**

Prin urmare, se pare că suntem forțați să rămânem unii cu alții.

Toate provocările critice cu care ne confruntăm cer răspunsuri coordonate. Cumva, trebuie să începem să ne gândim, să simțim și să acționăm mai global. Dar este greu să ne îndreptăm către o perspectivă care include întreaga lume.

De fapt, acest lucru nu s-a mai făcut niciodată. După tribalismul indus de oxitocină, orice este mai expansiv și mai inclusiv este pus la bătaie. Din când în când, în momentele favorabile, de acalmie, mici grupuri de idealști au zăbovit asupra ideilor de egalitate și mutualitate, dar rareori acest lucru a durat. Și nu

* În original, *Ground Control to Major Tom*. Unul dintre versurile cântecului „Space Oddity” (1969) al lui David Bowie. Cântecul spune povestea unui astronaut, maiorul Tom, menit să rătăcească prin univers pentru totdeauna (n.t.).

s-a încercat niciodată sub forma unui „pachet complet” care să includă pe oricine, de oriunde, în același timp.

În acest moment, nu e nici măcar o idee idealistă sau romantică către care să țintești – este autoconservare rațională. După cum a spus recent Elon Musk când fost întrebat de ce ar dezvoltării toată tehnologia din spatele brevetelor sale de baterii, „nu are niciun sens să fii singura persoană care se află în barca de salvare”. Până și Machiavelli și Sun Tzu ar fi fost de acord.

Dacă vom încerca să impulsivăm procesul nostru colectiv de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor la nivelul cerut, va trebui să creștem – repede. Dar pentru a face asta, înainte de toate, este necesar să înțelegem cercetarea despre modul în care creștem. Pentru că modul în care trecem de la un nivel de dezvoltare la următorul include o idee esențială pe care altminteri am putea s-o ratăm.

Unul dintre cele mai simple fapte de viață este noțiunea de „dezvoltare recursivă” – adică faptul că, pe măsură ce creștem, facem mereu doi pași înainte și un pas înapoi.

Unul dintre cele mai familiare exemple este stadiul de dezvoltare de care orice părinte este îngrozit – Teribila Vârsta de Doi Ani.

Când un copil vine pe lume, cu greu poate să-și dea seama unde se termină Mami și unde începe Eu. Totul este o fuziune embrionară de hrană, căldură și bătaie de inimă. Dar uneori, între 18 și 24 de luni, ceva se schimbă. Bebelușul observă ceva profund. Există Eu și există Non-Eu. Și toți cei care sunt Non-Eu (începând cu Mami) sunt supuși voinței mele. Plâng și ei vin în fugă. Întind mâna și sunt hrănit. Scâncesc și sunt luat în brațe. Uită-te în ochii lor și aruncă zornăitoarea aia pe podea și vezi ce se întâmplă! Și acel act specific al bebelușului care își dă seama de existența Celuilalt este cel care cimentează identificarea lor cu ei înșiși.

Același lucru se întâmplă când facem următoarea mișcare, de la traiul egocentric la cel etnocentric. Pentru a ne lega cu adevărat de familia sau tribul nostru, trebuie să mergem dincolo de „noi” pentru a-i defini pe „ei”. Noi, ca simplu concept de lucru, pare să existe doar în contrast cu Ei. Cu celălalt. Oamenii de peste râu care arată, se îmbracă și miros bizar, vorbesc bizar și venerază zei ciudați total diferiți de ai noștri. Și, cu cât spunem că Ei sunt mai răi, cu atât Noi începem să sunăm (și să ne simțim) mai bine. Asta-i tribalismul – „Noi” versus „Ei”.

Așadar cum putem face trecerea de la perspectiva etnocentrică la cea global-centrică – unde îi invităm pe toți acei Ceilalți într-un cort și mai mare, un „Noi” care include pe oricine de peste tot?

Reiese că cea mai sigură cale de a experimenta un punct de vedere global este să mergi cu un pas dincolo de el către o perspectivă universală. Noi, precum copilul aflat la Teribila Vârsta de Doi Ani, va trebui să tragem cu ochiul dincolo de poziția noastră actuală. În acest caz, ar trebui să pășim dincolo de lumea terestră în universul în care ea se află.

În trecut, aceasta a fost o mișcare incredibil de rară. Sfinții și înțelepții Epocii Axiale – Iisus, Platon, Zarathustra, Buddha, Lao-Tzu –, toți au avut o înțelegere universală care depășea limitele tribului și ale loialității. Dar practic nimeni nu a înțeles exact ceea ce ei prezentau și multe dintre intuițiile lor profunde au fost cooptate. „De fapt”, observa sec Nietzsche, „n-a fost decât un singur creștin, și acela a murit pe cruce.”*

Friedrich Nietzsche, *Anticristul. Unii se nasc după moarte*, Editura Antet XX Press, București, 2000, p. 43 (n.t.).

Astăzi, cele mai bune exemple contemporane de perspectivă global-centrică despre care vorbim vin de la cei care literalmente au lăsat lumea în urmă – astronautii. Până la misiunile spațiale Apollo de la sfârșitul anilor 1960, nimeni nu plecase vreodată de pe planeta noastră ca apoi să se întoarcă să ne povestească despre asta.

Pe 20 iulie 2019, *The Washington Post* publica un raport în onoarea celei de-a 50-a aniversări a aselenizării echipajului Apollo 11. Ei au intervievat 50 dintre cei 570 de astronauti care fuseseră vreodată în spațiu. Piloți de navetă NASA. Cosmonauți ruși. Afgani, malaysieni și civili care au plătit bani frumoși.

Până și Neil Armstrong, celebru pentru tăcerea lui, nu a putut să nu se minuneze privind în urmă la experiența sa. „Brusc m-a frapat faptul că acea mică boabă de mazăre, drăguță și albastră, era Pământul”, a spus el. „Mi-am ridicat degetul mare și am închis un ochi, și degetul meu a acoperit planeta Pământ. Nu m-am simțit ca un gigant. M-am simțit foarte, foarte mic.”

În 1988, în timp ce războiul sovieto-afgan părea să continue la nesfârșit, Abdul Ahad Mohmand, primul și singurul cosmonaut afgan, a zburat pe stația spațială Mir împreună cu doi ruși. Când a ajuns pe orbită și a cuprins cu privirea imaginea panoramică, el a vorbit cu președintele afgan la telefon. „Am spus că războiul ar trebui să înceteze, că noi toți ar trebui să ne unim. Că oamenii, mai ales afganii, nu aveau nevoie de acest război.” Perspectiva cosmică generase o viziune strategică.

În 2013, astronautul canadian Chris Hadfield avea ceva timp liber pe Stația Spațială Internațională. Așa că a luat chitara care plutea lângă el, a apăsat butonul play al unei camere video și a început să cânte o piesă veche a lui David Bowie. După mai bine de 50 de milioane de downloaduri, coverul său după „Space Oddity” a lui Bowie, cu iconicul vers „turnul de control către

maiorul Tom”, acaparase cu totul imaginația oamenilor. Singur în spațiu, cântând un cântec ale cărui versuri le știm cu toții, Hadfield a adus lumea un pic mai aproape.

Oricât de inspirate și inspiraționale ar fi aceste mărturii, există o problemă: a deveni astronaut pentru a întrezări unitatea globală este o soluție mărunță pentru o problemă mare. Foarte puțini trec de selecția și de pregătirea epuizante ale NASA și practic nimeni altcineva nu are pus deoparte un sfert de milion de dolari (prețul la rezervările pentru un loc pe Virgin Galactic) pentru a zbura pe Lună.

Între timp, noi ceilalți avem nevoie de acel ceva pe care l-au avut acei astronauti. Curând.

Uneori, singurul lucru de care e nevoie pentru a ne aduce împreună este o fărâmă de Alteritate Cosmică. Într-un studiu recent asupra prejudecăților rasiale, cercetătorii au intervievat proprietari albi de case, testând răspunsurile lor la oameni de culoare care le sunau la ușă. În zonele conservatoare, s-a înregistrat o creștere semnificativă, de la neutru la negativ, în folosirea termenilor când locatarii stăteau de vorbă cu vizitatori de culoare față de cei folosiți în conversațiile cu agenții albi. De asemenea, au scurtat timpul alocat nou-veniților de culoare înainte de a pune capăt conversației și a le închide ușa în nas. E trist să citim asta, dar nu atât de surprinzător.

Dar apoi echipa a modificat cadrul studiului: i-au informat pe proprietari că recent fusese făcută o descoperire cu privire la viața extraterestră. Nimic deosebit de complex legat de poveste – fără discuții adânci despre Zona 51 sau scenarii de tip *Independence Day* –, doar simplul fapt că, până la urmă, Nu Suntem Singuri.

Acel imbold – să ne considerăm împreună ființe umane în fața a ceva mai ciudat și mai Altul – a fost suficient pentru a impulsiona semnificativ deschiderea și receptivitatea față de străini. Albii i-au primit mai călduros pe cei de culoare. Rasismul pare a fi o legătură mai slabă decât apartenența la specie. Dacă e vorba despre oameni împotriva creaturilor verzi, culoarea pielii *noastre* pare mai puțin importantă.

Dar să sperăm că un contact cu extraterestrii va inspira unitatea globală nu e o strategie viabilă dintr-un motiv simplu – probabilitate pură. Sigur, dacă s-ar întâmpla, ar fi Lebăda Neagră care ar pune capăt tuturor Lebedelor Negre. Dar să o tot așteptăm, în ciuda tuturor indiciilor bizare venite dinspre locuri ca Pentagonul și Vaticanul, pare o șansă mai îndepărtată decât dezvăluirea mai certă a unor lucruri cu care ne confruntăm. Până când nu avem propria noastră Întâlnire de Gradul III va trebui să explorăm alte modalități de a ne extinde perspectiva cosmică.

Pentru a face asta trebuie să rezolvăm paradoxul lui Fermi, numit așa după celebrul fizician Enrico Fermi, care a întrebat: dacă există un număr aproape infinit de planete și galaxii, cum se face că, aparent, suntem singurii de pe aici? Există zeci de teorii concurente pentru a explica acest fapt inevitabil – de la teza Marelui Filtru, care sugerează că fie suntem singurii care am ajuns atât de departe, fie că fiecare civilizație mai avansată deja a mierlit-o, până la teoria Pădurii Negre, care sugerează că cel mai bun lucru pe care-l putem face într-un univers plin de viață inteligentă și posibil ostilă este să ne ASCUNDEM!

Într-un interviu cu Singularity University, futuristul John Smart sugerează însă ceva diferit – ideea că viața extraterestră

avansată probabil nu și-ar mai pierde vremea în spațiul-timp tridimensional.

Potrivit lui Smart, motivul pentru care proiecte ca Search for Extra-terrestrial Intelligence (SETI), care trimit unde radio și microunde în spațiul profund, au eșuat este că sunt gândite naiv și reduționist. Seamănă un pic cu vechiul desen animat *Far Side*, unde oamenii de știință încearcă fără succes să vorbească cu delfinii, iar unul zice: „Mathews, primim iar un sunet de-ăla ciudat «ah-blah-es-panyol»*”. S-ar putea ca noi să nu reușim să vorbim cu semenii noștri galactici fiindcă insistăm ca ei să se conformeze modelelor noastre limitate de comunicare.

„Speciile avansate nu colonizează spațiul exterior – o idee pe care ele o găsesc arhaică –, ci colonizează spațiul interior.. Procesele evoluționiste din universul nostru ar putea conduce toate civilizațiile avansate către aceeași destinație finală; una în care noi transcendem dimensiunea noastră actuală spațio-temporală către lumi virtuale concepute de noi”, sugerează Smart.

Acea idee a civilizațiilor avansate care creează lumi virtuale captivante a fost popularizată de ipoteza simulării a filosofului de la Oxford Nick Bostrom. Ea sugerează că întreaga omenire trăiește într-o simulare creată de ființe mai inteligente. Smart nu crede însă că teoria simulării duce lucrurile suficient de departe. Problema nu e că suntem captivi în interiorul unui joc video, ci că toți frații noștri cosmici au ieșit pe nesimțite dintr-o realitate 3D cu mult timp în urmă. Și că își fac de cap prin multivers. După Smart, am căutat petrecerea galactică în locul greșit.

* *Vor-besc-spa-ni-o-lă* – în limba spaniolă în original (n.t.).

La prima vedere, o teorie excentrică și speculativă precum ipoteza transcenderii pare imposibil de validat. Dar cercetătorii înaintează cu greu oricum. Oamenii de știință de la Imperial College din Londra și de la Johns Hopkins University încep să cartografieze „hiperspațiul” – domeniul în care spun că intră utilizatorii puternicului psihedelic DMT (dimetiltriptamina). Este unul dintre cele mai probabile terenuri de joacă ale tuturor acestor Civilizații Transcendente. Într-un studiu timpuriu din anii 1990, cercetătorul Rick Strassman și echipa sa de la University of New Mexico au descoperit că, sub influența DMT-ului intravenos, peste 50% dintre subiecți au intrat în contact cu ființe extraterestre și au avut experiențe nepământene pe care le-au simțit „la fel sau mai reale decât realitatea de zi cu zi”.

Aceeași echipă de cercetare de la Hopkins, care cu doar câțiva ani în urmă raporta cu precauție că trei grame de ciuperci halucinogene ajutau pacienții cu probleme lumești precum lăsatul de fumat și anxietatea, întreabă acum pe față subiecții studiului dacă, în timp ce zboară prin hiperspațiu, contactează entități. Și, dacă da, *ce fel de entități?* Ființe angelice? Elfi-Mașinării? Omuleți Gri? Sau poate acele Călugărițe Gigantice?

Ceea ce amintește de halucinațiile alimentate de droguri ale lui Hunter Thompson din *Spaime și scârbe în Las Vegas*. „N-are rost să menționez liliicii ăștia”, concluziona el. „Amărății îi vor vedea foarte curând.”* Al patrulea zid între știința materialistă obiectivă și posibilitatea multidimensională a fost complet dărâmat. Cartografierea misterului insolubil a început.

* Hunter S. Thompson, *Spaime și scârbe în Las Vegas*, traducere de Adrian Buz, Editura Polirom, 2008, p. 219 (n.t).

Dacă acel studiu de la Hopkins pare tras de păr, echipa de la Imperial College susține un proiect care sfidează imaginația. O experiență DMT „convențională” durează de obicei între cinci și cincisprezece minute, dar adesea lasă utilizatorii cu senzația că părăsesc acel domeniu nepământean aproape imediat ce au ajuns acolo. Cartografierea aceluși teren seamănă cu încercarea de a picta un portret în timp ce sari pe o trambulină. Echipa de la Imperial a rafinat procesul prin care DMT-ul intravenos poate fi livrat continuu unui subiect, menținându-l în hiperspațiu timp de câteva ore odată. Cu aceste sesiuni extinse, Imperial speră să înceapă explorarea acestui teritoriu într-un mod mai sistematic.

În mod straniu, de parcă ar urma manualul MK-ULTRA (un celebru proiect de operațiuni psihologice al CIA care s-a concentrat pe toate lucrurile Ciudate și Transformabile în Arme), ei speră să testeze precogniția și vederea de la distanță între subiecți. Pe măsură ce acești psihonauți ies din timpul și din conștiința convențională, cercetătorii emit ipoteza că ei ar putea accesa informații care sunt nonlocale și nonordinare. Cu alte cuvinte, nepământene.

De când Albert Einstein a realizat celebrele sale experimente mentale amestecând trecutul, prezentul și viitorul, am învățat, cel puțin la nivel intelectual, că ceea ce s-a întâmplat înainte și ceea ce urmează sunt lucruri mult mai subiective decât ne place să recunoaștem. Echipa de la Imperial College speră că studiul lor va scoate această chestiune din domeniul experimentului mental și o va duce în lumea experimentului fizic.

Dar, chiar mai ciudat decât atât, ei încearcă să stabilească un contact cu entitățile din hiperspațiu și să înceapă un dialog. Ceea ce amintește de povestea moralizatoare a Doctorului Faust care-și vinde sufletul pentru cunoaștere și de scenografia

nenumăratelor filme horror științifico-fantastice care încep undeva în subsolul unei facultăți de medicină.

Ar putea fi suficient un contact definitiv cu Celălalt pentru a ne scoate din fixațiile noastre tribaliste? Copilul aflat la Teribila Vârstă de Doi Ani trebuie să înțeleagă că există Mami pentru a deveni complet conștient de Eu. Tribul trebuie să-l definească pe Celălalt de peste râu pentru a confirma un Noi care trăiește în satul nostru. Am putea oare să trăim într-o omenire comună spionând Marele Necunoscut aflat dincolo de noi?

În ciuda indiciilor și sugestiilor ispititoare, încercarea noastră de a-l găsi pe E.T. în 3D a dat greș în mod constant. Întrucât nu putem deveni toți astronauți care să se aventureze în univers, poate că putem deveni psihonauți care se aventurează în interior către multivers. Sau, după cum ar spune Smart, am putea deveni „ingineri ai spațiului interior”.

Dacă am putea deveni mai iscușiți în explorarea minților noastre și a realității însăși, ne-am redefini în mod inevitabil sentimentul propriei semnificații în Marea Schemă a Lucrurilor. Pentru o specie care pare să se tot împiedice de sentimentul propriei importanțe, o doză sănătoasă de uimire, fascinație și smerenie ar fi bună pentru ceea ce ne pricinuiește durere.

Hamlet avea dreptate. În definitiv, sunt mai multe lucruri pe cer și pe pământ decât am visat noi în filosofile noastre.

Întreșingularitatea

Din păcate, tocmai acele filosofi sunt cele care provoacă jumătate din probleme.

Pe măsură ce ne apropiem de ceea ce mulți își imaginează a fi Sfârșitul Istoriei, este tot mai improbabil că ne îndreptăm

spre o Singularitate ingenios coregrafiată. Ray Kurzweil nu va fi acolo pentru a conduce dincolo de Porțile Perlate de silicon. Va trebui să ne descurcăm singuri.

În schimb, arată tot mai mult ca o întrețesingularitate. În timp ce căutăm un anumit gen de explicație coerentă pentru o lume în criză, mitologiile favorite ale tuturor se lovesc, se ciocnesc și se amestecă unele cu altele. Devine aproape imposibil să separi semnalul de zgomot.

În mod sigur există algoritmi social media care amplifică instinctele noastre cel mai rele, jucători geopolitici care transformă conținutul în arme și teoreticieni marginali care bulversează colosal lucrurile – însă aceste semințe cad pe solul deosebit de fertil din mințile noastre chiar acum – și iată de ce.

Micile noastre amigdale, oxitocina și dopamina.

Dat fiind că ultimii ani par să însumeze decenii de șocuri și schimbări destabilizatoare, este corect să spunem că amigdalele noastre – sistemele noastre de detectare a pericolului – au fost în stare de alertă maximă. Fie că a fost vorba de rezultate surprinzătoare ale alegerilor electorale, de dezastre naturale sau de pandemii globale, ceea ce se întâmpla în alte țări, în alte state, ba chiar la doi pași de noi a fost ceea ce a contat cu adevărat. Impulsul nostru de a fi la curent cu orice știre, cu orice noutate și cu orice „păreră expertă” a crescut vertiginos.

Pe vremuri am fi ascultat tobele din junglă și bârfele din sat sau am fi urmărit semnalele cu fum. Acum asta s-a metamorfozat în postări pe Facebook și pe Instagram, stat cu orele pe YouTube și pe grupuri de WhatsApp. Suntem cu toții disperați să înțelegem ce ar putea să ne salveze sau să ne omoare.

De fiecare dată când ascultăm acea alarmă a amigdalelor și găsim ceva ce Robert Sapolsky de la Stanford numește „salient” – însemnând că asta ne-ar putea salva sau ne-ar putea distruge –, primim un jet puternic de dopamină. Chiar dacă

știrile sunt de rahat, ne simțim pervers de bine că le-am aflat. Introduceți acel „like”, clic sau comentariu în algoritmiile de optimizare Big Tech și am pornit într-o călătorie autoîntreținută a vieții noastre.

Dar când în sistemele noastre pătrunde prea multă dopamină, se întâmplă un lucru amuzant. Cădem pradă apofeniei – tendința de a găsi tipare și semnificații în evenimente și fapte care altfel nu au legătură. Aceasta apare la debutul schizofreniei și la teoreticienii conspirației.

Și asta nu e tot. Mai ales când suntem toți închiși, separați unii de alții, incapabili să ne îmbrățișăm, să ne sărutăm și să petrecem timpul cu prietenii și cu familia noastră, nivelul nostru de oxitocină scade brusc. Asta ne face mai puțin încrezători, mai suspicioși și mai predispuși la paranoia.

În articolul „Oxitocina, dopamina și amigdalele: un model neurofuncțional al deficitelor sociale de cogniție în schizofrenie”, Andrew Rosenfeld, psihiatru la University of Vermont, și colegii săi arată: „Interacțiunile aberante între sistemele de recompensă dopaminergice, o amigdală disfuncțională și neurohormonul oxitocină produc un mediu neuronal care atribuie în mod incorect saliență emoțională stimulilor din mediu. La rândul său, acest deficit are ca rezultat o cogniție socială aberantă care, în ultimă instanță, poate duce la răspunsuri sociale greșite, de la retragere și izolare la suspiciune și paranoia.”

Mai simplu spus: suntem excedați, suprasolicitați și ne pierdem mințile. Până și narațiunile familiare și reconfortante se prăbușesc. În acest vid apar tot felul de povești nebune care le iau locul.

Când luăm în considerare Ideologiile Răului de la Sfârșitul Zilelor, diferența între ce este scris pe papirusurile antice, pe celuloid și în cărțile cu benzi desenate este mai mică decât ne-am putea închipui. Toate mitologiile noastre, atât contemporane, cât și istorice, sunt produse ale imaginației umane exprimate în limbaj și imagine – doar formatul este cel care s-a schimbat de-a lungul anilor.

Luăm două dintre cele mai populare povești epice ale timpurilor recente – *Războiul stelelor* și *Matrix* – și putem vedea cum povești cândva eroice și unificatoare se scindează sub tensiunile întrețesingularității.

Când a debutat în 1977, *Războiul stelelor* spunea povestea pasionantă a lui Luke Skywalker, a Prințesei Leia, a lui Han Solo și a celorlalți membri ai Alianței Rebele care se luptă cu Imperiul Răului. În al doisprezecelea ceas, Luke a lansat o torpilă incredibil de norocoasă pe tuburile de evacuare ale Stelei Morții și a adus victoria Echipei Tipului Bun. Pentru milioane de fani, toată chestia a fost profund răsunătoare. Erau *Odiseea* și *Vrăjitorul din Oz* adaptate pentru *era spațială*.

Dar, derulând înainte 40 de ani, la cea de-a opta serie a francizei, *Războiul stelelor: Ultimul Jedi*, lucrurile n-au mai fost la fel de simple. Obișnuitul scenariu al binelui contra răului se fractura. O poveste care cândva unea spectatorii îi diviza acum.

Cu tânăra Rey înlocuindu-l pe Luke ca personaj principal, cu un soldat negru drept cel mai bun prieten, un pilot latino (înlocuitor al sarcasticului Han Solo) și o asiatică, toți primind foarte mult timp pe ecran, distribuția tradițională de la Hollywood fusese răsturnată cu susu-n jos.

Mulți fani înrăiți, adesea masculi americani din clasa mijlocie, s-au trezit excluși din rolurile principale. Și n-au fost fericiți. Pe site-ul Rotten Tomatoes, prăpastia dintre critici și

fani a indicat 90 la 42 în primele săptămâni – cea mai mare față de orice alt film din istoria francizei.

„Binele și răul nu par foarte clare”, scrie criticul de film Dave Schilling despre *Războiul stelelor: Ultimul Jedi*: „Mâinile tuturor sunt murdare într-un fel sau altul. Lăcomia, pofta de putere și cinismul egoist câștigă. Orice urmă de Speranță Nouă ar fi reprezentat *Războiul stelelor* în 1977 este acum în retragere. Cum poți face o hârjoneală cathartică de acțiune despre naziștii spațiali într-o perioadă în care naziștii reali se reafirmă în conversația politică națională? Simplu: faci un film despre cum moare speranța.”

Povestea cândva unificatoare, care l-a inspirat pe Ronald Reagan să-și boteze sistemul de apărare antirachetă „Star Wars” și să numească Uniunea Sovietică „Imperiul Răului”, s-a inversat. Fostul consilier la Casa Albă Steve Bannon afirmă: „Întunericul este bun... Dick Cheney. Darth Vader. Satan. Asta-i puterea.” Între timp, strategii republicani celebrează construirea unei „Stele a Morții” electorale pentru a acapara social media și a deturna alegerile.

E corect să spunem că lucrurile au luat o altă întorsătură de la acel *Cu mult timp în urmă într-o Galaxie Foarte, Foarte Îndepărtată* când toți stăteam vrăjiți, conectați la povestea ce se desfășura în fața noastră.

Nu doar *Războiul stelelor* a deraiat în ultima vreme. *The Matrix* – o parabolă despre a vedea, dincolo de iluzia lumii convenționale, bătălia mai întunecată, dar mai eroică, din subteran – a fost de asemenea deturnat de interpretările concurente ale *Ce Înseamnă Toate Astea*.

Filmul exprimă într-o manieră devenită celebră prăpastia dintre inițiați și ignoranți. Personajul principal, Neo, se

trezește aruncat din jobul său abrutizant de programator într-o realitate alternativă, plină de pericol și de scop.

Personajul Morpheus (o reverență făcută zeului somnului al lui Ovidiu) îi oferă lui Neo posibilitatea să aleagă între două pilule – Pilula Roșie și Pilula Albastră. „Asta este ultima ta șansă”, îi spune el lui Neo. „După asta nu mai există întoarcere. Iei pilula albastră – povestea se termină, te trezești în patul tău și crezi orice vrei să crezi. Iei pilula roșie – rămâi în Țara Minunilor și îți arăt cât de adâncă e vizuina iepurelui. Ține minte, tot ce-ți ofer este adevărul – nimic mai mult.”

Aceasta a fost propoziția care a lansat o mie de meme. De la premiera filmului din 1999 încoace, Pilulele Roșii au ajuns să însemne meditație, muncă de bărbați, psihedelice, sfaturi pentru lideri, securitate cibernetică și cam orice produs sau serviciu de care cineva crede că are nevoie altcineva pentru a fi radical dezamăgit de ceea ce credea adevărat.

Timp de aproape 20 de ani, asta a funcționat. Ovine, Încuiați, Primitivi – aceștia au fost genul de oameni plictisitori sau lași care au optat pentru simplul confort luând Pilula Albastră. Dar cum rămâne cu cei viteji, eroici, curajoși, convinși că trebuie să existe ceva mai mult în viață? „Nebunii” care împărtășeau campania publicitară Gândește Diferit a lui Apple cu toți prietenii lor? Consumatori de Pilulă Roșie, până la ultimul.

Acesta a fost Marea Umbrelă Matrix, suficient de încăpătoare pentru a cuprinde liber-cugetători și rebeli de toate culorile. Până în 2016, când o mișcare masculină online tot mai mare pe forumurile Reddit și 4chan a micșorat considerabil umbrela. A redefinit „Luarea Pilulei Roșii” ca o experiență a bărbaților albi ce se trezesc într-o lume în care cărțile sunt măsluite profund împotriva lor. Conform acestei comunități, ei trebuiau să se unească pentru a înfrânge forțele globalismului, feminismului și să răstoarne rasismul îndreptat către ei.

În 2019, Emma Ellis, editor al revistei *Wired*, scria: „Această interpretare a alegerii lui Neo este atât de răspândită încât a reușit să ajungă în câteva locuri foarte neobișnuite – precum contul de Twitter al lui Kanye West”. Iar Emily Dreyfuss, coautoarea articolului, scria: „Semnificația ei a fost complet coruptă... E greu să vorbești despre un ideal aristotelic al pilulei albastre sau al pilulei roșii așa cum a fost el merit. Acum este altceva.”

Darth Vader – erou nelăudat al Casei Albe. Alianța Rebelă ca poliție totalitară a gândirii. Trupe de asalt negre, măști albe. Consumatori de Pilulă Roșie ca luptători pentru libertate împotriva mașinăriei. Consumatori de Pilulă Roșie ca „troli misogini amăgiți”. În ziua de azi e mai bine să nu plecăm niciodată de acasă, decât să încercăm să ne găsim calea către un sfârșit fericit.

Un leu în Sion*

Date fiind mizele și probabilitatea tot mai mare a circuitelor încrucișate în ziua de azi, situația poate doar să devină mai intensă. La urma urmei, cel mai rău lucru care se întâmplă când fanii filmului au păreri opuse sunt niște discuții aprinse pe Rotten Tomatoes și pe Reddit. Dar când vorbim despre alte povești mai vechi și chiar mai sacre? Unii oameni sunt dispuși să moară pentru ele.

Când vine vorba despre sfânta scriptură, există text, există subtext și prin urmare există context. „Amândoi citim Biblia zi și noapte”, scria cândva William Blake, „dar unde tu vezi negru eu văd alb.”

* În engleză în original, *A Lion in Zion*. Aluzie la piesa lui Bob Marley „Iron Lion Zion” de pe albumul *Songs of Freedom* (1992) (n.t.).

Pe 4 mai 2018, în Israel s-a întâmplat ceva important și în același timp ciudat. După ani de discuții pe acest subiect, Statele Unite și-au mutat ambasada de la Tel Aviv în capitala istorică Ierusalim.

Asta e partea importantă. Partea ciudată are nevoie de câteva explicații.

Timp de zeci de ani, candidații la președinția Statelor Unite aflați în campanie promiseseră să facă acea schimbare în mod oficial, dar odată ajunși la putere niciunul nu și-a îndeplinit promisiunea. Bill Clinton a făcut din ea o parte a campaniei sale din 1992 împotriva lui George W. Bush, acuzându-l pe bătrânul Bush că „ar fi contestat în mod repetat suveranitatea Israelului asupra unui Ierusalim unit”. În 2008, Barack Obama a mers și mai departe: „Ierusalimul va rămâne capitala Israelului și trebuie să rămână nedivizat”. Asupra acestui aspect, cel puțin, republicanii și democrații păreau să fie de acord.

Dar, odată instalați în funcție, toți au dat înapoi. Era un subiect prea delicat. Prea multe lucruri în joc. Dacă muți ambasada de la Tel Aviv, trimiți un semnal clar Israelului, unul dintre cei mai puternici și mai vechi aliați ai Statelor Unite, că ești dedicat atât trecutului, cât și viitorului său. Dar, dacă negi dreptul palestinienilor la măcar o parte a aceluia oraș sfânt, pierzi rolul Statelor Unite ca mediator de bună-credință al păcii arabo-israeliene. Era o situație dificilă.

Prin urmare, când o delegație a Statelor Unite a sosit la consulatul de la Ierusalim, la jumătatea lunii mai, a fost un moment cu adevărat istoric. Decenii întregi de poziționare, imagine și eschivare fuseseră în final rezolvate. Mutarea chiar avea să se întâmple.

Dar acei ani de ezitări s-au dovedit bine întemeiați. În cele 24 de ore care au precedat ceremonia au izbucnit revolte care au implicat zeci de mii de protestatari și militari de-a lungul graniței dintre Fâșia Gaza și Israel. Au fost răniți 2 700 de oameni; 56 au murit. Prim-ministrul israelian Netanyahu și Abbas, președintele Autorității Palestiniene, au intervenit, la fel cum a făcut-o secretarul general al Națiunilor Unite.

Aici lucrurile au devenit bizare. În timp ce gazul lacrimogen și anvelopele ardeau în Gaza, un pastor baptist modest, de vreo 60 și ceva de ani, din Dallas, Texas, a ocupat scena în Ierusalimul Vechi. El s-a poziționat în spatele podiumului ambasadei, și-a ajustat microfonul și a ținut slujba pentru demnitarii adunați acolo.

„Venim în fața ta, Dumnezeu al lui Abraham, Isaac și Iacob, mulțumindu-ți pentru a ne fi adus la această ocazie importantă din viața poporului nostru și în istoria lumii noastre.” El a lăudat conducerea ambelor guverne, adăugând că mutarea ambasadei „stă curajos de partea corectă a istoriei, dar, și mai important, stă de partea corectă a ta, o, Doamne, când e vorba de Israel.”

Din partea unui pastor, acele vorbe ar fi putut să pară inofensive. Însă Robert Jeffress nu este un pastor tipic. Preot al Primei Biserici Baptiste din Dallas, Texas, el controlează un serviciu radio, media, educațional și de rugăciune de multe milioane de dolari (inclusiv o megabiserica de 130 de milioane de dolari construită în 2013). Jeffress a ieșit în evidență ca unul dintre predicatorii evanghelicilor cei mai influenți din punct de vedere cultural și politic ai ultimului deceniu. Și a atras la fel de multe controverse câte laude.

În săptămâna de dinaintea ceremoniei ambasadei, fostul guvernator republican, candidat prezidențial și senator Mitt Romney a contestat categoric participarea lui Jeffress, scriind

pe Twitter: „Unui asemenea bigot religios n-ar trebui să i se încredințeze rugăciunea care precedă deschiderea ambasadei Statelor Unite la Ierusalim... Jeffress afirmă că «nu poți fi mântuit fiind evreu» și «mormonismul este o erezie din adâncurile iadului».”

Acestea nu au fost niște cuvinte penibile scoase din context. Jeffress și-a susținut poziția răspunzându-i lui Romney: „Creștinismul istoric ne-a învățat timp de 2 000 de ani că mântuirea este numai prin credință în Hristos. Faptul că eu și zeci de milioane de creștini evanghelici din toată lumea continuăm să îmbrățișăm acea credință nu este nici bigotism, nici demn de difuzat la știri.”

Dar ziua aceea la Ierusalim a fost demnă de difuzat la știri. Dacă Jeffress crede că evreii, mormonii și musulmanii merg cu toții în iad, de ce a fost tocmai el cel care a susținut rugăciunile de deschidere la ambasadă? Ce rol ar putea juca toți acei noncredincioși adunați la Ierusalim în ambițiile mai mari ale lui Jeffress?

În două vorbe, sionismul creștin: ideea că Iisus Hristos se va întoarce pe pământ odată ce Israelul este din nou un stat suveran. De aceea Jeffress a fost atât de nerăbdător să marcheze ocazia. Mutarea ambasadei ne aducea pe toți un pas mai aproape de împlinirea scripturii și de Sfârșitul Zilelor.

Sionismul creștin are rădăcini care se întind cu multe secole în urmă, având susținători de la președinți americani până la Martin Luther King Jr. Însă sionismul creștin a atins apogeul în ultima jumătate de secol, în mare parte datorită romanelor creștine *Left Behind* ale lui Tim LaHaye. Această serie de mare succes descrie urmarea regăsirii Sensului – în care toți creștinii credincioși sunt duși direct în ceruri, iar Resturile trebuie să-și dea seama ce să facă în continuare. Cu cele peste o sută de milioane de exemplare tipărite în total, televanghelistul Jerry

Fallwell recunoștea că *Left Behind*, „din punctul de vedere al impactului asupra creștinismului, este probabil mai importantă decât orice altă carte din epoca modernă, cu excepția Bibliei”.

Conform sionismului creștin, Dumnezeu a redat Israelul evreilor în 1948 (nu printr-o coincidență, cu 70 de ani înainte de ziua ceremoniei recente de la ambasadă). Aceasta restabilește regatul lui Israel și trasa o cale clară către Sfârșitul Timpurilor prezis în cărțile Revelației, Daniel, Isaia și Ezechiel. Potrivit acestor scrieri, după o bătălie cataclismică cu Anticristul, Iisus se va întoarce și va instaura un regat al păcii de o mie de ani. Și evreii? Ei își vor dea seama că Jeffress vorbise despre asta și se vor converti toți la creștinism.

Dar înainte de acea împlinire esențială a teologiei creștine Israelul trebuie să domnească peste un Ierusalim nedivizat, iar întregul Orient Mijlociu trebuie să se cufunde în „războiul care pune capăt tuturor războaielor”. Ceea ce, când te gândești la butoiul de pulbere al tensiunilor din jurul anunțului ambasadei în mai 2018, să pui un pastor sionist creștin pe scenă este o decizie diplomatică profund derutantă. Aproape oricine dintre cei adunați acolo era implicat în evitarea unui colaps regional. Însă pentru Jeffress această dezintegrare nu poate veni îndeajuns de repede.

Jeffress nu este nicidecum singurul care gândește așa. Conform Pew Research Foundation, 58% dintre evanghelicii americani cred că a Doua Venire urmează să aibă loc înainte de 2050. Gândiți-vă la asta o clipă. Economii pentru pensie? Inutil. Întreruperea folosirii combustibililor fosili? La ce bun? Salvarea speciilor amenințate sau rezolvarea foametei la nivel mondial? Asta ar însemna să ne jucăm de-a Dumnezeu, în condițiile în care El va veni din nou, destul de curând.

Să fie clar, cetățenii Statelor Unite s-au bucurat mereu de o remarcabilă libertate de a se închina cui, la ce, unde și cum au dorit. Tradiția îndelungată și principială care separă bise-

rica și statul a fost întotdeauna unul dintre punctele forte ale aceste țări.

Când însă biserica și statul intră sub influența credințelor religioase puternice bazate pe interpretări aberante ale textelor scrise cu mii de ani în urmă, în vremuri și în locuri care nu seamănă mai deloc cu lumea noastră actuală, ar trebui să fim atenți. În marile conversații ale timpurilor noastre, noi nu numai că nu suntem pe aceeași pagină, dar nu suntem nici măcar în aceeași carte.

Iar sioniștii creștini nu sunt singurii care mizează pe o bătălie finală în Ierusalim. Se pare că orașul istoric este dublu rezervat pentru Sfârșitul Zilelor.

Statul Islamic în Irak și în Siria (ISIS), cea mai recentă și mai hidoasă față a extremismului islamic, are și el o poveste a Sfârșitului Timpurilor, bazată pe unul dintre hadituri sau ziceri sfinte atribuite profetului Mohamed. Potrivit interpretării lor, ISIS așteaptă o serie de bătălii majore împotriva „Armatelor Romei” (interpretate în sens larg drept Turcia, Israel sau Statele Unite), în care ei vor fi masacrați până la ultimii 5 000 de luptători. „Pe baza acestei teorii, nici măcar pierderile suferite de Statul Islamic nu înseamnă nimic”, scrie Graeme Wood în *Atlantic*, „întrucât Dumnezeu a predestinat oricum distrugerea aproape totală a poporului său. Statul Islamic are înaintea cele mai bune și cele mai rele zile ale sale.”

Lucru care e destul de greu de înțeles. Punctele noastre de referință militare obișnuite se bazează pe noțiuni de secol XX, ca real-politik, destindere și distrugere reciproc asigurată. Numai că acea logică a stimulentei și inhibitorilor se prăbușește când adversarii tăi gândesc alandala.

Dacă ucizi soldați ISIS, vor fi energizați, fiindcă îi aduci mai aproape de prezisa lor decimare (și victorie finală). Dacă-i ataci pe liderii lor cu drone, vor fi cu un pas mai aproape de celebrarea sosirii lui Mahdi – al doisprezecelea calif (ultimul și triumfătorul). Oricât de exasperant ar fi fost Războiul Rece, cel puțin a funcționat potrivit unei logici a teoriei jocurilor de autoconservare împărtășită de jucătorii importanți.

Iar ultima parte a jocului final al ISIS? Nu v-o puteți închipui. Potrivit propriului scenariu, anihilarea lor aproape totală va vesti sosirea a doi mântuitori: Mahdi – acel calif uns de divinitate care va reuni națiunile Islamului – și un al doilea profet, care va înfrânge Antihristul.

Dar acesta nu este profetul Mahomed, cum ați putea crede – este însuși Iisus Săritorul, lăudat în Coran ca Mesia și „cuvântul viu al lui Dumnezeu”. La rugăciunea de dimineață în ziua cuvenită, Iisus îl va ucide pe Anti-Mesia cu o suliță. Apoi el va „frânge crucea”, o acțiune simbolică ce le aduce la cunoștință creștinilor că ideea de moarte și înviere predicată în credința lor este greșită și că de fapt El nu a murit cu adevărat niciodată. Într-o oglindire perfectă a sioniștilor creștini care prezic că toți evreii se vor converti în ultimul minut, ISIS crede că toți creștinii vor înțelege atunci eroarea credinței lor și se vor converti pe loc la Islam.

Ceea ce ne lasă într-un impas la fel de mare ca și cealaltă versiune. Fiindcă oricât de diametral opuse ar fi planurile de joc ale sioniștilor creștini și ale ISIS, oricât de bizar suprapuse pot fi decorul Ierusalimului și distribuția personajelor lor, ambele au în comun o structură subiacentă sau o ideologie a Răului. Și acest format al suprapunerilor este cel care se dovedește atât de tulburător pentru oricine e interesat de zilele fericite care se prefigurează, indiferent de locul în care trăiești sau de ce crezi.

Întrețesingularitatea a devenit o uriașă Supă Memă tulbure, detașată de orice fel de continuitate narativă. Am putea chiar să ne uităm la aceleași lucruri, să fim de acord că ceea ce vedem este deopotrivă real și important, dar să ajungem la concluzii complet opuse despre ceea ce înseamnă și ce ar trebui să facem în continuare.

Indiferent dacă e vorba despre filantropi miliardari care salvează lumea sau uneltesc în secret să o conducă ori despre conspirații ale Statului Profund care plănuiește să deturneze democrația sau s-o păstreze, despre Antihriști deghizați în Mesia – devine aproape imposibil să triem totul și să ajungem la concluzii demne de încredere.

Pe măsură ce Întrețesingularitatea ne aspiră pe conducta de evacuare a timpului și spațiului, este puțin probabil ca lucrurile să se petreacă exact așa cum prezic poveștile cuiva. Este foarte posibil ca Marii Pălării de Sortare de la Sfârșitul Timpului să nu-i pese câtuși de puțin de care parte am crezut că suntem – Rebel sau Trupe de Asalt, Pilulă Roșie sau Albastră –, ci doar de intențiile noastre. Ce steag am fluturat, ce uniformă am purtat va ceda în fața unui lucru mult mai simplu. Provenim din frică sau din iubire? Luăm apărarea tuturor sau doar a unora dintre noi? Jucăm pentru Echipa Finită sau pentru Echipa Infinită?

Așadar, aici ne aflăm: în mijlocul unei Crize a Sensului, la Sfârșitul Timpului. Colapsul Sensului 1.0 – religia organizată – ne-a lăsat cu un vid în mijlocul vieții civice. Asta s-a întâmplat tocmai când rata schimbării exponențiale a tuturor celorlalte lucruri explodase.

Dar Sensul 2.0, ceea ce am putea numi religia liberalismului clasic – credința că piețele libere și democrația ne vor conduce înainte, spre o eră a egalității și prosperității –, s-a încheiat și el brusc. Când economiști laureați ai Premiului Nobel precum Joseph Stiglitz strigă trișare la alba-neagra, este corect să spunem că capitalismul târziu și-a pierdut strălucirea. Actuala fragmentare a politicii identității sugerează că, dacă nevoile oamenilor nu sunt îndeplinite prin intermediul „globalismului trickle-down”, ei sunt mai mult decât dispuși să zdrobească sistemul și să pună mâna pe ceea ce simt că li se cuvine.

Dacă Sens 1.0 a fost exclusiv despre mântuirea credincioșilor, Sens 2.0 a fost despre incluziunea maselor. Religia a promis mereu inspirație, vindecare și conectare, dar a făcut-o cu prețul identificării unui ales care merita astfel de avantaje și a păgânilor care nu meritau.

Sens 2.0, cu extinderea drepturilor inalienabile asupra tuturor, indiferent de credință sau de origine, a oferit incluziune – însă cu prețul mântuirii. Despre asta vorbea Nietzsche când observa că „Dumnezeu este mort”. Am primit votul, frigiderul

și smartphone-ul, dar am uitat la ce folosesc. Asta a jucat un rol important în apariția bolilor disperării.

Fundamentalismul, pe de o parte, și nihilismul, pe de alta. Niciunul nu este deosebit de util.

Prin urmare, pentru noi întrebarea este cum va arăta Sens 3.0. Puteam oare să construim o cultură care echilibrează mântuirea religiei tradiționale cu incluziunea liberalismului? O putem face nu printr-un ordin de sus în jos, ci mai degrabă printr-o mobilizare de jos în sus?

Iar salvarea cu adevărat inclusivă chiar este un lucru la care putem spera?

Pâine-minune și creioane magice

Septembrie 1989, Centrul Spațial Johnson NASA, Texas. Un membru al delegației sovietice aflate în vizită a dorit să vadă puțin din „America reală”. Așa că i-a rugat pe supraveghetorii săi să-i aranjeze o vizită la o băcănie din Houston.

Potrivit unui articol din *Houston Chronicle* de la vremea aceea, rusul „s-a plimbat pe culoarele băcăniei Randall clătî-nând din cap uluit”. Părea captivat de congelatoarele deschise, pline de preparate congelate și înghețată pe băț. El le-a spus membrilor delegației sale că dacă moscoviții, nevoiți să stea la cozi lungi pentru a cumpăra produsele de zi cu zi, ar fi văzut condițiile din supermarketurile americane, „ar avea loc o revoluție”.

„Nici Politbiuroul nu are această posibilitate de a alege. Nici măcar domnul Gorbaciov”, a spus el.

Pe urmă, ceea ce l-a mai obsedat nu a fost macheta stației spațiale sau controlul misiunilor NASA. A fost băcănia. „Când am văzut acele rafturi înțesate cu sute, mii de conserve, cutii și bunuri de toate felurile”, a scris el mai târziu în autobiografia

sa, „pentru prima dată mi s-a făcut rău de disperare pentru poporul sovietic.”

Doi ani mai târziu, acel delegat curios, Boris Elțin, a jucat un rol important în destrămarea Uniunii Sovietice. El avea să devină primul președinte postcomunist al Rusiei. Iar ceea ce i-a tulburat mintea în Houston este ceva la care ar trebui să fim cu toții mai atenți, fiindcă are implicații pentru drumul care ne așteaptă.

Dincolo de simpla abundență pe care a văzut-o, Elțin nu a putut să înțeleagă cum a fost produs totul. Mii de produse și de furnizori – și cumva toate acestea soseau proaspete, la timp și în cantități imense.

Iar Adam Smith i-ar fi răspuns: Omul Invizibil a făcut totul. Sau cel puțin *Mâna* lui Invizibilă – miracolul pieței libere. O mie de decizii mici, fiecare luată într-un mediu fără fricțiuni cauzate de o mie de actori independenți, totul având ca rezultat un concert sublim de măreție de băcănie (și de înghețată pe băț).

În 1958, economistul conservator Leonard Read a scris o scurtă povestire intitulată „Eu, Creionul”. În ea, a descris, din punctul de vedere al unui umil creion, cât de mulți oameni și cât de multe decizii au trebuit să se unească pentru a-l face posibil.

„Eu, Creionul”, a scris Read, „sunt o combinație complexă de minuni: un copac, zinc, cupru, grafit și așa mai departe. Dar acestor minuni care se manifestă în Natură li s-a adăugat una extraordinară: combinarea energiilor umane creatoare – milioane de cunoștințe, competențe mărunte combinându-se în mod natural și spontan ca răspuns la nevoile și dorințele oamenilor, totul fără intervenția vreunui coordonator central!”

Parabola libertariană a lui Read ar putea părea puțin învechită astăzi. Dar ea include un adevăr vital; noi toți,

neîmpovărați în alegerile noastre, luăm decizii mai substanțiale, mai variate și mai flexibile chiar și decât cei mai inteligenți birocrați. În căutarea noastră de soluții colective am face bine să ne amintim lecția Micului Creion Care Putea.

Pentru că statul sovietic la a cărui destrămare a contribuit Elțin nu este singura centralizare verticală de care ar trebui să ținem cont. Ironic, capitalismul și-a creat propria mutație. Suntem în epoca filantropicapitalismului – unde Bill Gates, Eric Schmidt, Mark Zuckerberg, Jeff Bezos și alții, după ce și-au zdrobit fără milă competitorii și au exploatat paradisuri fiscale off-shore, își redirecționează acum averile istorice către rezolvarea multora dintre problemele la a căror creare au contribuit (și, ca să fim corecți, a câtorva la care nu au contribuit).

Oricât ar fi de tentant să stăm degeaba, simțindu-ne ușurați în secret că Supergeniiile noastre Iron Man vor interveni și ne vor salva, strategia este greșită.

Există câteva motive pentru care filantropicapitalismul nu funcționează așa de bine cum ne-am dori.

Primul: ne absolvă de revigorarea unor răspunsuri democratice disfuncționale. Sistemele noastre de abordare a nevoilor sociale sunt stricate, dar soluția este să le reparăm la nivel local, nu să le ocolim cu totul.

Al doilea: este o redistribuire de capital extrem de ineficientă. Există o cantitate enormă de asistență umanitară și civilă care nu este deloc sexy și care poate nu va atrage niciodată atenția unui donator important. Să așteptăm documente specifice din partea Baronilor Tâlhari digitali este o modalitate anapoda de a aborda un portofoliu vast de nevoi civice.

Al treilea, și motivul care merită cercetat în detaliu, este lecția băcăniei lui Elțin și a Domnului Creion. Luarea deciziilor în mod centralizat nu se compară cu o mie de microdecizii luate pe teren. Nimeni, nici măcar Gates sau Bezos, nu e atât

de inteligent. „A câștiga” într-un domeniu precum tehnologia nu este o garanție a succesului în alte domenii. Îndepărtează-te cu un pas de ceea ce te-a făcut bogat și celebru, scrie Chris Zook de la Bain and Company în *Profit from the Core*, și ai 33% șanse să reușești. Îndepărtează-te patru pași, iar acel număr a scăzut la 6%.

Prin urmare, un tocilar al tehnologiei ca Bill Gates, care a fost la timpul și locul potrivite în anii 1980 și 1990 pentru a-și realiza viziunea „unui computer rulând software Microsoft pe toate birourile”, ajunge acum să coordoneze răspunsuri sanitare mondiale pentru un miliard dintre cei mai săraci oameni de pe planetă? Asta nu înseamnă că nu poate să ajute, ci că șansele sunt mai slabe decât ar putea sugera articolele exagerate din *Forbes* și *Bloomberg*.

Și publicul se simte tot mai neliniștit din cauza asta. Anul 2020 a înregistrat o creștere semnificativă a teoriilor conspirative cu privire la faptul că Gates propovăduiește vaccinarea ca răspuns la pandemia de coronavirus. Acest lucru a generat întrebări serioase în legătură cu legitimitatea acordării unui individ neales unei asemenea influențe supradimensionate într-un răspuns sanitar global.

Există însă un test chiar mai simplu al consecințelor involuntare ale filantropicăpitalismului – eforturile lui Gates de a scăpa lumea de malarie. Oameni inteligenți de la fundația sa au analizat atent numere mari și au ajuns la concluzia că, dacă încerci să salvezi cât mai multe vieți cu puțință în Lumea a Treia, vei eradica malarie. Și cea mai bună afacere ar fi să distribuie cât se poate de multe plase împotriva țânțarilor.

Simplu. Elegant. Eficient.

Numai că realitatea de pe teren s-a dovedit a fi diferită. „Povestea a fost întotdeauna «Cheltuiește 10 dolari pe o plasă și salvează o viață»”, a spus ziarului *The New York Times* Amy

Lehman, fondatoare a Lake Tanganyika Floating Health Clinic. „Dar cum ar fi dacă plasa este distribuită într-o zonă situată pe malul apei și cu resurse de hrană incerte, unde poate că nu vei afecta deloc rata malariei, dar s-ar putea să faci rău mediului?” Analiztii au descoperit că 87,2% dintre sătenii din jurul lacului Tanganyika din Africa au sfârșit prin a-și folosi la pescuit plasele împotriva țăntarilor. „Asta nu e o poveste foarte drăguță cu care să te lauzi”, a adăugat Lehman.

Paul Farmer, bursier MacArthur, fondator al Partners for Health, este de acord. „Nu mă surprinde că cineva ca Bill Gates, care a făcut avere dezvoltând o tehnologie inovatoare, caută «gloanțe magice» pentru vaccinuri și medicamente. Dar, dacă nu avem un sistem de livrare solid, această muncă va fi zădărnicită. Asta e ceva ce va fi greu de digerat pentru marile fundații... ele tratează tuberculoza. Nu sărăcia.”

Nu e vorba despre faptul că inițiativa privind plasele anti-malarie a fost prost gândită sau prost executată. Doar că rezolvarea unor probleme complexe „blestamate” este incredibil de dificilă. Și e cu atât mai grea cu cât te îndepărtezi mai mult de răspunsul de pe teren. Trebuie să încurajăm tot mai multe soluții localizate la provocări globale. Trebuie să actualizăm Eu, Creionul, cu accentul său pe mâna invizibilă a pieței, în Noi, Oamenii, și înțelepciunea și inventivitatea noastre colective.

Poate că e timpul să renunțăm la plasele noastre împotriva țăntarilor și să devenim pescari de oameni.

Călărind fulgerul*

Deși Noii Atei precum Christopher Hitchens și Richard Dawkins au sărbătorit inițial colapsul religiei, noi am pierdut multe dintre elementele prosoziale pe care Credința obișnuia să le transmită. Suferim în absența lor. La urma urmei, religia, ca memă culturală, nu ar fi rezistat zeci de mii de ani dacă nu propaga un avantaj adaptativ.

Și o face. Mult dincolo de funcția religiei ca „opiu pentru mase”, credincioșii sunt în general mai bogați, mai sănătoși și mai fericiți decât necredincioșii. În raportul din 2019 *Religion's Relation to Happiness, Civic Engagement and Health Around the World*, Pew Research Foundation a descoperit că „oamenii care sunt activi în congregații religioase tind să fie mai fericiți și mai implicați civic decât adulții neafiliați religios sau membrii inactivi ai grupurilor religioase”. Și asta nu are legătură cu Vishnu, cu Iisus sau cu Buddha. Ceea ce crezi pare să fie mult mai puțin important decât faptul *că crezi*.

Acea „urmă goală în formă de Dumnezeu din inimile noastre”** după care plângea Blaise Pascal este reală. Dacă nu o umplem noi, o va face nihilismul. Dar, pentru progresiștii seculari, să vorbești despre credință, despre încredere, despre sens este mult prea nepotrivit pentru conversații politicoase.

Asta e ceea ce m-a uimit la acea conferință a ideilor exponențiale de la Johannesburg. Vorbeam fericiți despre cum să percepem genomul uman, cum s-o păcălim pe Doamna cu Coasa cu proiecte de prelungire a vieții și cum ne încărcăm conștiința pe microcipuri – cu alte cuvinte, *jucându-ne* fericiți

* În engleză în original, *Riding the Lightning*. Aluzie la cel de-al doilea album al trupei Metallica, *Ride the Lightning*, lansat în 1984 (n.t.)

** Blaise Pascal, *Cugetări*, traducere de Maria și Cezar Ivănescu, Editura Aion, Oradea, 1998, p. 319 (n.t.).

de-a Dumnezeu. Dar nimeni – cel puțin în acele cercuri – nu urma să se electrocuteze cu cablul sub tensiune al Sensului, al discuției despre Dumnezeu și cu atât mai puțin să-și dea seama cum să vorbească cu Dumnezeu.

La prima vedere, acea limitare este nobilă. Suntem cu toții conștienți de potențialul violent și sângeros al războiului sfânt. Protestanți versus catolici. Șiiți versus sunniți. Budiști versus musulmani. Religia a fost unul dintre primele instrumente de a mobiliza energii tribale de la câteva sute sau mii la milioane de oameni. Rezultatele au fost cumplite. Asta constituie o mare parte din ceea ce a determinat apariția raționalismului iluminist.

Dar, dacă străpungem suprafața acestei poziții neintervenționiste, descoperim în acest amestec și ceva din aroganța Noilor Atei. „Lăsați localnicii să-și păstreze obiceiurile lor superstițioase”, ar putea decurge conversația la Davos. „Odată ce au electricitate, malluri și aer condiționat, se vor dezbara de credințele lor ciudate și ni se vor alătura la banchetul Modernității.”

Numai că nu se întâmpla așa. Nu toată lumea mășăluiește fericită pe banda rulantă a Progresului. Unii aleargă în direcția opusă, înapoi la certitudinea apartenenței tribale. Alții pun bețe în roate și caută să distrugă întregul proiect al Iluminismului.

„Dacă Dumnezeu n-ar exista, ar trebui inventat”, observa Voltaire.

Acum, poate mai mult ca niciodată, ar trebui să atragem atenția asupra aceluși subiect incomod al Sensului și să călărim fulgerul din răspuțeri. Trebuie să reinventăm religia.

WWID?* (Ce Ar Face IDEO?)

În 1991, în Palo Alto, California, un profesor de la Stanford University pe nume David Kelley a făcut echipă cu câțiva colegi și au înființat compania de design IDEO. Kelley, Tim Brown și Sandy Speicher, viitori directori executivi, au continuat să împingă compania, axată inițial pe produse de consum precum primul mouse Apple și mobilă de birou Steelcase, către aplicații tot mai extinse ale procesului ei creativ.

În 2011, ei au creat IDEO.org pentru a-și extinde impactul la populații sărace și vulnerabile. Așa că au dezvoltat un Ghid de Design Centrat pe Oameni. Instrumentele Designului Centrat pe Oameni „au de-a face cu dezvoltarea unei empatii profunde față de oamenii pentru care proiectezi, generând tone de idei; construind o grămadă de prototipuri; împărtășind ceea ce ai făcut cu oamenii pentru care proiectezi; și, în cele din urmă, scoțând în lume noua soluție inovativă”, explică compania. Ei au sute de studii de caz de succes, de la toalete la interior pentru populația săracă din Ghana până la aplicații financiare digitale pentru imigranții din mediul urban. Toate dezvoltate de și pentru oameni care aveau nevoie de soluții.

Metoda IDEO se bazează pe trei principii: Inspirație, Ideatie și Implementare. În prima fază, Inspirația, „înveți direct de la oamenii pentru care proiectezi, ajungând să înțelegi profund nevoile lor”. În a doua fază, Ideatia, „vei face prototipuri pentru posibile soluții”. Iar în faza a treia, Implementarea, „îți vei aduce soluțiile la viață și eventual pe piață”.

Despre asta este vorba în cartea de față – determinarea unui proces de Design Centrat pe Oameni care să răspundă provocării Sensului.

* Acronim pentru What Would IDEO Do? (n.t.)

Dacă Partea I a fost despre înțelegerea profundă a nevoii noastre de Sens Exponențial, Partea a II-a este despre crearea unor prototipuri de soluții posibile. Partea a III-a va lua acele observații și va explora modalități de a implementa acele idei în lumea la un nivel mai larg.

Pentru găsirea unei soluții la o problemă atât de vastă precum colapsul global al sensului va trebui să gândim atât sistemic, cât și local. Răspunsuri personalizate la întrebări presante – de la educație, la dependență, la sustenabilitate – există din belșug. Dar sunt adesea prea scumpe, prea specifice sau prea axate pe personalitate pentru microclimatele care le-au dat naștere. În definitiv, frații Wright au descoperit zborul la Kitty Hawk, dar a fost nevoie de companii precum KLM și Qantas pentru a conecta lumea prin călătorii aeriene.

Dacă Sens 3.0 reprezintă o șansă de a ajuta la rezolvarea crizelor noastre actuale, trebuie să fie relevant la nivel larg și se poate adapta la nivel local. Pentru asta, ar trebui să împrumute din modernismul științific (Sens 2.0) trei criterii de design care să-l facă cât mai inclusiv cu putință – Surse Deschise, Scalabilitate și Antifragilitate.

Surse Deschise. Asta înseamnă că, în loc să insiste pe o abordare universal valabilă, el ar trebui să respecte vasta diversitate de valori și credințe ale culturilor și comunităților și să fie adaptabilă la condiții regionale. Ar trebui să fie neutru din punctul de vedere al conținutului, adică nondogmatic și non-doctrinal – astfel încât oricine să poată completa singur spațiile goale.

În loc de Microsoft Windows – o platformă exclusivă care nu poate fi modificată de utilizatori, am putea să construim ceva mai apropiat de softul Linux. Este disponibil gratuit oricui ar vrea să-l folosească și modificabil la infinit de oricine are o problemă specifică pe care ar vrea să o rezolve. Soluțiile sunt

împărtășite și adoptate de alții care, la rândul lor, adaugă straturi de funcționalitate. Baza de cod generală se dezvoltă pornind de la eforturi la firul ierbii, nu pe baza unor lansări planificate stabilite la vârf.

Scalabil. Am exclus deja posibilitatea de a trimite pe toată lumea pe orbită pentru a experimenta senzația de zbor. Ar fi prea lent și prea costisitor pentru a stimula vreodată unitatea globală. Același lucru e valabil pentru soluțiile inovative de toate felurile. Ceea ce se testează pe șoareci, în laboratoare sau cu foarte mare atenție este în mare măsură rezervat pentru acei 1% de la vârf, ignorând Miliardul de Jos. Pentru ca ceva să fie cu adevărat scalabil, trebuie să fie ieftin sau chiar gratuit și pe cât se poate de simplu de utilizat.

Antifragil. Este termenul folosit de Nassim Taleb, profesor la NYU și autor al lucrării *The Black Swan*,* pentru o soluție care se îmbunătățește pe măsură ce lucrurile se înrăutățesc. Întrucât ne confruntăm cu șanse mari de instabilitate crescută în secolul următor, trebuie să concepem soluții culturale suficient de robuste pentru a face față. Complexitatea cu care ne confruntăm, pierderea narațiunilor reconfortante și durerea aproape copleșitoare pe care o resimțim în timp ce enormitatea situației noastre se întrevede la orizont, toate amenință să ne submineze eforturile. „Intrăm probabil într-o epocă”, scria recent teoreticianul școlit la Harvard Zak Stein, „în care miliarde pot să privească în timp ce milioane mor.” Asta va necesita mai multă reziliență decât am avut vreodată.

Dincolo de situația noastră existențială dificilă din momentul de față, mai există un nivel de antifragilitate pe care este esențial să-l descifrăm: și anume că orice mișcare culturală

* Carte apărută în limba română cu titlul *Lebăda neagră. Impactul foarte puțin probabilului*, traducere de Viorel Zaicu, Editura Curtea Veche, București, 2010 (n.t.).

care amenință să tulbure statu-quoul existent este, de regulă, strivită de cei care caută să mențină lucrurile așa cum sunt.

Istoria este plină de povești despre experimente extatice vesele suprimate violent de puterile existente. Gândiți-vă la asta ca la nesfârșita bătălie dintre Preoți și Prometeieni. Legea și Ordinea împotriva Luptătorilor pentru Libertate. Cineva descoperă o rută directă către eliberare care amenință să excludă intermediarii stabiliți, iar ei sunt rareori primiți cu brațele deschise. Încercați să luați cu asalt raiul și veți fi răsplătiți aproape întotdeauna cu iadul.

Inchiziția spaniolă i-a spulberat pe catari, o sectă mistică care a înflorit în Franța și în Italia medievală. Dervișii rotitori ai sufismului au fost persecutați timp de secole în Turcia, în Iran și în Pakistan pentru refuzul lor de a se supune autorității externe. Sectele tantrice shivaviste din India intră în mod regulat în conflict cu liderii conservatori ai denominațiilor mai mari. Shakerii, quakerii și mormonii au trebuit să fugă din țările lor de baștină pentru a-și urma credințele lor mai directe și bazate pe experiență.

Nu doar comunitățile spirituale au fost cele care au trăit această represiune. La sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1970, Administrația Richard Nixon a suprimat în mod deliberat mișcarea pentru justiție socială din acea epocă, criminalizând drogurile preferate de activiști.

Către sfârșitul vieții sale, John Ehrlichman, membru al conspirației Watergate, recunoștea în fața unui jurnalist de la *Harper's*: „Noi știam că nu puteam scoate în afara legii să fii împotriva războiului sau să fii negru, dar, făcând ca publicul să-i asocieze pe hipioți cu marijuana (și psihedelicele) și pe negri cu heroina și apoi criminalizându-le masiv pe ambele, puteam submina acele comunități. Puteam să-i arestăm pe liderii lor, să le percheziționăm casele, să împrăștiem

participanții de la mitingurile lor... Dacă știam că mințeam în legătură cu drogurile? Bineînțeles că știam.”

Antidotul pentru această suprimare predictibilă a mișcărilor transformaționale este simplu. Rețete larg răspândite care sporesc suveranitatea individuală și comunală folosind ingrediente care sunt ușor accesibile. Distribuie pachetul de design centrat pe om la scară largă în așa fel încât să nu poate fi cenzurat sau suprimat. Cu alte cuvinte, fă-l sursă deschisă și scalabil. Fă aceste instrumente o parte permanentă a lucrurilor comune. Împărtășește codurile la Jocurile Infinite. Democratizează transcendența. *Plantează semințele* unei revoluții, nu conduce o revoluție.

Odată ce am stabilit criteriile pentru Sens 3.0 care sprijină incluziunea – Surse Deschise, Scalabil și Antifragil –, va trebui să decidem ce fel de funcționalitate trebuie să includem din religia tradițională (Sens 1.0) care determină mântuirea.

Există o mulțime de modalități de a cartografia funcțiile credinței, dar Laboratorul de Design Sacru de la Școala de Divinitate Harvard le-a redus la trei elemente centrale: Dincolo, Devenire și Apartenență. Trei nutrienți esențiali, vitali pentru înflorirea umanității. Sau altfel spus, inspirație, vindecare și conectare. Grecii antici le numeau pe cele trei *ecstasis*, *catharsis* și *communitas*. Deși pot purta nume diferite, rolul lor în susținerea înfloririi umanității este esențial. Ele sunt modul în care ne trezim, creștem și ne prezentăm. Iar și iar, atât timp cât este nevoie.

ECSTASIS

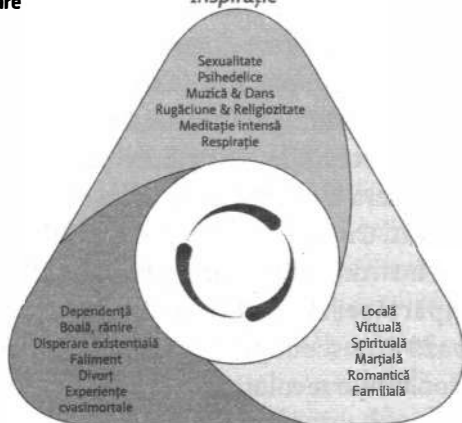
Inspirație

CATHARSIS

Vindecare

COMMUNITAS

Conectare



Hai să le luăm pe rând.

Inspirația servește ca o contrapondere esențială la zdrobitoarea monotonie a existenței de tip „viața e o curbă și pe urmă mori”. „Există o singură problemă filosofică cu adevărat serioasă – sinuciderea”, sugera voios Albert Camus în *Mitul lui Sisif*.^{*} Când corvoada noastră de zi cu zi amenință să ne copleșească voința de a merge mai departe, Inspirația ne poate da un moment în care totul capătă sens, o șansă de a ne pune jos poverile și de a sta drept. Chiar și numai pentru o clipă, ne câștigăm rațiunea de a fi.

Studiile arată că experiențele de venerație pot să amelioreze stresul, să sporească satisfacția, să reducă durerea fizică și să aline depresia. Este atât de important pentru bunăstarea noastră încât până și verișoarele noastre, primatele, sunt interesate. Haitele de macaci au fost observate ignorând hrana, lupta și sexul pentru a privi la un apus de soare superb peste

^{*} Albert Camus, *Mitul lui Sisif. Eseu despre absurd*, traducere din limba franceză și note de Magda Jeanrenaud, Editura Polirom, Iași, 2020, p. 13 (n.t.).

savană. Oamenii care au parte de un acces constant la stări de vârf spun că au parte de o mai mare satisfacție în viață decât cei lipsiți de acces.

Și ceea ce se petrece în stările de vârf de venerație și uimire nu este doar inspirație efemeră. Uneori informația pe care ne concentrăm atenția este cea cu adevărat valoroasă. Intuiția, recunoașterea tiparelor și conexiunile laterale cresc accelerat când intră în funcțiune neurofiziologia acestor experiențe. Criticul nostru interior se liniștește; noradrenalina, dopamina și endocanabinoidele ne ascut concentrarea și ne ajută să tragem concluzii la care s-ar putea să nu fi ajuns înainte. Undele cerebrale trec de la o frecvență beta trepidantă la stări alfa, teta și delta mai lente, mai reflexive și ocolesc portarii normali ai minții noastre. Suntem mai puțin distrași, mai atenți și mai inventivi când trăim aceste stări.

Stările de vârf sunt experiențe atât de puternice încât toți, de la mistici la sportivi de acțiune, au făcut eforturi extraordinare pentru a le simți mai des. Unii le caută în nemișcarea unei perne de meditație sau în repetiția liniștitoare a roții de olar, pe când alții le găsesc printre mulțimile de pe un ring de dans sau coborând în viteză un munte. Însă experiența interioară este similară.

„Există momente care se înalță din haosul vieții de zi cu zi ca niște faruri strălucitoare”, scrie Mihaly Csikszentmihalyi, profesor la University of Chicago. „S-ar putea spune că, în multe privințe, întregul efort al *omenirii de-a lungul a milenii de istorie a fost de a surprinde aceste momente trecătoare de împlinire* și de a le introduce în existența cotidiană.” [sublinierea mea] Experiențele de vârf reduc zgomotul și confuzia vieții de zi cu zi, amintindu-ne de ceea ce contează.

Vindecarea – al doilea nutrient esențial de care avem cu toții nevoie. „*Lumea frânge pe fiecare și după aceea la mulți locul*

*în care au fost frânți se întărește. Dar pe cei care nu se lasă frânți îi omoară”**, spunea Hemingway. Ni s-a dat o sarcină dificilă, ne jucăm de-a maimuțele-cu-haine.

Pe de o parte, suntem binecuvântați cu o conștiință complexă și abstractă, capabilă să divinizeze orbitele unor planete îndepărtate și să scrie sonete care ne fac să plângem. Pe de alta, viața n-are valoare, violența și cruzimea abundă și puținele momente prețioase ale acestei scurte experiențe de a fi în viață au foarte mult sens. „Omul este literalmente rupt în două”, recunoștea antropologul Ernest Becker, câștigător al Premiului Pulitzer, „el are conștiința propriei sale unicități splendide prin aceea că iese din natură cu o maiestate impozantă, și totuși se-întoarce la câțiva metri în pământ pentru a putrezi și a dispărea pe veci, orbește și prostește”.

Reconcilierea acestei Legi a Junglei, „roșie în dinți și-n gheare”, cu privirile pe care le aruncăm Sublimului nu este garantată. A te simți împărțit între aceste două adevăruri provoacă o mare parte din suferința noastră.

Aproximativ unu din zece oameni va fi diagnosticat cu sindrom de stres posttraumatic (SSPT) pe durata vieții sale. Ceilalți suferă de micro-SSPT aproape tot timpul. Devine esențial să avem o modalitate de a ne digera durerea și să nu ne mai înecăm cu ea. După cum scrie Bessel van der Kolk, corpurile noastre nu uită niciodată. Sistemele noastre nervoase acumulează stresori până când intrăm în fibrilații. Odată ajunși într-o stare care ne deturneză, suntem mai puțin receptivi, rezilienți și inventivi. Suntem deci mai predispuși să facem un pas greșit și să înrăutățim lucrurile. Oamenii răniți,

* Ernest Hemingway, *Adio, arme*, traducere de Radu Lupan, Editura pentru literatură, București, 1969, p. 269 (n.t.).

zice o glumă veche, rănesc oameni. Ar fi amuzant, dacă n-ar fi atât de adevărat.

Fie că este iertarea de păcate a confesiunii catolice, ritualul iertării evreiești de Yom Kippur sau suferința cathartică a unei ceremonii Lakota a Dansului Soarelui, religia ne-a oferit întotdeauna căi de a ne îndrepta și de a ispăși. Există prea multă tragedie în experiența umană ca s-o putem procesa fără ajutor. Fără vreo modalitate de a șterge tăblița, viețile noastre se împotmolesc. Când există procese culturale care ne susțin în timp ce suferim, putem transforma acea suferință în ceva profund. „Durerea este slavă”, explică poetul și înțeleptul maya Martin Prechtel, „fiindcă ea este calea naturală prin care iubirea cinstește ceea ce-i lipsește.”

Conectarea – a treia calitate esențială pe care credința a conferit-o întotdeauna credincioșilor – este conectarea la comunitate. Aceste legături sociale, acel sentiment de camaraderie și sprijin sunt vitale pentru primatele tribale ca noi. Există zeci de ani de cercetări care conectează longevitatea și bunăstarea cu bogăția rețelei sociale personale a cuiva.

În ziua de azi trăim un paradox. Deși la prima vedere suntem mai hiperconectați ca niciodată (gândiți-vă la cunoscuții care și-au maximizat contul de 5 000 de „prieteni” pe social media), suntem mai izolați ca niciodată. De familiile noastre, de vecinii noștri și de noi înșine.

„Deși tehnologia promite să ne conecteze, ea poate de asemenea să izoleze”, scrie Vivek Murthy, fostul chirurg general al Statelor Unite, în *Together: The Healing Power of Connection in a Sometimes Lonely World*. „Cu toate că avem din ce în ce mai mult posibilitatea să ne urmăm destinele individuale, ne putem pune propriile scopuri înaintea relațiilor și comunității noastre; și, în ciuda progreselor pe care le-am făcut cu privire

la modul în care vorbim despre sănătatea mintală, ne este încă rușine să ne simțim singuri.”

Murthy a vrut să afle ce constituie nucleul crizei noastre actuale, prin urmare a călătorit prin țară intervievând oamenii. Izolarea, a concluzionat el, este „o cauză principală care contribuie la multe dintre epidemiile care bântuie astăzi prin lume, de la alcool și dependență de droguri, la violență, depresie și anxietate... Dar în centrul singurătății noastre stă dorința noastră înnăscută de a ne conecta. Am evoluat ca să participăm în comunitate, să creăm legături durabile cu alții, să ne ajutăm unii pe ceilalți și să împărtășim experiențe de viață. Suntem, pur și simplu, mai buni împreună.”

Termenul tehnic pentru acest gen de unitate – genul profund și vindecător – este cel pe care antropologul Victor Turner de la University of Chicago o numește *communitas*. Asta înseamnă o contopire cu colectivul care transcende separarea noastră personală. Quakerii o numesc „adunare apropiată” – o colecție de suflete conectate spiritual. Keith Sawyer de la University of North Carolina at Chapel Hill o numește „flux de grup” – acea experiență împărtășită deopotrivă de echipele sportive și trupele de jazz – în care luarea deciziei la nivel individual se contopește cu o inteligență colectivă. Acea experiență, nota Sawyer, este atât de profundă, încât oferă aproape de trei ori mai multă satisfacție decât o stare extatică izolată.

Și iată ce e important cu privire la aceste trei elemente centrale – Inspirație, Vindecare și Conectare: ele funcționează mult mai mult ca spițele de pe o roată decât ca treptele unei scări. Ele nu se relevă într-o progresie sau într-o secvență fixă. Dar, odată ce intri în contact cu una, adesea celelalte două o urmează. Ele constituie ciclul vieților noastre.

Indiferent de ramura prin care intrăm – fie ea vindecare profundă, inspirație puternică ori conexiune dedicată, acest proces în trei etape constituie, mai mult sau mai puțin, modul

în care ne ducem traiul. Viața este în mod ireductibil tragică – știm bine asta. Aici vindecarea devine esențială – ea ne dă șansa să ne reparăm oasele și să ne însănătoșim în timp ce mergem înainte. Dar, din când în când, este indiscutabil magică – și asta-i un lucru ușor de uitat. Asta face inspirația: ne reamintește că există frumusețe și perfecțiune în jurul nostru, trebuie doar să ne amintim încotro să privim. Când ne trezim tocați între acești doi poli, trebuie să râdem împreună de Catastrofa Totală care este viața noastră de muritori. După care devine și ea Comică. Asta face conexiunea – ne dă o șansă de a împărtăși cu alții povara și absurditatea vieții.

Dacă nu am putea să plângem, să venerăm și să râdem, nu am fi în măsură să depunem mărturie în favoarea acestei curse nebunești. Prin urmare, asta este lucrul pe care-l căutăm: o cale de a ne trezi, de a crește și de a ne manifesta. În timp util.

Este momentul să combinăm procesul nostru de design inspirat de IDEO cu un protocol practic.

Să recapitulăm: Un candidat ideal pentru Sens 3.0 va trebui să îndeplinească funcțiile prosociale ale Credinței tradiționale 1.0 – **Inspirație, Vindecare și Conectare**. Și, pentru a avea o șansă să ajute lumea, trebuie să îndeplinească promisiunea inclusivă a Modernismului 2.0 și să fie din **Surse Deschise, Scalabil și Antifragil**.

Dar îndeplinirea ambelor cerințe nu este ușoară. Dacă ar fi fost, nu am fi suferit atât din cauza spaimei existențiale, traumelor și izolării. Exisă unele instrumente care bifează cu încredere toate aceste căsuțe, însă noi le-am trecut cu vederea.

În același fel în care cultura se află în amonte de politică, biologia se află în amonte de psihologie. Asta înseamnă că în

războiul pentru inimi și minți ar trebui să fim mai atenți la corpul și la creierul nostru.

Cu cât lucrăm mai aproape de circuitele noastre primitive de supraviețuire, cu atât acele intervenții pot fi mai simple, mai puternice și mai demne de încredere. „Dați-mi o pârghie suficient de lungă și pot să mut lumea din loc!”, spunea Arhimede într-o frază celebră. Imperativele evoluționiste ale corpurilor noastre sunt cea mai lungă pârghie pe care o avem pentru a încerca să mișcăm lumea.

Patru dintre cele mai puternice și mai accesibile motoare fizice pentru a forma conștiința și cultura și a ne ajuta să construim Sens 3.0 sunt:

Respirația – Noi suntem puternic codati să ne asigurăm că rezerva noastră de oxigen rămâne constantă, așadar modularea respirației este una dintre modalitățile cele mai de succes pentru a schimba stările fizice și psihologice.

Întruparea – Regulatorii centrali ai sistemului nostru nervos parasimpatic și simpatic joacă un rol uriaș în sănătatea, bunăstarea și reziliența noastră la stres. Ei sunt metronomul fiziologiei noastre care stabilește ritmul experiențelor trăite.

Sexualitatea – Dacă nu procreăm, murim. Prin urmare, există tone de motoare neurochimice integrate în sistemele noastre pentru a se asigura că o facem. Înțelegerea lor permite o reorientare puternică către această activitate centrală dătătoare de viață.

Substanțe – Oamenii, și majoritatea celorlalte animale, caută în mod obișnuit să-și schimbe starea ca parte a procesului lor de învățare, creștere și însănătoșire. Ron Siegel de la UCLA a ajuns chiar să numească căutarea intenționată a intoxicării „a patra forță – o dorință de a te simți diferit, o schimbare rapidă de stare” care este „la fel de mult o parte a condiției umane ca sexul, foamea și setea”.

Acestora patru le putem adăuga cel mai vechi și mai eficient amplificator al experienței:

Muzica – De la anticele incantații lângă foc, la catedrale, la sclavi în lanțuri și până la concerte, muzica ne-a însoțit în călătoria civilizației umane. Ea nu doar „calmează bestia sălbatică”; ea ne formează psihologia, simțul conectivității și capacitatea de a fi uimiți.

Datorită faptului că fiecare dintre aceste Mari Cinci este esențial biologiei și conștiinței umane, chiar și mici modificări pot produce beneficii majore. Concentrându-ne mai degrabă asupra corpurilor noastre decât asupra tehnologiilor mai complexe sau mai scumpe, avem șanse mai mari să respectăm criteriile noastre de design pentru fabricarea Sensului 3.0 pe baza Surselor Deschise (oricine poate începe să meșterească – nu e nevoie de niciun fel de instrumente medicale scumpe sau de căști VR), a Scalabilității (nimic nu este mai ieftin sau mai accesibil decât propria funcție corporală) și a Antifragilității (odată ce stăpânim aceste instrumente, extindem reziliența și nimeni nu ni le poate lua).

Respirație, întrupare, sexualitate, substanțe și muzică sprijinind inspirația, vindecarea și conectarea.

Este un protocol simplu, repetat în diverse forme, în toată lumea, de mii de ani. Dacă studiezi orice religie tradițională, vei găsi dovezi ale acestor factori determinanți în funcțiune. Domeniul emergent al neuroantropologiei, în care examinăm nu doar obiceiuri și ritualuri, ci și fiziologia funcțională din spațele lor, ne oferă o nouă înțelegere a practicilor vechi. Și, odată ce deconstruim aceste exemple, putem folosi ceea ce am învățat pentru a crea versiuni și mai eficiente. Este arhitectura culturii în acțiune. Putem dezgoli orice mitologii care nu ne mai folosesc, dar putem păstra tehnologiile care realmente o fac.

Criptopuritani, abstinenți și maimuțe excitate cu creier de șopârlă*

Chiar și o scurtă privire la această planificare ar putea declanșa scepticism, sentințe sau entuziasm indecent. Până la urmă, există o groază de tabuuri și obiceiuri culturale care influențează relația noastră cu aceste subiecte – mai ales relațiile pe care le avem cu corpurile noastre, cu sexualitatea și cu substanțele (la prima vedere, respirația și muzica par mai puțin controversate, dar nici ele nu sunt lipsite de probleme).

Decât să fugim de aceste subiecte fiindcă sunt controversate, ar trebui s-o luăm ca pe un semn că abordăm ceva important tocmai pentru că *ele sunt atât de controversate*. În definitiv, tabuurile nu apar decât dacă există ceva redutabil în joc. Practic, toate societățile canalizează în mod strict accesul la „tehnici ale extazului”, pentru a împrumuta memorabila frază a lui Mircea Eliade, în forme aprobate. Sex pentru procreare, nu pentru recreere. Intoxicarea pentru eliberarea de stres, nu pentru epifanie. Muzică pentru a consolida ordinea apolinică (de pildă, marșurile armatei și imnurile bisericești), dar nu pentru petreceri dionisiace (de pildă, Elvis și Grateful Dead).

Toate civilizațiile respectabile au controlat strict accesul la aceste cinci forțe. Altfel, nimic cât de cât „civilizat” nu s-ar fi înfăptuit vreodată. Pe vremea Vechiului Testament, Moise a urcat pe Muntele Sinai, lăsându-și poporul să-și vadă de treabă 40 de zile și 40 de nopți. Când a coborât, și-a găsit tribul trăgând un chef cu sex și băutură. Moise literalmente a aruncat cartea către ei – dând de pământ cu Cele Zece Porunci, pline cu nu-vei-face-asta-sau-asta. Și astfel a început procesul de

* *Lizard Brain F*uck Monkeys* – în limba engleză în original (n.t.).

transformare a unei hoarde de păgâni din deșert în stâlpi ai civilizației occidentale. Și nu s-a mai oprit de atunci încoace.

Cum altfel credeți că, în secolul al XIX-lea, a reușit biserica mormonă să colonizeze și să irige deșerturile din Utah? Să petreacă și să dănuiască, să bea și să se împreuneze, să țopăie și să se zbenguie – toate aceste lucruri au fost categoric interzise pentru credinciosul Bisericii Sfinților Zilelor din Urmă. Canalizând toată acea energie acumulată în săparea de șanțuri, înțelepții mormoni au putut să transforme un deșert într-o Grădină.

Să ne întoarcem la întrebarea noastră inițială: WWID? Cum ar arăta Sensul 3.0 dacă ar fi construit din perspectiva IDEO? Chiar dacă acesta este un teren potențial volatil, ar fi neglijent din partea noastră să pierdem din vedere puterea și potențialul factorilor noștri evolutivi. Suntem toți diferiți când vine vorba despre cât de confortabil ne simțim să aruncăm o privire lucidă asupra acestui conținut. În general, răspunsurile noastre se vor alinia totuși în linii mari cu unul dintre aceste trei tipuri de personalitate: hedonistul, conformistul și puristul.

Înțelegerea punctelor tari și a slăbiciunilor fiecărei poziții ne va ajuta să ne găsim drumul înainte.

Hedonistul, când se confruntă cu șansa de a optimiza experiența extatică, este în general *implicat total*. Pentru el, provocarea nu este disponibilitatea de a încerca lucruri noi și potențial aducătoare de plăcere, ci de a ști când să se oprească. „Ferește-te de înțelepciunea nedobândită”, atrăgea cândva atenția Carl Jung. Hedoniștii sunt băgați până peste cap în asta. Ei sunt conduși de maxima „dacă e plăcut, fă-o”. *Sex, drugs and rock and roll* fac parte din repertoriul lor și adesea exagerează cu asta. Pentru ei, călcâiul lui Ahile îl reprezintă infidelitatea și dependența. Frânele (pentru a-și încetini cău-

tările) sunt veriga lor lipsă. Porecla lor ar putea fi „Maimuțe excitate cu creier de șopârlă”.

Puristul, când îi sunt prezentate tehnici noi de extaz, în special cele care implică abandon total, adesea se închide în el. Tinde să prefere „înțelepciunea dobândită” prin meditație, yoga sau rugăciune în locul lucrurilor potențial nesăbuite sau desfrânate. Este posibil să privească cu suspiciune abordările mai volatile ale transformării, considerându-le o înșelătorie ori o scurtătură. Iarba de grâu și elixirele sunt substanțele lui preferate. Sloganul lui este „corpul meu e templul meu”. Mândria este punctul lui vulnerabil. Carburantul (pentru a accelera creșterea lui) este veriga lui lipsă. Criptopuritan ar putea fi porecla lui.

Conformistul, trecând în revistă lista noastră a celor Cinci Mari, nu ar ști exact ce să creadă. El tinde să țină cont de autoritatea stabilită – medicală, legală sau religioasă – pentru a le spune ce este acceptabil și ce întrece limitele: s-ar putea să nu se gândească de două ori dacă să bea trei cocteiluri în fiecare seară, după care să mai bage și un Ambien, dar strâmbă din nas la un joint dat din mână în mână la o petrecere. Și-ar putea lăsa de bunăvoie copiii să ia amfetamine ca să-și trateze tulburarea de deficit de atenție sau soția să ia benzodiazepină pentru anxietate, dar consideră înspăimântătoare terapia psihedelică. „Dacă asta e ce a prescris doctorul” ar putea fi sloganul lui. Conformarea este punctul lui vulnerabil. Menținerea direcției (ieșirea din rutina opiniei consensuale) este veriga lui lipsă. Straight-Edge* este porecla lui.

* Straight Edge este o mișcare culturală aparținând unei minorități a mișcării punk radicale ai cărei adepți se angajează voluntar să urmeze un stil de viață „curat”, fără consum de alcool, tutun și alte droguri recreaționale. A fost o reacție directă la revoluția sexuală, la hedonismul și la excesul asociat cu punk rockul (n.t.).

Personalități extatice

	<u>HEDONIST</u>	<u>CONFORMIST</u>	<u>PURIST</u>
Identitate de bază	Căutător de senzații	Urmează regulile	Protejează identitatea
Slogan	Dacă e plăcut, fă-o	Dacă asta e ce a prescris doctorul	Corpul meu e templul meu
Veriga lipsă	Frâne	Direcție	Carburant
Substanța preferată	Cocaină, șampanie & marijuana	Ambien, Adderall & alcool	Iarbă de grâu, elixire & cacao
Călcâiul lui Ahile	Dependența	Conformarea	Mândria
Rezistență	Nu ești tu șeful meu	Dar cine aș fi eu dacă aș face asta?	N-am nevoie de cărjele astea
Valoare de bază	Gamă completă de experiențe	Sfatul experților	Sanctitatea minții și a corpului

Inginerie hedonistă

Așadar, în timp ce citești aceste descrieri, notează-ți care dintre ele ți s-a părut că se potrivește cel mai bine cu viața ta. Vezi cum au ajutat și ți-au afectat negativ propriile încercări de a experimenta Ecstasisul (experiență de extaz și uimire), Catharsisul (vindecare profundă și integrare) și Communitasul (conectare profundă cu alții).

Noi nu ne putem lăsa distrași de senzații, așa cum ar putea un Hedonist. Și nici nu putem strâmba din nas la abordări care nu se potrivesc identității noastre idealizate, așa cum ar putea un Purist. Și nu putem ignora soluții noi care ar putea aduce un beneficiu puternic, așa cum ar putea un Conformist.

În timp ce ele au toate unghiuri moarte, fiecare dintre aceste orientări are o valoare centrală pe care ceilalți ar face bine să o încorporeze. Hedonistul caută să scoată tot ce e mai bun din viață și să urmeze cea mai amplă gamă de experiențe posibile. Puristul valorizează sanctitatea minții și corpului. Conformistul valorizează sfatul expert și dovezile.

Dacă putem îngloba aceste trei orientări, vom fi mai puternici și mai eficienți. Putem deveni ceva mai mult decât oricare

dintre ele - ingineri hedoniști, tehnicienii ai sacrului. Putem să ne amintim cine suntem prin experiențe extatice sublimе, putem să vindecăm acolo unde suntem ruți prin vindecare cathartică și putem alege să ne conectăm - în calitate de cupluri, comunități și cetățeni.

Aceasta este provocarea care ne stă în față: să proiectăm Ecstasisul fără Poftă (a dependenței de stări schimbate), să stimulăm Catharsisul fără Dezgust (al autoajutorării îngăduitoare) și să creăm Communitas fără Cult (al unor lideri și discipoli pe care nu te poți bizui). Acesta este un Sens 3.0 în care merită să trăiești. El nu poate înlocui o mie de decizii și acțiuni personale și colective pe care trebuie să le facem toți pe drumul care ne așteaptă. Dar ne-ar putea da o șansă să ne recuperăm la timp propriul extaz pentru a face împreună ceea ce trebuie să facem cu convingere și curaj.

Partea a doua | Cartea de bucate a alchimistului

Întors în Grădina Iubirii, am văzut
Cu mare mirare ce n-aș fi crezut:
Pe mijloc zidită, Capela era
În iarba prin care zburdasem cândva.

Și porțile-i toate erau ferecate,
„Să nu...” – pe ușa cea mare scria;
Atunci am privit înapoi spre Grădină.
Știind câtă floare, odată, purta.

Era tot acolo, dar plină de gropi,
Cu lespezi crescute din ele;
În negru legau mărăcini câțiva popi
Pe trupul dorințelor mele.

— William Blake, din *Cântece ale experienței**

* William Blake, „Grădina iubirii”, în *Cântece ale inocenței și ale experienței*, traducere, prefață, comentariu, tabel cronologic de Iana Maravis, postfață de Mircia Dumitrescu, Grupul Editorial RAO, București, 2006, p. 172 (n.t.).

În 1971, un adolescent englez expatriat pe nume William Powell s-a îngropat în Biblioteca Publică din New York și a început să dezgroape rețete pentru orice pregătit acasă, de la bombe artizanale la tactici de supraveghere și LSD făcut în cadă. El le-a compilat într-o cărțuție de 160 de pagini intitulată *The Anarchist Cookbook* și le-a publicat la singurul editor care l-a acceptat.

The Anarchist Cookbook era exact ceea ce spunea, în egală măsură un ghid pentru cercetași, un manual spion versus spion și un roman pentru fanii Che Guevara. Powell sperase că volumul ar putea să mobilizeze „majoritatea tăcută” care putea folosi aceste rețete pentru a lupta pentru libertate și dreptate împotriva forțelor anonime ale tiraniei. Nu a ieșit așa cum și-a propus.

Cartea fost imediat interzisă și monitorizată de FBI-ul lui Edgar J. Hoover, de CIA și alte agenții de servicii secrete. Tânărul Powell s-a speriat și a renunțat la carte, dar asta nu a schimbat cu nimic popularitatea ei din subteran. Fiind vândută în peste două milioane de exemplare în numeroase ediții, ea a devenit cea mai furată carte din biblioteci din toate timpurile.

Partea a II-a cărții de față nu împărtășește niciuna dintre tendințele violente și anarhiste ale predecesoarei sale. În schimb, ea inversează în mod deliberat abordarea: învățând cum să te arunci pe tine (mai degrabă decât pe alții) în aer cu materiale obișnuite de gospodărie. De această dată, obiectivul nu este revoluția, ci transformarea. Nu e despre a face rău altora, ci despre a ne ajuta pe noi înșine. Însă scopul – acela de a da șanse egale unei „majorități tăcute” de indivizi dispuși să ia atitudine în favoarea libertății și dreptății împotriva forțelor anonime ale Proastei Guvernări – rămâne în mare măsură adevărat.

La fel și avertismentele. *The Anarchist Cookbook* a fost iarba mâțelor pentru răufăcători. Ea a ajuns la fel de des în brațele atentatorilor cu bombe și pistolarilor singuratici, ca și în ale activiștilor devotați. Această Carte de bucate a alchimistului este la fel de volatilă. Rețetele care urmează pot fi exploatate la fel de ușor de guverne și de sociopați, de sfinți și de înțelepți.

Sarcina noastră este de a înțelege potențialele din această carte de bucate alchimică, ingredient cu ingredient. De la cele mai simple, la cele mai dificile. Vom începe prin a explora unul dintre cele mai puțin controversate, dar cele mai puternice, instrumente pe care le avem la dispoziție – respirația. Reglarea ritmului și a profunzimii respirației noastre și chiar schimbarea gazelor pe care le inspirăm poate avea efecte profunde asupra conștiinței.

De aici ne vom continua cercetarea tehnicilor transformatoare cu fiziologia. Plăcerea și durerea pot fi folosite pentru a ne schimba puternic stările. Dopamina și endorfinele se simt fantastic și ne fac să suferim ceva mai puțin. Nervul vag și sistemul endocannabinoid par să joace un rol interconectat în reglarea sistemului nostru nervos vegetativ în feluri pe care abia începem să le înțelegem.

Vom analiza muzica apoi, care, când este programată în mod intenționat, creează stări sonice și lirice care ne transportă și ne conectează. Mai mult decât aproape orice altă intervenție, ne poate colora mediul și experiența. Muzica este imaginea de fundal a minților noastre.

După aceea vom cerceta rolul drogurilor în contexte sacre. Pentru unii, acesta e un subiect delicat, dar, după cum vom vedea, există numeroase exemple în trecut și în prezent pentru

a ne informa cum am putea trece dincolo de placebo și să ajungem la substanțele ceremoniale care chiar funcționează.

În final vom reflecta asupra sexualității și a rolului său în cultură și în conștiință. Neurochimia dorinței, a atracției și a conexiunii joacă un rol important în formarea conștiinței noastre. Orgasmul face tot felul de lucruri sănătoase pentru inimile, mințile și relațiile noastre. Acesta este suficient de încărcat încât să-i dedicăm două capitole, în speranța că discuția este dezarmant de persuasivă.

Alchimia, adesea considerată a fi căutarea transformării plumbului în aur, are și un alt înțeles, mai puțin cunoscut. Timp de mii de ani, adepții au încercat să transforme plumbul vieților noastre morale în aurul conștiinței. În tradiția greacă și în cea iudeo-creștină, această conștiință a primit numele de *anthropos* - Omul Vitruvian integrat, echilibrat.

Astăzi, nu trebuie să o facem să sune atât de misterios sau de excepțional. Considerați această Carte de bucate a alchimistului o colecție de rețete pentru a transforma zgura existenței noastre în aurul Oamenilor Întorși Acasă. Oameni care iau atitudine pentru această planetă, aceste corpuri, această viață. Noi toți sau niciunul dintre noi.

*Totul din cer și de pe pământ respiră.
Respirația este firul care menține creația la un loc.*

— **Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido**

În zona mistică

Acum multă, multă vreme, bătrânii satului din tribul Anangu s-au așezat lângă o uriașă stâncă de gresie, au dus la buze muștiucul unui tub de lemn și au început să cânte. Unii dintre primii coloniști europeni au numit acel instrument o „trompetă albura”. Astăzi este mai bine cunoscut sub numele de didgeridu, după sunetele modulate, zumzăitoare pe care le scoate.

Atunci, ca și acum, el a produs un sunet bâzâit aproape nepământean, suprapus cu înflorituri și pulsații acustice. A continuat neîncetat, o rugăciune sonică la Uluru (cunoscut ca Ayers Rock), monolitul uriaș aflat în spatele bătrânilor. A continuat neîntrerupt, vibrând către Calea Lactee și stelele de deasupra și către Ființele Strămoși, fără să se oprească vreodată. În cele din urmă, muzicienii au intrat într-o transă care i-a conectat cu mințile strămoșilor lor. Nu mai erau ei cei care cântau la didgeridu, ci instrumentul cânta la ei – au capitulat în fața Visării.

„Mintea strămoșilor... are legătură cu implicarea profundă, conectarea cu o stare atemporală a minții sau «stare a undelor alfa», o stare neuronală optimă pentru învățare”, scrie Tyson Yunkaporta, membru al clanului Apalech și profesor de Culturi indigene la Deakin University din Melbourne. „Ea este caracterizată de concentrare completă, implicare și pierderea urmei timpului liniar. Mintea strămoșilor poate implica vizualizare imersivă și învățare extracognitivă, precum cunoașterea revelată în vise și cunoaștere moștenită în memoria celulară.”

Bătrânii și-au menținut neîntrerupt cântecul printr-o tehnică specială cunoscută sub numele de respirație circulară. Ea presupune umflarea unui obraz pentru a reține aer suplimentar și apoi, exact când tragi aer în piept, „evacuezi” acel aer păstrat prin instrument; rezultatul este o redare continuă a sunetului pe măsură ce înveți să inspiri și să expiri aproape continuu. Cei care cântă la trompetă și la instrumente de suflat folosesc uneori această tehnică, dar nimeni nu a stăpânit-o atât de complet ca primele popoare din nordul Australiei.

Deși didgeridu se numără printre cele mai vechi și mai simple instrumente cunoscute, rolul său ca instrument de inducere a transei este surprinzător de complex. De obicei, frecvența didgeridu merge de la 60 la 100 de hertzi. „Această generare a tonului, modulată de vibrația buzelor”, scrie Krzysztof Izdebski, profesor la Conservatorul de Muzică din San Francisco, „este ajutată de respirația circulară care permite o generare prelungă neîntreruptă sunetului. Inhalarea introduce pulsarea sunetului... inclusiv vibrația conștientă, totul folosit pentru a îmbogăți atât sunetul, cât și semnificația artistică a secvenței interpretate.”

Acele „vibrații conștiente” mai fac ceva. Eliberează un neurotransmițător puternic care diminuează stresul, determină o schimbare a stărilor fiziologice și facilitează accesul la

conștiința de transă. Oamenii de știință de la Institutul Karolinska din Suedia au descoperit că respirația nazală are ca rezultat o mai bună oxigenare cu 15-30% decât respirația pe gură. Și dacă produci vibrații în cavitatea nazală în timp ce o faci, așa cum fac cântăreții la didgeridu, ea crește nivelul de oxid de azot de până la 15 ori.

Oxidul de azot este o moleculă puternică care trece peste bariera hemato-encefalică și ne duce de la stări vigilențe și stresante, la stări mai calme, mai inventive. Potrivit lui Herbert Benson de la Harvard, „studiile moleculare au arătat că răspunsul calmant eliberează mici «pufuri» de oxid de azot, care a fost legat de producția unor astfel de neurotransmițători ca endorfinele și dopamina”. Benson a descoperit că tranziția de la conștiința obișnuită la stări de vârf este declanșată de un flux de oxid de azot prin sistemul nervos. Ea funcționează ca o moleculă de semnalizare, trimițând informații înainte și înapoi între părțile creierului care în mod normal nu comunică, reducând reacțiile la stres și amplificând relaxarea profundă și conexiunea. El numește oxidul de azot „spiritul” sau catalizatorul experienței extatice.

Impulsul de oxid de azot pe care îl creează didgeridu are și alte beneficii generale pentru sănătate – de la diminuarea dificultăților de respirație, precum astmul și apneea din timpul somnului, la reducerea stresului. Un studiu a descoperit că „meditația pe fond de didgeridu este la fel de eficientă ca meditația tăcută pentru reducerea oboselei, a energiei și excitației negative autopercepute, și mai eficientă decât meditația tăcută pentru relaxare și stres acut.”

Mai recent, doctorii de la Institutul Suedez pentru Controlul Bolilor Infecțioase au descoperit că ceea ce face cântatul la didgeridu atât de sănătos ar putea chiar să ajute în cazul unor virusuri respiratorii acute, precum SARS-CoV-2. „Rezultatele

noastre au demonstrat că (oxidul de azot) inhibă în mod specific ciclul de replicare al SARS-CoV-2, cel mai probabil în timpul stadiilor incipiente ale infecției, sugerând că producerea de oxid de azot... are ca rezultat un efect antiviral.”

Așezați în jurul unui foc de tabără, la poalele unui loc sacru ca Uluru, acei bătrâni aborigeni au fost capabili să intre în tranșă și să pătrundă în Timpul Visării. În acel spațiu mitic, în afara timpului obișnuit, bătrânii s-au conectat cu armoniile sacre ale neamului lor și au intrat în comuniune cu strămoșii lor „născuți din propria Eternitate”. Și, cu toate că există un impact profund al ansamblului și cadrului, al culturii și contextului, accesul la Timpul Visării s-a bazat pe ceva la fel de simplu precum modelul de respirație circulară, vibrația cavității sinusului și supraproducția unui neurotransmițător esențial.

Toate acestea indică faptul că un act așa de simplu, esențial și, în mare măsură, inconștient ca respirația poate avea efecte profunde asupra corpului și creierului nostru. Ajustându-ne rata, profunzimea și ritmul respirației, putem schimba semnificativ ce simțim, cum ne vindecăm și ceea ce vedem.

Crezul suflării

În ziua de azi, respirația conștientă se bucură de ceva atenție.

Atelierele de yoga, taberele de antrenament spartan și podcasturile vorbesc întruna despre respirație și biohacking. Profesori de top zboară de la Tulum la Bali, din Brooklyn la Londra, livrând transcendență pe unde merg. A devenit un mod tot mai în vogă în care să-ți petreci o seară de vineri.

Analizați însă această scenă și veți înțelege că metoda fiecăruia este ușor diferită. Anumite instrucțiuni pot fi de-a dreptul derutante. Altele sunt propovăduite în mod solemn, ca

sfânta scriptură - Crezul suflării. Dar, în forma ei cea mai simplă, respirația este ceva ce facem toți. E ceva ce am făcut dintotdeauna. Din primul moment în care am venit pe lumea asta până în ultimul moment în care o părăsim.

Indiferent dacă vin învăluite într-un limbaj spiritual, marțial sau athletic, exercițiile de respirație se reduc la trei lucruri: oxigen, azot și dioxid de carbon. Varierea frecvenței, a profunzimii și a ritmului respirației schimbă proporțiile celor trei gaze care constituie atmosfera noastră. La rândul său, aceasta afectează modul în care funcționează corpul și creierul nostru și modul în care simt inima și mintea. Cam despre asta este vorba.

Trageți adânc aer în piept chiar acum. Țineți-vă respirația cât de mult puteți. Simțiți acele prime spasme în stomac sau înghițituri în gât. Continuați până când trebuie să evacuați aerul. Vedeți cât de mult a durat. Fără antrenament, cele mai multe tentative durează undeva între 30 și 90 de secunde. Acesta este cunoscut drept scorul tău de „apnee statică” - un termen pompos pentru a-ți ține respirația. La sfârșitul acestui capitol, scorul tău ar trebui să se dubleze.

Acum întreabă-te de ce a trebuit să expiri când ai făcut-o - de ce nu ai putut să ții aerul mai mult timp? Majoritatea oamenilor ar concluziona în mod rezonabil: „Am rămas fără aer” - prin asta înțelegând probabil că au rămas fără oxigen. Doar că nu asta s-a întâmplat. Îți mai rămăsese o grămadă de oxigen. Ceea ce ți-a dat acea insistență și neplăcută „foame de aer” a fost de fapt acumularea dioxidului de carbon (CO₂). Gândește-te la asta ca la sistemul de avertizare timpurie al Naturii. El ne ferește să forțăm lucrurile și să eșuăm în jocul oxigen-către-creier.

Mai inspirați o dată, dar de această dată lăsați să iasă tot aerul. Țineți-vă de nas cu degetul mare și cel mijlociu și vedeți

cât de mult vă puteți ține respirația cu plămânii goi. Asta va măsura toleranța voastră la CO₂. În loc să mergeți până la capăt, mergeți doar până la prima mișcare de respirație involuntară (IBM*). Notați-vă timpul. A fost probabil mult mai scurt. Scorurile de început se încadrează între 20 și 40 de secunde. Atletii de elită pot ușor să-și țină respirația între 60 și 90 de secunde sau mai mult. Este un bun indicator al VO₂ max** și al fitnessului aerobic.

El poate fi de asemenea antrenat. Deoarece „foamea de oxigen” provocată de acumularea de CO₂ este o experiență care induce panica și pentru că petrec o mulțime de timp sub apă, unde panica poate fi mortală, trupele Navy SEALs se antrenează cu o tehnică numită respirație la cutie. Și noi putem. Începeți inspirând cinci secunde, apoi țineți aerul cinci secunde, expirați timp de cinci secunde, apoi țineți din nou aerul cinci secunde. Asta e cutia ta. Când ați înțeles cum să faceți, extindeți la intervale de 10 sau de 15 secunde. Devine mai greu. Și cel mai greu este de obicei acea a patra latură, după ce ați expirat complet și testați cât de bine vă controlați cantitatea de CO₂. Cu cât ne putem familiariza mai mult cu limitele noastre fizice, cu atât avem mai mult control asupra limitelor noastre psihice.

Acum, că am exersat controlul disconfortului provocat de excesul de dioxid de carbon, ne putem juca un pic cu sistemul. Reducând artificial cantitatea de CO₂ din sistemul nostru sangvin, durează mai mult până când simțim acel prim IBM. Luați o gură mare de aer și expirați puternic ca și cum ați sufla în lumânările de pe un tort. Repetați asta de 50 de ori, umplându-vă stomacul cu aer și expirați puternic prin buzele ținute.

* Acronim pentru Involuntary Breath Movement (n.t.).

VO₂ max este rata maximă a consumului de oxigen măsurată în timpul exercițiului incremental, adică exercițiu de intensitate crescândă. Numele este derivat din trei abrevieri: „V” pentru volum, „O₂” pentru oxigen și „max” pentru maximă (n.t.).

S-ar putea să simțiți furnicături în față sau în degete. Continuați și s-ar putea chiar să simțiți contracții involuntare ale mâinii. Asta deoarece hiperventilarea v-a schimbat pH-ul sângelui în alcalin. În plus, ați suflat o cantitate mare de dioxid de carbon, lucru care vă permite să vă țineți respirația mai mult timp înainte de a simți impulsul să inhalați din nou.

În timp ce sunteți încă în alcaloza furnicătoare, retestați cât de mult puteți acum să vă țineți iarăși respirația în mod pasiv. Expirați încet, inhalați puternic și țineți aerul. Acum, că știți că aceste impulsuri timpurii de a respira se află încă în zona voastră de confort și că tocmai v-ați scăzut nivelul de CO₂ prin hiperventilare, ar trebui să fiți capabili să vă țineți respirația cu mult mai mult. Relaxați zonele în care simțiți tensiune. Rămâneți tăcuți și plasați-vă în centrul atenției voastre. Țineți aerul până când realmente nu mai puteți. Cum v-ați descurcat? Mulți oameni raportează îmbunătățiri între 25% și 50% față de scorul lor inițial.

(Important: deși cei care practică scufundări libere folosesc această tehnică pentru a-și maximiza timpul sub apă, la întoarcerea la suprafață ea poate duce la pierderea cunoștinței și înec, fiindcă nu au ținut cont de sistemul natural de siguranță al corpurilor lor. Nu faceți asta în apă fără supraveghere profesională și protocoale de siguranță.)

Să sperăm că vă simțiți mai confortabil să vă controlați nivelul de CO₂. Următorul pas este să încetiniți arderea oxigenului. Putem face asta scăzând ritmul cardiac. Bătăile mai rapide de inimă consumă mai mult gaz. Respirația vagală, unde dublăm lungimea expirărilor în raport cu inspirațiile, semnalizează corpurilor noastre că totul este în regulă cu lumea noastră și angrenează sistemul nostru parasimpatic. Expirațiile de zece secunde, urmate de țineri de două secunde, urmate de inspirații de patru secunde funcționează bine.

Andrew Huberman, cercetător în domeniul neuroștiințelor la Stanford University, a descoperit că dacă îți rotești privirea spre marginea câmpului vizual (lăsându-ți ochii să meargă de la ora 10 la ora 2 pe ceas) și respiri pe nas în timp ce produci un zgomot de fond, poți obține un răspuns de relaxare și mai profund. Și dacă în faza finală a inspirației tale aspiți viguros mai mult aer, asta îți poate „deschide” alveolele (sacii minusculi din plămâni tăi) pentru și mai multă oxigenare. Practicați această respirație vagală timp de cinci minute și verificați-vă ușor pulsul. Ar trebui să fie cu 10-30% mai scăzut decât numărul de bătăi ale inimii în stare de repaus.

Deși această tehnică a fost dezvoltată pentru scufundători, ca să poată consuma cât mai puțin oxigen posibil în timpul scufundărilor, ea funcționează bine și când sunteți prinși în trafic, înaintea vorbitului în public sau printre copiii gălăgioși. Vechiul adagiu „Înainte să răspunzi furios, calmează-te și trage adânc aer în piept!” este versiunea populară a aceleiași abordări de bază. Adăugarea respirației nazale, bâzâitul și o privire mai moale nu fac decât să adauge un strat de știință pe acel fundament.

Holotropie

Acum, că avem o înțelegere elementară a chimiei respirației, să trecem rapid în revistă modalitățile prin care putem pune la treabă aceste gaze. Prin schimbarea ratei, a volumului și a adâncimii modelelor noastre respiratorii, putem schimba proporțiile de oxigen, de dioxid de carbon și de azot pentru un efect profund.

În ciuda a numeroase nume complicate și tehnici specifice, toate aceste practici diferite de respirație se împart în trei categorii mari: accelerație, frâne și conducere.

Accelerație – Acestea sunt orice practici care par să dinamizeze sau să „supraregleze” sistemul nostru nervos. Gândiți-vă la un înotător care pufnește greu și își agită brațele în timp ce urcă pe blocstarturi la olimpiadă sau la un alpinist de mare altitudine care își țuguie buzele pentru a îmbunătăți schimbul de aer în plămâni în timp ce urcă pe Everest.

Frâne – Acestea sunt exerciții care par să destreseze sau „subregleze” sistemul nostru nervos. Gândiți-vă la un artist nervos care inspiră încet, profund, înainte de a intra pe scenă sau la tehnica de respirație vagală a scufundătorilor, despre care tocmai am discutat.

Conducere – Aceste tehnici au ca scop trecerea conștiinței de la o stare normală de veghe la o experiență mai meditativă, mai contemplativă sau șamanistă. Gândiți-vă la un yoghin kriya care alternează respirații pe fiecare nară în timp ce recită o mantră sau la o sesiune de respirație transcendentă.

Am parcurs pe scurt mecanica accelerației și a frânării. Să cercetăm mai îndeaproape conducerea și modul în care să amestecăm cele trei tehnici pentru a crea cea mai deplină experiență posibilă.

Psihiatrul ceh Stanislav Grof e unul dintre pionierii moderni ai respirației transcendente, dar el a ajuns la ea mai degrabă de nevoie decât prin alegere. În 1968, când guvernul federal a făcut LSD-ul ilegal pentru cercetare medicală, cercetătorul de la Johns Hopkins a fost silit să caute un substitut legal care să ofere aceeași combinație puternică de vindecare și experiență care schimbă starea. După câteva experimente, a descoperit ceea ce avea să numească respirație holotropică (care literal înseamnă „a te mișca către deplinătate”) – o tehnică de respirație rapidă care se bazează pe exercițiul de hiperventilație tip „sufă în lumânările de pe tort” pe care l-am încercat mai devreme și pe care îl extinde până la trei ore.

Acestei tehnici Grof i-a adăugat muzică stimulatorie menită să accelereze ritmul experienței. Creierul, supus acestei suprarespirații extinse, începe să resimtă schimbări chimice în regiunile care guvernează procesarea vizuală, propriocepția și memoria. Unii oameni pierd legătura cu modul implicit de funcționare, ceea ce poate duce la experiențe de moarte a egoului, urmată de o imersiune în stări de conștiință nonordinare cathartice. Cercetarea a arătat rezultate îmbunătățite pentru o serie de boli rezistente la tratament, precum schizofrenia și depresia maniacală.

Dacă vreți să încercați o versiune simplă a exercițiilor de respirație pentru schimbarea stării și nu aveți niciun fel de contraindicații medicale sau psihologice preexistente, puteți să găsiți un partener care să vă urmărească. Așezați-vă într-un loc liniștit, confortabil, pe podea. Setați cronometrul la o oră. Găsiți niște căști de bună calitate și o mască de ochi, pentru a intensifica experiența, și alegeți o muzică puternică, evocatoare. Dați-o cât de tare vă este confortabil. Respirați cât mai repede, mai adânc și mai îndelung cu putință. Vedeți ce se întâmplă.

Puteți experimenta furnicăturile și frisoanele pe care le-am menționat înainte pe măsură ce alcaloza se instalează. Vă puteți trezi alunecând într-o stare de reverie sau poate ceva mai intens ori mai semnificativ. Indiferent de ce apare, permiteți-i să vină și să plece.

Dacă nu se întâmplă suficient de multe, puteți apăsa pe accelerator respirând mai repede și mai profund. Dacă se întâmplă prea multe, puteți apăsa frâna încetinind ritmul. Schimbați selecția și volumul muzicii pentru a conduce experiența voastră subiectivă. Când sesiunea este gata, faceți o scanare a corpului și observați cum și ce simțiți. Nu ezitați să

scrieți sau să înregistrați vocal orice gânduri ori idei aveți sau să discutați experiența cu supraveghetorul vostru.

Pe parcursul a zeci de ani de sesiuni, Grof a înregistrat mii de rapoarte ale participanților și a observat ceva interesant. Spre deosebire de celebrul experiment Vinerea Mare de la Harvard, unde seminariștii care luaseră ciuperci halucinogene au avut experiențe imposibil de deosebit de stările mistice, participanții la activitățile de respirație holotropică au avut adesea experiențe la fel de profunde ca acelea pe care Grof le observase în terapia cu LSD. Toată transcendența, însă fără droguri.

Patanjali, fondatorul practicii de yoga moderne, a spus: „Respirația este cordonul ombilical care ne leagă de univers!” Odată ce înțelegi principiile accelerației, frânelor și condusului, respirația te poate duce oriunde vrei să mergi. Către infinit și poate chiar dincolo de el.

(Stan Grof este consultant într-un studiu pe care Flow Genome Project îl desfășoară împreună cu Johns Hopkins pentru a valida respirația holotropică pentru veteranii care suferă de tulburare de stres posttraumatic rezistentă la tratament, urmărind protocoalele pe care cercetătorii MAPS – Asociația Multidisciplinară pentru Studii Psihedelice* – le folosesc pentru aceiași oameni, dar folosind tehnici de respirație în loc de amfetamine. Pentru oricine e interesat să afle mai multe despre acest studiu, intrați vă rog pe www.recapturetherapture.com/PTSD.)

* În engleză, în original, MAPS – Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (n.t.).

Stiluri de respirație

<u>MODEL</u>	<u>MECANISM</u>	<u>ACȚIUNE</u>
Lent Profund, lin & simetric	Schimb complet de aer Oxygenare îmbunătățită Reglare descendentă	Management al stresului Antrenare a atenției Sănătate generală
Hiperventilație Rapid, profund & susținut	Alcaloză CO ₂ redus	Pregătire pentru scufundare liberă Introspecție psihologică Lucru cu trauma
Respirație vagală expirație/inspirație 10/4	Reglare descendentă a sistemului nervos Tonus vagal crescut Scăderea ritmului cardiac	Pregătire pentru scufundare liberă Management al stresului
Respirație în cutie Inspirații, expirații și mențineri de aceeași durată	Toleranță la CO ₂ Reglare descendentă a răspunsului de tip luptă- sau-fugi	Management al stresului Antrenament mindfulness
Respirație sub presiune Expirație ridicată	Tonus cardiovagal crescut Saturație de oxigen	Alpinism Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) Sport anaerobic
Respirație nazală cu vibrații	Oxygenare amplificată Producție de oxid de azot Reglare descendentă	Antrenament în sport de anduranță Respirație circulară Precipitare a stării de flux

Pulmonauții

Acum vreo doi ani, mă aflu pe o barcă în Bahamas împreună cu campionul mondial și antrenorul de scufundări Kirk Krack. Pe lângă faptul că îi antrena pe campionii mondiali Mandy-Rae Cruickshank și Martin Stepanek, Krack îl ajutase pe Tom Cruise să se pregătească pentru cascadoriile sub apă din *Mission: Impossible*, îi dăduse sfaturi pentru performanță jucătorului de golf Tiger Woods și îl meditase pe magicianul David Blaine pentru încercarea sa de a doborî recordul mondial la ținut respirația la *The Oprah Winfrey Show*.

În ziua aceea, el coordona o serie de pregătiri pentru scufundări libere - în care înoți cât de adânc poți fără butelie de oxigen suplimentară. Purtând costume de neopren și lucrând în pereche cu un partener, învățam elementele de bază pentru respirația vagală - 10 secunde (expirat) / 2 secunde (ține) / 4 secunde (inspirat), urmată de 50 de hiperventilări. Apoi ne relaxam complet într-o plutire cu fața în jos ținându-ne respirația. La fiecare două minute trebuia să-i facem semn partenerului, să se asigure că eram încă lucizi, în timp ce ei cronometrau secundele.

Era incredibil de liniște în acel spațiu. Plutitul cu fața în apa rece declanșează reflexul de scufundare al mamiferelor care îți încetinește și mai mult ritmul cardiac (și, odată cu ea, rata de ardere a oxigenului) și trimite sângele de la extremități către centrul corpului tău. Te simțeai ca într-un pântec. Fără gânduri, doar senzații. Minutele treceau: două, trei, patru.

Orice tensiune musculară arde mai mult oxigen, ne spunea Krack, așa că noi ne relaxam, după care ne relaxam și mai mult. Un mic impuls involuntar de a respira, depășit ușor. Cinci minute. Cinci minute și jumătate. Șase minute. Mai mult.

Când în cele din urmă am ieșit la suprafață, părea că timpul nu trecuse deloc sau că trecuseră ore. Era greu de spus. Dar eu eram destul de sigur că acesta era cel mai apropiat lucru de o meditație corporală completă pe care o trăisem vreodată.

Pentru mine, a sta pe o pernă încercând să nu mă gândesc la gândurile mele nu a funcționat niciodată. Dați-mi o vâslă să lovesc apa, bețe de schi ca să împing sau pedale de bicicletă la care să învărt și am o șansă mult mai mare să ajung la o golire de gânduri conștientă. A trebuit mereu să intru în corpul meu pentru a ieși din capul meu.

Însă să-mi țin respirația pentru scufundări libere a bifat toate căsuțele esențiale pentru stări de flux - Întrupare

Profundă, Consecințe Înalte și Mediu Bogat. A fost o modalitate perfectă de a-mi pune corpul și mintea într-o stare neutră fără efort.

În timp ce noi exersam pe rând să ne ținem respirația cât puteam de îndelung, Krack a continuat să ne spună povești – despre recorduri epice de scufundări și despre antrenamentele sale cu celebrități. A început să ne povestească despre modul în care s-a pregătit magicianul David Blaine pentru încercarea sa de a doborî recordul mondial la *The Oprah Winfrey Show*. „Recordul pentru apnee statică neasistată”, ne-a spus Krack, era de 8 minute și 58 de secunde. „Dar, dacă încerci «asistat de gaz»”, a continuat el, „poți să rezizi cel puțin de două ori mai mult.”

Blaine își repetase luni întregi tehnica de ținere a respirației, înainte de încercarea de a bate recordul postise, așa că stomacul său era gol, și se implicase în „împachetarea plămânilor”, înghițind un litru de aer în plus în plămânii săi deja plini. Dar adevăratul element-surpriză era să respiri oxigen pur timp de 23 de minute înainte de scufundare. În momentul în care s-a cățărat pe acea uriașă cutie din plexiglas de la Lincoln Center, în Manhattan, și a intrat sub apă, el putut să profite de globulele sale roșii suprasaturate de oxigen și să-și țină respirația timp de 16 minute și 4 secunde, un nou record mondial.

Să-l aud pe Krack povestind asta și menționând în treacăt practici de respirație „asistate de gaz” m-a frapat. Dacă simpla mea experiență de ținere a respirației timp de câteva minute îmi dăduse unul dintre cele mai ușoare puncte de acces la o minte liniștită pe care le experimentasem vreodată, cum ar fi prelungirea aceluși sentiment? Dublarea sau chiar triplarea lungimii timpului în vidul nongândirii?

Și, cu toate că am foarte mult respect pentru scufundătorii fără mască, meditația lor este un sport extrem și necruțător.

Chiar și unii dintre cei mai buni mor adesea. Dacă oare ar exista o versiune pe care să o poată experimenta mai mulți dintre noi? Oare am putea lua elementele de bază ale scufundării libere – capacitatea de a încetini ritmul cardiac, de a elimina dioxid de carbon, plămânii plini și superoxigenați, ținerea respirației și scufundarea adâncă în zonă – și să le aducem pe uscat?

Imediat ce ne-am întors din acea călătorie am început să studiez. Am spus deja că toate schimbările stărilor respiratorii se nasc din reglarea proporțiilor a trei gaze atmosferice. Exemplul lui David Blaine arată puterea suprasaturării temporare a plămânilor și a globulelor roșii cu oxigen pur. Dar ce se întâmplă cu celelalte două – azotul și dioxidul de carbon? Putem avea vreun beneficiu din ajustarea nivelurilor lor?

Dacă scufundătorii sunt pulmonauți minimaliști (însemnând literalmente „călători ai respirației”), descurcându-se doar cu labe și mască, atunci verii lor scafandri sunt maximaliști, rafinând amestecuri de gaz pentru orice ocazie. Cele două mari provocări pentru scufundările deosebit de lungi sau la foarte mare adâncime cu butelie de oxigen sunt narcoza azotului – o stare de intoxicare provocată de acel gaz sub presiune – și boala de decompresie, sau „încovoierile”, provocată de urcarea prea rapidă.

Creșteți procentul de oxigen din tub și puteți ajunge la suprafață mai repede fără a risca încovoierile. Acele butelii sunt numite amestecuri hiperoxice (însemnând „extra oxigen”). Reduceți cantitatea de azot înlocuindu-l cu un alt gaz inert, ca heliul sau hidrogenul, și limitați posibilitatea de a face narcoză la o scufundare la adâncime.

Narcoza azotului – numită uneori romantic „beția adâncurilor” – este un dușman pernicios. Se furișează în tine sub forma unor senzații de calm, încredere, ba chiar euforie.

Pentru cei care iubesc timpul petrecut sub apă, ea poate părea o confirmare pozitivă a motivului pentru care fac scufundări. Asta până când nu mai pare și te omoară. Scufundătorii o numesc Efectul Martini și au o regulă de bază, anume că fiecare 10 metri pe care îi cobori sub adâncimea de 20 de metri echivalează cu a da peste cap un cocktail tare. Du-te prea în adânc și te vei simți beat. Vei uita de siguranță și de proceduri și riști să te accidentezi sau chiar mai rău. Observă simptomele și poți să le controlezi și să revii în ape mai puțin adânci, unde ele se atenuează în mod natural.

De asta scufundătorii se antrenează uneori pe uscat, înlocuind azotul cu protoxid de azot. Respirând un amestec de oxigen și protoxid de azot (similar cu cel pe care îl folosesc dentiștii), ei se pot antrena pentru a se descurca cu intoxicația și cu efectele ei bulversante. Cu acest văr din familia azotului puteți experimenta acel extaz fără a risca abisul mortal. Neurochimia specifică acestui efect este suficient de interesantă încât să ne întoarcem la ea mai târziu în acest capitol.

Scafandrii au rezolvat eficient efectele colaterale ale respirației oxigenului și azotului sub presiune schimbând amestecurile din butelii. Dar cum rămâne cu dioxidul de carbon? Presupusesem întotdeauna că CO_2 era pur și simplu un gaz rezidual pe care încercai să-l minimizezi astfel încât să poți face mai multe cu un plămân plin cu aer. Apoi am aflat despre cercetările fizicianului sovietic Konstantin Buteiko asupra creșterii nivelului de CO_2 pentru a impulsiona oxigenul disponibil în sânge. Buteiko a pledat în favoarea unei „Zone Goldilocks” cu nici prea mult, nici prea puțin CO_2 pentru sănătatea și performanța optimă. Acesta este motivul pentru care, când cineva are un atac de panică și hiperventilează, i se dă o pungă de hârtie în care să respire. Ea îi ajută să reechilibreze cantitatea de CO_2 din sânge și îi aduce înapoi în starea de echi-

libru. Acesta este de asemenea motivul pentru care respirația „yoghină” profundă din buric poate fi și contraproductivă – poți sfârși respirând prea mult, suflând prea mult CO₂ și în mod paradoxal reducându-ți nivelul disponibil de oxigen.

Dar ce se întâmplă dacă trecem de Zona Goldilocks? Știm că hiperventilația elimină CO₂ și creează o schimbare a alcalinității sângelui, împreună cu posibile schimbări ale stării de conștiință. Ce se întâmplă cu cealaltă direcție? Ce se întâmplă atunci când *crești* fundamental nivelul de dioxid de carbon?

La început, cercetarea mea nu prea a dat rezultate, dar apoi am dat întâmplător peste ceva uimitor. Roger Walsh, profesor la University of California Davis și unul dintre fondatorii domeniului psihologiei transpersonale, mi-a trimis cartea sa *Higher Wisdom*. În ea, el intervievase mulți dintre primii cercetători psihedelici de la sfârșitul anilor 1950 și începutul anilor 1960 și a reținut poveștile lor pentru generațiile următoare. Aceasta a fost o perioadă în care cel mai bun LSD-25 de la Sandoz se folosea în toate genurile de studii imaginabile – de la tratarea copiilor schizofrenici în secția de pediatrie de la UCLA până la a servi drept analgezic în clinici de oncologie. Cercetarea inițială a lui Stan Grof în Ungaria, care a combinat stimularea vizuală cu lumină stroboscopică cu răspunsul galvanic al pielii și encefalogrammele (împreună cu doze eroice de LSD), face ca actuala noastră „renaștere” psihedelică să arate de-a dreptul caraghioasă. Acești profesori erau curioși, neînfricați și făceau orice pentru a reuși.

Dar ceea ce mi-a atras cu adevărat atenția a fost menționarea recurentă a mixturii Meduna. Numită astfel după Ladislav Meduna, un neuropatolog maghiar, coleg al lui Stan Grof, acest amestec de gaz era o mixtură de dioxid de carbon și oxigen. Deși concentrația diferă, cel mai comun amestec carbon-

oxigen, sau carbogen, a fost de 70% oxigen și 30 % dioxid de carbon.

Meduna, unul dintre pionierii terapiei convulsive, experimentase prima dată dând pacienților bolnavi de schizofrenie gaz pentru a vedea dacă acesta putea determina crize tonico-clonice *grand mal* care le puteau ameliora boala. Era echivalentul respirator al terapiei cu electroșocuri. Dați-i unui pacient să respire carbogen 70/30 și se întâmplă ceva interesant. Chiar dacă ei au parte de 3,5 ori mai mult oxigen decât în aerul obișnuit, ei inhalează și de 7,5 ori mai mult dioxid de carbon decât în aerul expirat. Prin urmare, în ciuda faptului că au mai mult oxigen decât ar putea avea vreodată nevoie, creierul lor le generează experiența acută și nu tocmai plăcută de a muri sufocați – adesea până la punctul de a determina o stare modificată de conștiință, în afara corpului.

Deși interesul lui Meduna față de carbogen ca un convulsiv terapeutic nu a avut niciodată rezultate concrete, Grof și alți terapeuți psihedelici au găsit utilă examinarea pacienților LSD pentru „abreacție” – sau declanșarea unei traume din trecut. Dacă citești descrierile pacienților care au făcut testul Meduna înainte să treacă Testul cu Acid, câțiva dintre ei au raportat că experiența cu carbogen le-a oferit descoperiri și perspective mai profunde decât sesiunea psihedelică ulterioară.

Asta m-a pus pe gânduri. LSD-ul este una dintre cele mai puternice substanțe psihotrope descoperite vreodată și, dacă modularea proporțiilor de gaze din aerul pe care îl respirăm putea produce perspective comparabile, acesta părea un lucru care merita cercetat. Inițierea unei stări de criză precum cea declanșată de carbogen, urmată de o eliberare frenetică precum aceea pe care o livrează azotul, ar putea produce o resetare semnificativă corp/creier – totul prin reordonarea a două gaze atmosferice. Acum, că înțelesesem ce poate face ajusta-

rea oxigenului și a dioxidului de carbon, era timpul să explorez posibilitățile azotului și a două dintre derivatele sale.

Cum se amuza Occidentul

Protoxidul de azot este un compus organic care a fost degajat din atmosferă, sol și oceane de milenii întregi. Este unul dintre cei mai interesanți membri ai familiei azotului. Deși e doar o ușoară variație a azotului inert care formează aproximativ 80% din aerul pe care-l respirăm, acest oxid are un efect fundamental diferit asupra sistemului nostru nervos. Protoxidul de azot calmează nervii și alină durerea, dar dă naștere unor experiențe mai ciudate – și poate mai utile din punct de vedere terapeutic – decât majoritatea substanțelor de pe Lista I.*

Astăzi avem noi informații din domeniul neuroștiinței cu privire la motivele pentru care face ceea ce face. Așadar, în cercetarea noastră asupra respirației și a impactului potențial pe care ea îl poate avea asupra corpului și creierului nostru, am fi indolenți dacă nu am discuta despre ce se întâmplă exact când iei doi atomi de azot, îi legi cu un atom de oxigen și inhalezi adânc.

Pe 14 octombrie 1833, *The Albany Argus*, un ziar de provincie din nordul statului New York, publica un anunț ciudat de un sfert de pagină din partea muzeului local. El invita patronii

* Medicamentele, substanțele sau substanțele chimice de pe Lista I sunt definite ca medicamente fără utilizare medicală acceptată în prezent și cu un potențial ridicat de abuz. Printre acestea se numără heroina, dietilamida acidului lisergic (LSD), marijuana (cannabis), 3,4-metilendioximetamfetamina (ecstasy), metaqualona și peyote (n.t.).

loiali să participe la o prezentare a unui oarecare „Dr. Coult din New York, Londra și Calcutta” asupra efectelor „Gazului exaltant”. Această substanță, spunea reclama, producea „cele mai uluitoare efecte asupra sistemului nervos”, de la răs și dans până la lupte și box. El continua să asigure potențialii participanți că Dr. C. era un „chimist experimentat, așa că nu trebuie să se teamă că inhalează un gaz impur”, și că doamnele și domnii „cei mai respectabili” se bucuraseră toți de „efectele lui foarte plăcute fără să fie afectați”. Anunțul se încheia cu o chestie drăguță: „Persoanele care inhalează gazul vor fi separate de public printr-o plasă, astfel încât spectatorii... *vor fi cu totul feriți de pericol*”. Intrarea costa doar 25 de cenți.

Două săptămâni mai târziu, Dr. Coult apărea în fața unei săli pline. Voluntari nervoși de ambele sexe au urcat pe scenă pentru a inhala din dispozitivul său, tachinându-se unii pe alții, strigând epifanii și spărgându-se de răs. Săptămâni în șir locuitorii aceluia oraș n-au vorbit decât despre asta. S-a dovedit însă că „Dr. Coult din New York, Londra și Calcutta” nu era nicidecum un chimist experimentat – nu că i-ar fi păsat cuiva cu adevărat. Era un puști de 19 ani din Massachusettsul învecinat. De fapt, nici măcar nu-l chema Coult. Numele lui real era *Colt*. Samuel Colt, omul care avea să devină cel mai faimos și mai bogat antreprenor al epocii.

Cu câțiva ani înainte de vizita lui la Albany, Colt fusese exmatriculat de la Academia Amherst. Tatăl său, dându-și seama că fiului său impertinent i-ar putea prinde bine o educație „practică”, l-a băgat mus pe navele care pe ruta lor aveau escale în mai sus-menționatele Londra și Calcutta. Potrivit memoriilor sale scrise ulterior, Colt era fascinat de timona vasului și de felul cum, „indiferent de direcția în care se învârtea timona, toate cavilele se aliniau întotdeauna cu un cuplaj care putea fi reglat ca să le țină”. Asta i-a dat ideea de a transpune acel mecanism la un pistol, creând un butoiăș roti-

tor care putea reține mai multe gloanțe odată. Pe când se afla pe mare, a construit două prototipuri din lemn. Însă întors acasă, tatăl său nu a fost impresionat de concept. Samuel și-a dat seama că, dacă voia să-și scoată ideea pe piață, ar fi trebuit să facă singur rost de fonduri.

Și așa tânărul și întreprinzătorul inventator și-a conceput alter egoul, „Dr. Coult”. În mai puțin de doi ani de organizat spectacole precum cel ținut cu casa închisă la Albany, a strâns capitalul necesar pentru a-și asigura patentele a ceea ce avea să devină iconicul Colt.45. Acel pistol cu acțiune rapidă a schimbat macazul pentru rangerii texani în lupta lor cu comanșii și a stat la șoldul fiecărui șerif, pistolar sau cavalerist, de la Deadwood până la Little Bighorn. Gazul ilariant, o simplă combinație a două elemente comune, predispus să producă efecte curioase asupra celor care îl respirau, a sfârșit prin a finanța „Pistolul care a cucerit Vestul”.

Și, după cum vom vedea, povestea lui Colt nu e chiar cea mai ciudată poveste din analele protoxidului de azot.

Experimentatorii cunoșteau protoxidul de azot cu ceva timp înainte ca Samuel Colt să se fixeze pe el. Gazul a fost sintetizat prima oară în 1772 de chimistul englez Joseph Priestley. Câteva decenii mai târziu, James Watt, celebru pentru viitorul motor cu aburi, a inventat o mașinărie pentru a produce „aere artificiale”. În 1800, Humphry Davy a publicat lucrarea sa definitorie *Researches, Chemical and Philosophical*, care identifica corect gazul ca un posibil analgezic util în chirurgie și a născocit numele care a dăinuit: gaz ilariant.

În prima jumătate a secolului al XIX-lea, s-a bucurat de popularitate la „petrekerile cu gaz ilariant” ale claselor supe-

rioare britanice. Mondenii se adunau în palatele și în casele din Londra pentru a inhala pe rând vaporii și a se bucura de reveriile și de ideile celorlalți. Poetii Samuel Taylor Coleridge și Robert Southey au participat, la fel și Peter Roget, autorul *Roget's Thesaurus*, și Thomas Wedgwood, fiul celebrului ceramist.

Când aceste petreceri au traversat Atlanticul, Samuel Colt a profitat de acest trend. Au mai trecut însă 40 de ani de la demonstrația sa de la Albany până când protoxidul de azot a găsit cu adevărat pe cineva care putea să lase deoparte distracția și să vadă potențialul său ca instrument de introspecție serioasă.

Psihologului de la Harvard William James i s-a prezentat gazul în anii 1870 și l-a considerat imediat extraordinar. Pe atunci, el se recupera după o depresie gravă care aproape că-l costase cariera și viața. Cu pregătire de medic, dar atras tot mai mult de filosofie și de religie, James a fost adeptul unei școli de gândire cunoscută sub numele de pragmatism. Această viziune despre lume avea la bază ideea că nu există adevăruri universale sau constante, ci doar ipoteze de lucru mai mult sau mai puțin practice. Experiențele sale inițiale cu protoxidul de azot l-au eliberat de disperarea emoțională și de materialismul său mai degrabă sumbru. El a devenit, după propria-i descriere, un mistic rațional.

„Îi încurajez puternic pe alții să repete experimentul... În cazul meu, ca și al tuturor celorlalte persoane de care am auzit, elementul esențial al experienței este sentimentul extraordinar de excitant al unei intense iluminări metafizice. Adevărul se deschide vederii adânc sub profunzimea dovezilor aproape orbitoare. Minte vede toate relațiile logice ale existenței cu o subtilitate și o instantaneitate aparente pe care nu le egalează în niciun chip conștiința ei normală.”

Acele viziuni au avut un asemenea impact încât cercetătorii au împărțit scrierile lui James în categorii distincte de genul „înainte” și „după” gazul ilariant. El a recunoscut în lucrarea sa din 1902 *Varieties of Religious Experience* că „părerea mea fermă în ceea ce privește adevărul ei a rămas de nezdruccinat. Ea ar fi aceea că așa-numita conștiință rațională nu este decât un tip special de conștiință, în timp ce peste tot în jurul ei, despărțite de ea prin cea mai subțire dintre membrane, există forme potențiale ale conștiinței total diferite.”*

Acea convingere a catalizat opera sa, făcându-l să devină, probabil, cea mai valoroasă minte filosofică a Americii. Explorările lui James cu protoxidul de azot au generat două dintre principalele sale contribuții în domeniul academic: prima, că experiența directă este mai valoroasă decât doctrina sau dogma religioasă, și a doua, că nu există adevăr unic și absolut, ci doar o multitudine de perspective.

Acest pluralism mistic precedă o mare parte din ceea ce noi încă explorăm după mai bine de un secol și ne dă un indiciu tentant cu privire la ceea ce căutăm în cartea de față: o modalitate de a valorifica experiența de vârf a „extazului” cu litere mici fără să virăm către certitudine și dogmă. James doar a ajuns acolo înaintea noastră.

În ciuda beneficiilor inspiraționale de care James s-a bucurat în urma explorărilor sale cu gazul ilariant, el s-a confruntat cu o problemă persistentă – dificultatea de a-și păstra ideile apărute în timpul experienței. „Numai că, pe măsură ce sobrietatea revine”, se plângea el, „sentimentul de luciditate se estompează și rămâi privind în gol la câteva cuvinte și fraze dezarticulate, așa cum cineva se holbează la un vârf înzăpezit ce pare cadaveric, de pe care lumina strălucitoare a apusului

* William James, *Tipurile experienței religioase*, traducere de Mihaela Căbulea, Editura Dacia, ClujNapoca, 1998, p. 278 (n.t.).

tocmai a fugit, sau la un tăciune înnegrit rămas în urma unui foc.”

Din cauza acestei distanțe permanente între ceea ce putea vedea și ceea ce putea reține, dar și a temerilor că fanteziile sale ar putea fi desconsiderate de colegii săi ca fiind „neștiințifice”, James a încetat să mai folosească substanța. El și-a petrecut restul carierei încercând să cartografieze cu rațiunea ceea ce descoperise inițial prin revelație.

James nu a fost singurul explorator remarcabil căruia i-a fost greu să se agațe de acele intuiții. I s-a întâmplat și lui Winston Churchill, literalmente dintr-un accident. În 1931, pe când susținea o serie de conferințe la New York, Churchill a fost lovit de o mașină pe Fifth Avenue. Uitase că în Statele Unite se circula invers și a coborât din taxi drept în fața unei mașini care venea din sens opus. A fost dus imediat la Spitalul Lenox Hill, unde era de gardă doctorul Charles Sanford, unul dintre puținii doctori specializați în anesteziologie în anii 1930. În ceea ce s-ar putea să fi fost una dintre primele sale întâlniri cu gazul ilariant – dar în mod cert nu ultima –, Churchill a experimentat ceva extrem de similar cu ceea ce experimentase James.

„În cazul meu, transa cu protoxid de azot ia de obicei această formă”, a spus mai târziu Churchill ziarului *Daily Mail*, „sanctuarul este ocupat de puteri străine. Văd adevărul absolut și explicația lucrurilor, dar... este dincolo de orice ar putea să cuprindă mintea umană.” Cu umorul său negru tipic, a continuat observând: „În străfundurile *insuportabilului* se deschide adevărul. Am privit așadar transa cu protoxid de azot ca o simplă înlocuire a durerii fizice cu cea mentală.”

În ciuda dezvăluirilor publice ale unor profesori universitari și oameni de stat, precum James și Churchill, misterele protoxidului de azot au rămas în mare măsură necunoscute

publicului general. Ideea că geniul gazului dispărea mereu la întoarcerea la starea obișnuită i-a determinat pe majoritatea observatorilor să-l respingă ca instrument de cercetare serioasă.

Până la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, „gazul ilariant” fusese recunoscut ca un anesteziec benign și obișnuit. De la scaunul dentistului până la cabinetele doctorului și sălile de naștere, compusul era folosit pentru a calma nervii puștilor cărora li se puneau plombe, pentru a alina durerile mamelor care nășteau și pentru a liniști mințile pacienților sedați pentru operație. Organizația Mondială a Sănătății l-a considerat atât de util încât l-a pus pe lista medicamentelor esențiale. „Este un deprimant cerebral și produce o anestezie ușoară, fără să depreseze în mod demonstrabil centrul respirator sau vasomotor”, a explicat OMS, recunoscând destul de direct că „inducția efectului său este rapidă și nu neplăcută, *deși poate apărea o stare tranzitorie de euforie*”.

De atunci încoace, protoxidul de azot a continuat să joace un rol cumva schizoid, ca sedativ nepericulos, administrat de profesioniști îmbrăcați în alb, și ca distracție ocazională pentru cei care căutau „starea tranzitorie de euforie” – adesea până la abuz. În 2016, Global Drug Survey raporta că Marea Britanie înregistra cea mai înaltă rată a utilizării ilicite dintre toate cele 19 țări studiate. La nivel general, protoxidul de azot este acum al șaptelea cel mai popular drog recreațional din lume.

În Statele Unite, *The Village Voice* a investigat mafia protoxidului de azot – o gașcă de comercianți de culoare escroci care făceau turul festivalurilor de muzică, vânzându-le doritorilor baloane uriașe cu „crack de hipioți”. „Este o rafală instantanee de euforie pură”, a declarat pentru revista *Voice* Justin Heller, unul dintre fani, „dar nu durează decât 30 de secunde sau un minut, apoi o vrei din nou.” Când a fost întrebat de ce a ales

să consume, un alt entuziast a explicat: „Fiindcă protoxidul de azot este cel mai tare orgasm pe care l-am avut vreodată în viața mea”.

Între acești doi poli – anesteziic util sau distracție nesăbuită –, cel mai interesant lucru legat de această substanță rămâne în continuare uitat. De la Samuel Colt, care îl proclama „cel mai înalt dintre toate cerurile posibile”, până la William James, care observa „intensa iluminare metafizică”, și Winston Churchill, care îl recunoștea ca „adevărul absolut și explicația lucrurilor”, am trecut cu vederea cea mai evidentă întrebare, iar și iar.

De ce râdeau de fapt toți acei exploratori consumatori de gaz?

În mod cert, ceea ce furnizează heliul nu sunt râsetele pițigăiate. Nu este euforia stupidă a canabisului și nici măcar amețeala pe care ți-o dau câteva beri. Dacă e să luăm de bune descrierile primilor exploratori, râsul produs de gazul ilariant nu vine decât din uluire pură. Probabil singurul răspuns rațional la revelația aproape instantanee.

În cazul intoxicării cu acid azotos, mecanismul de acțiune e fundamental diferit de dezinhibarea produsă de alcool sau de alți intoxicanți comuni. Pentru începători, protoxidul de azot declanșează trei dintre cele șase substanțe neurochimice centrale pentru aproape toate stările de conștiință nonordinare – noradrenalina, dopamina, endorfinele (celelalte trei sunt anandamida, serotonina și oxitocina). Acest simplu fapt este mai mult decât suficient să-l califice drept o „moleculă de interes” în investigația instrumentelor care schimbă starea.

Calitățile sale *anxiolitice* (antianxietate) provin în principal din legătura sa cu receptorii dopaminei și ai benzodiazepinei (gândiți-vă la Valium și la Xanax), proprietățile sale *analgezice* (de alinare a durerii) provin din endorfinele sau opioidele pe

care le eliberează (gândiți-vă la morfină sau la OxyContin). Suntem lipsiți de griji și de durere și ne simțim *extraordinar*. Această combinație plasează protoxidul de azot direct în rândul substanțelor recreaționale, dar nu explică modul în care a inspirat el poezia lui Samuel Taylor Coleridge, filosofia lui William James sau reveriile lui Winston Churchill.

Din fericire, în ultimii zece ani am aflat mai multe despre fundamentele biologice și chimice ale experienței cu protoxid de azot decât am învățat în ultimele două secole.

Uimitoarea familie a azotului

Pe măsură ce urmărim ceea ce Organizația Mondială a Sănătății descria atât de anost drept „excitarea tranzientă” pe care o produce protoxidul de azot, mai trebuie făcute câteva legături. Ele ne duc înapoi pe teritoriul lui William James, la Harvard Medical School. Acolo, Herbert Benson, cu care ne-am întâlnit mai devreme, a devenit autoritatea incontestabilă în ceea ce privește răspunsul biologic al corpului la experiența de vârf. Cercetările sale l-au condus la un studiu profund al familiei azotului și al vărului apropiat al protoxidului de azot, monoxidul de azot – sau oxidul *nitric*. Acest neurotransmițător elimină substanțele chimice de stres din creier și servește ca un vasodilatator în corp – Viagra, care impulsionează direct producția de monoxid de azot, se folosește tocmai de acest mic efect colateral.

Monoxidul de azot (NO), identic cu protoxidul de azot (N₂O), dar cu un singur atom de azot, este, potrivit cercetătorului său prim, „catalizatorul experienței fizice, mentale și chiar spirituale”. Acest lucru este uimitor de apropiat de rapoartele subiective ale utilizatorilor de protoxid de azot de-a

lungul secolelor. Și aici lucrurile devin cu adevărat interesante: odată intrate în plămâni și în creierul nostru, cele două gaze se comportă în mod similar. Când un utilizator inhalează protoxid de azot, enzimele din creier descompun substanța în *monoxid de azot*. Apoi trece rapid de bariera hematoencefalică și circulă în sus și-n jos pe coloana vertebrală mai repede decât ne închipuim.

La MIT, situat în celălalt capăt al orașului față de laboratorul lui Benson, cercetătorii au găsit o explicație neuroelectrică pentru unele dintre efectele unice ale acestei molecule. După cum relatează în revista *Clinical Neurophysiology*, dr. Emery Brown a descoperit că, atunci când subiecții erau monitorizați cu o electroencefalogramă (EEG) în timp ce inhalau un amestec din cantități egale de „nitroxigen”, se întâmpla ceva fascinant cu undele lor cerebrale. Ele treceau de la unde beta de înaltă frecvență (12,5-30 Hz – genul asociat în mod normal cu gândirea alertă) la unde delta cu frecvență extrem de scăzută (0,1-4 Hz – genul asociat în mod normal cu somnul profund și fără vise). Și mai era un lucru ciudat legat de aceste interpretări: amplitudinea sau înălțimea acelor unde delta era *dublă* față de nivelul lor normal din timpul somnului.

„Pur și simplu ne uitam și ne minunam, fiindcă era total neașteptat”, le-a spus Brown celor de la *MIT News*. „*Protoxidul de azot are control asupra creierului într-un mod în care niciun alt drog nu-l are.*” [sublinierea mea] Este o afirmație destul de îndrăzneță, care vine din partea unui cercetător de clasă mondială, cu acces la un cabinet medical cu resurse nelimitate.

Aceasta a fost o descoperire atât de neașteptată, deoarece în cercetarea EEG undele delta sunt în foarte mare măsură lăsate la o parte. Cercetătorii somnului le acordă oarecare

atenție, dar nici pe departe atât de multă pe cât acordă ciclurilor REM*, mișcarea rapidă a ochilor în faza somnului în care se produc cele mai numeroase vise. Studiile EEG care vizează starea de veghe tind să se concentreze pe undele beta – zona în care au loc rezolvarea de probleme și cogitația – sau pe frecvențele alfa și teta – unde, dacă suntem norocoși sau suficient de pricepuți, experimentăm stări de flux, stări hipnagogice (acele momente dintre veghe și vis) sau stări meditative profunde. Ce se întâmplă însă cu starea de veghe delta? Asta este o poveste spusă prea puțin. Și s-ar putea ca ea să dețină cheia pentru a descifra secretele protoxidului de azot.

„Dacă observi oscilații lente EEG”, spune Brown, „ceva s-a întâmplat cu trunchiul cerebral.” Fără acele semnale excitatorii din trunchiul nostru cerebral care semnalizează funcțiile creierului, de obicei îți pierzi cunoștința și cazi într-un somn adânc cu unde delta (sau anestezie). Numai că în cazul protoxidului de azot, *nu adormi*. Ești treaz și ești conștient de experiență. Ba chiar ai oarecare capacitate de a o conduce. Este precum ușa din spate către visarea lucidă.

Echipa lui Brown a mai descoperit un detaliu, unul care explică de ce și James, și Churchill au avut o revelație bruscă urmată de o amnezie frustrantă. Undele delta durează doar câteva minute, după care creierul revine la starea normală. „Aceste oscilații lente delta încep la aproximativ 6 minute după trecere [la respirația 50/50 nitroxigen] și durează între 3 și 12 minute, înainte de a se întoarce la oscilațiile beta și gama”, a explicat Brown. Chiar și în cazul expunerii continue la gaz, acea fereastră de 3-12 minute de veghe delta este tot ce primești înainte ca activitatea creierului să se adapteze și să se normalizeze.

* Acronim pentru Rapid Eye Movement (n.t.).

Brown emite ipoteza că moleculele de protoxid de azot exercită acest control conectându-se cu receptori din talamus și din cortex. Asta suprimă semnalele de excitare din adâncul creierului, permițând o repornire completă a sistemului. Activitatea undelor delta a fost de asemenea confirmată în stări produse de DMT* și de ketamină – ambele experiențe recunoscute pentru stranietatea și accesul lor la mari cantități de informații importante.

Un nou studiu Stanford publicat în revista *Nature* a arătat că efectele disociative și perspectiva diferită asupra lumii caracteristică activității EEG a undelor delta se corelează în mod direct cu efectele antidepresive ale terapiei cu ketamină. „Această stare se manifestă adesea prin a-ți percepe corpul sau mintea ca pe o carlingă de avion pe care o privești din afară – iar ceea ce vezi pur și simplu nu consideri ca fiind tu însuși”, spunea Karl Deisseroth, autorul principal. Când această echipă a putut folosi impulsuri electrice pentru a stimula creierul pacienților la frecvențe delta, au avut aceeași experiență disociativă chiar și fără droguri. Iar acele momente „de a fi afară privind înăuntru” au părut să aline simptomele depresive. Cu alte cuvinte, mai multă delta, mai puțin tristețe.

Un alt studiu recent a evidențiat un alt element pozitiv al activității undelor delta. Într-un studiu asupra somnului, cercetătorii au descoperit că doar în timpul undelor delta cu oscilație lentă presiunea intracraniană (PIC) este suficient de scăzută pentru a permite fluidului cerebrospinal să pătrundă și să „spele” țesuturile creierului de placa beta-amiloidă. Cercetarea arată că dacă dormi prost sau nu ai îndeajuns parte de unde delta există un risc mai mare să te îmbolnăvești de

* Acronim pentru dimetiltriptamină, substanță halucinogenă (n.t.).

Alzheimer cu debut precoce și de o mulțime de alte afecțiuni neurodegenerative.

Indiferent de metoda pe care o folosim pentru a ajunge acolo – ketamină, meditație, stimulare cerebrală sau protoxid de azot –, odată ce ne aflăm într-o stare delta, rezultatele sunt adeseori substanțiale. Devine limpede că undele delta pot să ne însănătoșească creierul, să ne stimuleze mintea și să ne calmeze sufletul.

Luată împreună, studiile de la MIT, Harvard și Stanford contribuie mult la explicarea lucrurilor care îl uimeau pe William James cu mult timp în urmă. De atunci, am avut doar descrierile ezitante ale utilizatorilor care, deși insistau că *ceva* profund apare în spațiile create de gaz, n-am știut niciodată sigur ce era sau de ce continua să se întâmple. După cum se lamenta James, „rămâi privind în gol la câteva cuvinte și fraze dezarticulate”.

Însă astăzi avem mai multe instrumente în trusa noastră cu scule. Domeniile religiei comparative, psihologiei optimale și neurofarmacologiei pe care James însuși le-a inspirat ne oferă un limbaj și ipoteze mai precise cu ajutorul cărora să interpretăm aceste experiențe. Înregistrările de voce și măsurătorile medicale ne permit să surprindem mai mult din aceste idei pasagere și onirice care ne-au scăpat printre degete acum multă vreme.

Protoxidul de azot afectează procesarea conștientă, accelerează recunoașterea tiparelor și crește viteza de gândire – în mod dramatic. Și o face pentru oricine cu suficiente mijloace pentru a reține ceea ce a aflat. Dar asta nu-l face inofensiv – la fel cum vinul dat la împărțășanie nu ne ferește de alcoolism și

de deteriorarea organelor interne dacă sunt abuzate. Însă el indică o cale de urmat când ne gândim să facem un pas dincolo de „tainele placebo” către unele care oferă o perspectivă și o inspirație mai demne de încredere.

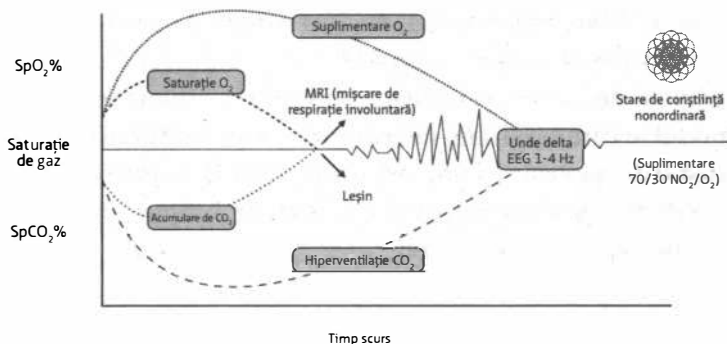
Când „Dr. Coult din Londra și Calcutta” a decis să facă niște bani frumoși amuzând niște spectatori plictisiți cu gaz ilariant, nu știa că ceea ce vindea avea să întrecă propria-i vervă. Schimbând azotul din aerul pe care îl respirăm cu o variantă ușor diferită, noi descătușăm lumi de informație și inspirație care în mod normal ne sunt inaccesibile. Și asta funcționează atât pentru oameni care experimentează durerea, anxietatea și trauma, cât și pentru cei care vor să sondeze străfundurile condiției umane. „Nicio descriere a universului în totalitatea sa nu poate fi finală”, reflecta William James, „dacă lasă deoparte celelalte forme ale conștiinței.”

Este o posibilitate care ar trebui să ne taie respirația.

Respirația vieții

Cum ar fi deci să combinăm toate practicile respiratorii pe care tocmai le-am explorat într-un Protocol Vital al Respirației unic și integrat? Să ne încălzim cu respirația în cutie pentru a ne crește toleranța la dioxid de carbon și controlul diafragmei. Să stăpânim respirația vagală a scufundătorilor, pentru a ne reduce ritmul cardiac (poți chiar să-ți pui pe față o mască de gheață dacă vrei să induci reflexul de scufundare al mamiferelor). Să eliminăm excesul de dioxid de carbon prin hiperventilația holotropică a lui Grof, să ne suprasaturăm globulele roșii respirând înainte oxigen pur, după care să practicăm apneea statică asistată cu un amestec de protoxid de azot/oxigen 70/30 sau un amestec de dioxid de carbon/oxigen 30/70.

Respirația de înaltă performanță



Dacă ne simțim creativi, putem să ne inspirăm de la pacienții care au găsit Mixtura Meduna atât de profundă și au mai adăugat un experiment de gândire la practică. În acea inhalare finală de oxigen pur, dătător de viață, și protoxid de azot, de ce să nu-ți imaginezi că este prima ta gură de aer ca bebeluș? După ce ții aerul cât pentru o viață întreagă, până când nu te mai lupți cu el, expiră ca și cum ar fi ultima ta suflare pe acest pământ.

Prin combinarea tehnicilor tradiționale și moderne de respirație, ar fi posibil să pășim în afara timpului obișnuit și, precum acel bătrân cântăreț la didgeridu, să accesăm o versiune a Timpului Visării? Care sunt profunzimea experienței pe care le putem zări dacă urmăm procesul obișnuit și inconștient de respirație și îl facem deliberat și intenționat?

După cum vom vedea la sfârșitul Părții a II-a, acest Protocol Vital al Respirației poate servi drept fundament pentru acțiuni mai ambițioase. Combinat cu stimuli corporali, muzică energizantă, substanțe selective și chiar sexualitate intenționată, avem ingredientele pentru a ne învia.

„Oxygen – totul are nevoie de el”, scrie poeta Mary Oliver, „oasele, mușchii, până și sufletul, deși el numește pământul casa sa.” Și are dreptate. Dar nu doar oxigenul e profund. Toate elementele atmosferei Pământului sunt profunde, inclusiv dioxidul de carbon și întreaga familie a azotului. Schimbând modul în care respirăm, ne putem regla și conștiința – la fel de ușor și de puternic ca prin orice altă metodă pe care o avem la dispoziție. Oasele și mușchii noștri ne vor mulțumi. S-ar putea s-o facă și sufletele noastre.

În cea mai mare parte a istoriei occidentale, începând de la Aristotel și Augustin, am prețuit mai mult capul decât inima, cogniția, mai mult decât emoția. Corpul nostru, așa plin de poftă și de dorințe cum este, a fost văzut ca un servitor pe care nu te poți bizui în comparație cu stăpânii minții noastre.

Această prejudecată s-a adâncit și mai mult odată cu trecerea timpului. Astăzi, viețile noastre din ce în ce mai abstracte și mai digitale ne-au lăsat rătăcind ca niște capete lipsite de corp, pe catalige. Nu-i de mirare că viața modernă poate să pară atât de dezarticulată și de demoralizată.

Dar asta a început să se schimbe în ultimul timp.

Un domeniu emergent al cogniției întrupate a început să cartografieze exact cât de întrepătrunse sunt simțirea și gândirea noastră și, totodată, cât de conectate sunt sentimentele de vindecarea noastră. Bessel van der Kolk, un psihiatru care a predat la Boston University și la Harvard University, a fost unul dintre pionierii care au stabilit legătura dintre fiziologie și psihologie. În cartea sa *The Body Keeps the Score**, el afirmă că trauma are o semnătură fizică de care trebuie să ne eliberăm dacă vrem să ne vindecăm.

* Carte apărută în limba română cu titlul *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre minte, creier și corp pentru vindecarea traumelor*, traducere din limba engleză de Cristian Hanu, Editura Adevăr Divin, București, 2018 (n.t.).

Lisa Feldman Barrett, psiholog la Harvard Medical School și autoare a cărții *How Emotions Are Made**, a demontat o mare parte a neuropsihologiei cu teoria sa a emoției construite. Ea sugerează că adânc sub emoțiile conștiente stă interocepția noastră, ceea ce practic înseamnă că măruntaiele noastre încearcă să ghicească ce urmează să se întâmple și ne pregătesc în mod adecvat. Dar dacă putem să ne gestionăm interocepția, sugerează Barrett, putem să ne asumăm de asemenea mai multă responsabilitate pentru emoțiile noastre.

Acești cercetători și alte câteva sute ne oferă atât dovezi, cât și permisiunea de a ne reconecta corpul și creierul. De la respirație la mișcare, la meditație, la biofeedback, există modalități din ce în ce mai variate să ne eliberăm de traumă și să creștem integrarea, și niciuna dintre ele nu cere să stăm întinși pe o canapea vorbind despre asta.

Dincolo de acești profesori universitari, există o serie de lucruri și mai ciudate care se petrec în domeniul cogniției întrupate. Ele ne pot da o idee despre cât de mult ne formează corporalitatea și cum, la rândul nostru, putem da formă corporalității noastre. În loc să încercăm să ne îmblânzim corpurile sau să le transcendem, așa cum ne-ar fi putut încuraja Aristotel și Augustin, putem învăța să le locuim pe deplin și fără (să ne cerem) scuze.

* Carte apărută în limba română cu titlul *Cum iau naștere emoțiile. Viața secretă a creierului*, traducere din limba engleză de Mihaela Marian Mihăilaș, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, București, 2017 (n.t.).

Fă să mă doară atât de bine

Natura a plasat omenirea sub conducerea a doi stăpâni suverani, durerea și plăcerea. Numai ei pot să ne spună ce ar trebui să facem și să determine totodată cum facem.

— Jeremy Bentham

Aceasta este una dintre acele povești din viața reală care este prea întortocheată ca să pară credibilă. Prin urmare, o să v-o spun direct, așa cum am auzit-o. Este vorba despre o nobilă bengaleză de origine germană, devenită agent federal, despre soțul ei, agent secret conservator, despre vampiri adevărați, cluburi underground pentru sex și, în final, despre membrii traumatizați ai echipelor de intervenție la evenimentele din 11 septembrie. Pe parcurs, ea ne va ajuta să înțelegem mai bine puterea corpului de a vindeca rănile inimii.

Totul a început anul trecut când am fost invitat la Harvard Club din New York să vorbesc despre o carte pe care tocmai o scrisesem, *Stealing Fire*. Impozanta fațadă de piatră a clubului vechi de 134 de ani e un monument al exclusivismului chiar și pentru centrul Manhattanului. Este un Hogwarts din Lumea Nouă pentru *culturati*, cu tot cu animale împăiate mâncate de molii, portrete prăfuite și un elefant împăiat pe casa scării.

După ce mi-am ținut discursul, am fost invitat să iau cina împreună cu sponsorul evenimentului, o absolventă de Harvard pe nume Nermin Ahmad, un Navy SEAL pensionar și văduva unuia dintre fiii lui Bernie Madoff. Vinul a curs în valuri și conversația, odată cu el. Inevitabil, cineva a întrebat la ce lucram în acel moment. Am prezentat schițele proiectului de cercetare privind respirația și sindromul de stres posttraumatic la care The Flow Genome Project lucrează împreună cu Johns Hopkins.

„Ah!”, a spus Nermin cu o sclipire poznașă în ochi. „Atunci ar trebui cu siguranță să-ți povestesc despre perioada în care eu și soțul meu am intrat sub acoperire în comunitatea de vampiri.”

Asta a pus capăt discuțiilor frivole pe seara aceea. Cineva ne-a umplut paharele și ne-am așezat.

Nermin ne-a spus că imediat după 11 septembrie 2001 lucrase pentru Departamentul pentru Securitate Internă, mai întâi în Washington, DC, legat de teama de antrax, apoi în New York City, unde și-a asumat o misiune suplimentară pe cont propriu: aceea de a se infiltra în lumea subterană a New Yorkului pentru a urmări celule teroriste americane.

Prima ședință informativă? Vampiri. Nu aspiranți costumați ca în *True Blood*, ci cât se poate de reali: în carne și oase (și colți reali). „Eu și soțul meu am fost intrigati”, a explicat ea. „Ce este această comunitate de vampiri? Din cine-i compusă?... E vreun alt cult? Era o modalitate de a storce bani de la copii bogați? E folosită pentru a controla oamenii? Au vreo intenție politică?”

După calculele noastre, la acel moment, în New York City erau în jur de 75 000 de vampiri autoproclamați... Mulți s-au dovedit a fi portarii barurilor și restaurantelor deschise noaptea. Era interesant să-i privim. Acum aveau dinți obișnuiți, în clipa următoare aveau colți.”

Referitor la colții ăștia.

Una dintre figurile centrale ale acestei mișcări era Părintele Sebastiaan, „un gentleman și dentist care făcuse o grămadă de bani ca inventator de colți retractabili pentru comunitatea de vampiri”. Pare-se că cererea era destul de mare. El vindea colții pe bani frumoși vampirilor din Statele Unite, Germania, Scoția și Anglia.

Nu era vorba doar de îmbrăcăminte la modă și dinți falși. „Vampirii chiar beau plasmă”, a recunoscut Nermin. „Ei aveau în fiecare an o «renaștere», unde o zeiță vampir ieșea dintr-o cadă plină de plasmă și toată lumea bea plasma rămasă în cadă. Noi am fost acolo doar ca oaspeți”, a adăugat ea când a văzut ce fețe făcuserăm.

În fiecare vineri noapte, timp de aproape doi ani, Nermin și soțul ei au mers în locuri fierbinți din centrul orașului – cluburi cu spectacole excentrice de cabaret, precum La Nouvelle Justine și Lucky Cheng’s. În ciuda misiunii lor inițiale de a se infiltra într-o celulă teroristă suspectă ori într-un posibil cult satanist, Nermin și soțul ei s-au trezit fascinați de umanitatea brută a acestei subculturi.

„După doi ani am decis că vampirii nu erau un risc pentru societate”, a explicat Nermin. Soțul său a prezentat un raport despre ei, dar a explicat clar că nu reprezentau o amenințare pentru societatea civilă. „De fapt aceste comunități au ajuns să ne placă foarte mult. Erau unii dintre cei mai amabili, cei mai primitivi oameni pe care i-am cunoscut vreodată și cumva m-au învăluit cu sufletele lor.”

Chiar dacă turiștii aventuroși puteau să intre în acele cluburi, să ia loc la mese și să fie excitați de spectacolele extravagante, acele localuri serveau și ca punct de întâlnire discret pentru o comunitate închisă mai serioasă. „Cele mai multe dintre aceste restaurante aveau carcere subterane și tuneluri secrete care făceau legătura între ele. În plus, în apropiere era clubul Hellfire [cu o scenă BDSM dură]”, a spus Nermin.

Ea și soțul ei au observat că Justine’s și Hellfire Club atrăgeau o populație neașteptată și complet diferită. Tot mai mulți pompieri și paramedici care supraviețuiseră tragediei recente de la Turnurile Gemene începuseră să-și facă apariția. De la

un grup de oameni care nu păreau să se mai sature de sânge, la cei care văzuseră mult prea mult, lumea BDSM părea să servească unui scop mai presus de căutarea senzațiilor tari.

„Pe măsură ce începeam să reduc progresiv [cercetarea noastră despre comunitatea vampirilor] am observat că tot mai mulți membri ai acelor prime echipe de intervenție suferau de complexul supraviețuitorului”, a spus Nermin, „și apelau la domatoare profesioniste care erau dispuse să se vadă cu ei și să îi supună la ceea ce eu am numit «bătaie agregată». Nu e vorba de a bate pe cineva până când plânge. E vorba de a bate pe cineva într-un fel care-i permite sufletului său să se descătușeze, deci e mai mult decât a plânge.”

„Înseamnă să te împaci cu sinele tău primar. Chestia asta nu este văzută ca ceva sadic, este văzută ca ceva cu efect curativ. Am fost curioasă, să fie vrăjeală?”, s-a întrebat ea. „Este doar o formă extremă de sadism sau chiar e ceva ce ar putea fi util?”

Nermin i-a întrebat pe câțiva dintre acești polițiști newyorkezi ce-i determina să caute aceste experiențe intense. „Mulți dintre cei din echipele de intervenție trăiau vina supraviețuitorului și își găseau alinarea prin flagelare”, a spus ea. „Își câștigaseră dreptul de a fi din nou fericiți și plini de viață.”

Cum nu fusese niciodată martoră la vreun eveniment soldat cu victime în masă sau la BDSM, Nermin căuta o cale să înțeleagă. Soțul său, care în timpul celui de-al Doilea Război Mondial luptase în Europa, „a înțeles prin ce trecuseră ei și că asta nu era un lucru rău sau un lucru greșit.. Asta era o modalitate de a face față sindromului de stres posttraumatic intrând în profunzimea sinelui pentru a depăși sentimentul de vinovăție... *Dacă poți să găsești o rezolvare de unul singur, atunci ai un leac și mai potrivit pentru el.*” [sublinierea mea]

I-a spus soției sale că partea cea mai grea a vinovăției supraviețuitorului este gândul recurent că în acele momente ai fi putut face ceva diferit. „Când ți-ai văzut prietenii uciși sau pe moarte și te întrebi dacă ai fi putut să le salvezi viața. Și simți nevoia de confirmare că ai dreptul de a fi în viață când ei nu mai sunt. Cei mai mulți dintre ei aveau nevoie să jelească într-un loc sigur.”

În baza înțelegerii mele limitate despre bice, piele și carcere, mi se păruse întotdeauna că exista o componentă erotică, aproape sinistră, care se petrecea în BDSM. Dar în această situație nu era cazul. „Nimic din toate acele acte nu implica sex”, a explicat Nermin. „În primul rând, sexul explicit, eliberarea orgasmică pentru o femeie sau pentru un bărbat, este ilegal în New York în orice loc care servește alcool. Și în al doilea, bățiile nu-i excitau pe tipii ăștia. Ei erau goi, așa că puteai să-ți dai seama.”

Prin urmare, ce se întâmpla acolo? Ce ofereau astfel de experiențe profunde de vindecare, de depășire a durerii traumatiche aleatorii, provocând în mod deliberat și mai multă durere? Era mai mult decât o simplă ispășire sau o pedeapsă pentru vina supraviețuitorului. Și era la polul opus de cele mai multe abordări ale traumei – care în mod normal fac totul pentru a reduce, mai curând decât a intensifica, sentimentele dureroase pe calea către vindecare.

Dacă ceea ce spuneau acei salvatori îndurerați era adevărat, ea oferea „o împăcare cu însuși sinele primar”, o „eliberare a sufletului”. Dar cum se întâmpla asta?

La un deceniu după ce scena underground din Manhattan se încheiase, cercetătorii de la Universitatea Tilburg din Olanda

au realizat câteva studii empirice care au confirmat prezentarea lui Nermin. Cercetătorii olandezi au studiat 1 000 de practicanți de BDSM pentru a determina dacă participanții erau mai sănătoși din punct de vedere mental decât populația obișnuită. Ipoteza dominantă era că cei atrași de aceste comunități și practici erau cumva niște inadaptați și recreau compulsii unei traume anterioare. Chiar și în 2014, dacă se afla că ești un jucător BDSM (cum își ziceau ei înșiși), îți se putea refuza custodia copiilor în procedurile de divorț.

Studiul de la Tilburg a produs câteva rezultate interesante. Mai exact, cercetătorii au descoperit că, atunci când erau evaluați în raport cu cele cinci mari trăsături de personalitate (numită adesea scala OCEAN* – Deschiderea la experiențe, Conștiinciozitatea, Extroversiunea, Agreeabilitatea și Nevroticismul), participanții la BDSM erau mai puțin nevrotici, mai deschiși, mai conștiincioși și mai extrovertiți decât grupul de control. În plus, ei erau mai puțin sensibili la respingere și raportau o stare de bine mai ridicată. Pe de altă parte, agreeabilitatea nu era afectată, subiecții înclinând către supărare.

Dar ceva din experiența durerii focalizate și a pierderii deliberate a controlului părea să aibă un efect care le conferea sănătate. Acești oameni nu erau bolnavi – orice făceau îi lăsa mai sănătoși decât în mod normal.

Un alt cercetător, psihologul social Brad Sagarin, a dorit să treacă dincolo de autoraportarea subiectivă și să intre în neurologia acestei experiențe ciudate. Mai întâi, Sagarin a confirmat ceea ce practicienii știau deja – practicarea durerii focalizate, combinată cu cedarea controlului fizic și emoțional,

* Acronim pentru Openness, Conscientiousness, Extroversion, Agreeableness, and Neuroticism (n.t.).

ducea în mod regulat la o schimbare a conștiinței. Pentru mulți, aceasta era motivația centrală care ghida practica lor. „Noi obținem aceste descrieri ale unui soi de sentiment de visare, de plutire, plăcut”, spune Sagarin. „Oamenii pierd distincția dintre ei și partenerul lor, dintre ei și univers... capabilitățile funcției executive a oamenilor sunt temporar reduse și unul dintre efectele colaterale plăcute ale acelei situații este starea modificată în care se găsesc oamenii.”

Sagarin emite ipoteza că hipofrontalitatea tranzientă, în care activitatea în cortexul prefrontal dorsolateral scade (și, odată cu ea, funcția executivă a conștiinței însăși), este o parte esențială a experienței pe care acei salvatori din New York o căutau. „Când acea zonă a creierului este mai puțin stimulată”, a spus Sagarin revistei *The Atlantic*, „putem să nu mai facem distincția dintre noi înșine și univers.” Aceasta este explicația anatomică – părțile cele mai complexe ale creierului nostru se închid și experimentăm asta ca pe o eliberare de gânduri și amintiri stresante.

Dar mai există un element chimic care vine odată cu asta – un val de noradrenalină, cortizol, endorfine, dopamină și anandamidă. Ele se suprapun foarte mult, observă Sagarin, „cu experiența euforică și disociativă a alergătorilor de duranță, a alpiniștilor, a celor care meditează și a indivizilor sub hipnoză”.

Prin urmare, în timp ce membrii echipelor de intervenție căutau eliberare în carcere, toți ceilalți, de la ultramaratonști la sportivi CrossFit (cei care se angajează în antrenamente epuizante) și practicanții meditației Vipassana (care trebuie să suporte nouă zile de meditație atroce în poziție de șezut), urmăresc același rezultat final. „Din cauza acestei lipse de flux sangvin și de semnalizare neuronală alergătorii la maraton și practicanții de BDSM se vor afla într-o stare modificată de

conștiință”, spune Sagarin, „una care este de obicei descrisă ca de visare și plăcută.”

Utilizarea durerii pentru a schimba starea mentală are antecedente bine documentate în multe tradiții religioase. Tradiționala ceremonie a Dansului Soarelui a indienilor Lakota, un ritual de inițiere chinuitor care implică postire și suspendarea de inele înfipite în carne până când pielea se rupe, este un exemplu bine-cunoscut, chiar dacă romanțat. Filmul din 1970 intitulat *A Man Called Horse*, cu Richard Harris (celebru pentru regele Arthur în *Camelot* și Albus Dumbledore în *Harry Potter*) în rolul principal, a introdus această practică secretă în imaginația colectivă.

Există practici comparabile în toată lumea. În Scandinavia, preoții lui Odin obișnuiau să îndure suferințe îngrozitoare imitându-și zeul, care s-a spânzurat cu capul în jos timp de nouă zile și nouă nopți de Arborele Cosmic. La trecerea din adolescență la maturitate, adepții lui Mithra urmau un ritual inițiativ secret care implica transa, flagelarea, privarea de somn și alte tehnici clasice de inducere a stării. Spartanii țineau o Sărbătoare a Flagelărilor la altarul zeiței Diana, unde băieții erau bătuți de mulțimile adunate până când aproape că-și pierdeau cunoștința (și era de așteptat să îndure pedepsele în tăcere ca pe o onoare adusă familiilor lor).

Până în ziua de azi, penitenții din nordul statului New Mexico reconstituie în fiecare an patimile lui Iisus din Nazaret – ducând pe umeri cruci grele de lemn, purtând coroane de spini ascuțiți și supunându-se flagelării cu bice înmuiate în saramură. Unii chiar sunt aleși pentru onoarea de a fi legați pe cruci și crucificați simbolic în Vinerea Mare.

Privarea, durerea și suferința au o legătură veche, deși contraintuitivă, cu vindecarea. Cu mult înainte ca pompierii din New York să-și găsească calea spre mântuire prin cluburile underground, adepții valorificaseră intenționat aceste tehnici pentru a decupla ceea ce simțeau fizic de ceea ce experimentau emoțional.

Din câte știm, oamenii sunt singurul animal construit în acest fel. Durerea este un răsfăț doar pentru ființele umane. La prima vedere mâncărurile condimentate, roller coasterele și filmele de groază nu sunt plăcute. În mod pervers, le adorăm cu atât mai mult din cauza asta. Oamenii de știință au încercat să reproducă preferința noastră pentru mâncăruri condimentate la șobolani, dar au eșuat. Animalele pot fi antrenate să-și facă singure rău pentru a obține o recompensă, dar numai cu încurajare, ca de pildă hrana. „În general, după ce un animal are o experiență negativă, data viitoare o evită”, explică Paul Roxin de la University of Pennsylvania. „Dacă un animal s-ar urca într-un roller coaster, se va speria și nu o va mai face niciodată.”

Se pare că noi suntem unici în regatul animal în ceea ce privește descoperirea faptului că putem îndura durere pentru a experimenta plăcere și chiar vindecare.

Dincolo de neurofiziologia acestor experiențe, acestea mai au o trăsătură comună: efectiv toate aceste comunități – de la vampiri underground la dansatori ai soarelui și penitenți – au fost neînțelese, temute și suprimate de societățile mai mari din jurul lor. Ceva din puterea ciudată a acestor ceremonii îi tulbură pe cei care ar dori să mențină monopolurile asupra utili-

zării pedepsei dureroase sau să direcționeze accesul la spiritualitate (sau ambele).

În secolul al XIV-lea, Biserica Catolică a criticat o frăție de flagelanți din Spania și Italia ca fiind un cult. Frații, se pare, duseseră îndemnul bisericii „de a duce o viață precum Hristos” mai departe decât era acceptabil. Guvernul Statelor Unite a interzis ceremonia indigenă a Dansului Soarelui în anii 1890 deoarece se temea că ea ar putea incita o renaștere spirituală și o revoltă. Singurul motiv pentru care eu am putut scrie despre echipele de intervenție din New York după atentatele din 11 septembrie a fost acela că în comunitatea lor s-au infiltrat informatori plătiți în timpul Războiului împotriva Terorii.

Și totuși un lucru este constant în rândul acestor practici și al comunităților care le păstrează. Deși nu putem să gestionăm cantitatea de durere care vine către noi în viață, dacă alegem să-i facem față deliberat și intenționat, asta poate deține cheia către vindecare.

Poate cea mai pregnantă expresie a puterii suferinței transformatoare este practica Tonglen din budismul tibetan. În majoritatea disciplinelor contemplative, subiectul fie încearcă să cultive sentimente pozitive, precum stăpânirea de sine sau compasiunea, fie caută liniștea și vidul. Dar în Tonglen, faci exact opusul: te cufunzi în suferința ta și în suferința întregii lumi.

Vezi propria durere și suferință ca pe o smoală sau ca pe un fum negru și lipicios și îți imaginezi cum îl inhalezi în corpul tău. Apoi, pe măsură ce expiri, îl transformi în lumină albă și iubire. Odată ce reușești să-ți metabolizezi propria durere, îți orientezi atenția către exterior, către prietenii și familia ta,

apoi către comunitate și țară și, în cele din urmă, către întreaga lume. Înveți pur și simplu să tratezi suferința noastră colectivă ca pe o materie brută pentru alimentarea iubirii.

După succesul mondial al cărții sale, *The Colour Purple*,* Alice Walker s-a confruntat cu moartea mamei sale, o luptă istovitoare cu boala Lyme și cu un recul puternic la portretizarea curajoasă a violenței domestice în comunitățile afro-americane din sudul Statelor Unite. Între timp, devastată și îndurerată, s-a împrietenit cu învățătoarea budistă tibetană Pema Chodron. „Ceea ce m-a ajutat în această perioadă dificilă a fost Tonglen, practica absorbirii durerii celorlalți și trimiterea în exterior a oricărui lucru pozitiv pe care-l ai la dispoziție”, a povestit Walker. „În experiența mea, suferința este perenă; există mereu suferință... Credeam că nu folosea la nimic, dar acum cred că folosește.”

La rândul ei familiarizată cu durerea, Chodron a răspuns: „Putem să luăm acel moment și să-l inversăm. Însuși lucrul care ne face să ne înăsprim și ne face suferința să se intensifice, poate să ne înmoaie și să ne facă oameni mai decenti și mai blânzi. Dar e nevoie de mult curaj.”

Prin urmare, la fel ca primii operatori care transmută durerea psihologică cultivând durerea fizică sau ca Dansatorii Soarelui și penitenții care caută conexiunea cu Divinitatea prin agonie, sau ca Walker și Chodron care meditează la suferința noastră comună ca modalitate de a-și înțelege propria durere, și noi avem o cale de urmat și, paradoxal, îmbrățișând suferința, sfârșim prin a suferi mai puțin.

Sau după cum spune Walker: „Inima mea a fost sfâșiată de atâtea ori că acum se deschide larg, ca o valiză”.

* Carte apărută în limba română cu titlul *Culoarea purpurie*, traducere din limba engleză de Iulia Gorzo, Editura ART, București, 2015 (n.t.).

Fericirea vine dinlăuntru

Acum câțiva ani, Jordan Peterson, flagelul progresiștilor și sfântul patron adoptat de extrema dreaptă, a scris o carte de dezvoltare personală intitulată *12 Rules for Life**. În ea, autorul spune povestea homarilor, a serotoninei și a nevoii de a te afirma sau de a fi dominat de cei care o fac. Homarii slabi, susținea Peterson, au fost drenați de serotonină după ce au încasat-o. Asta i-a făcut și mai servili, declanșând și mai multe umilințe. Soluția pentru verii noștri crustacee oprimați (și pentru masculii de 20 și ceva de ani care s-au agățat de Peterson) a fost să-și ducă lupta în lume.

„Inspiră-te din povestea homarului învingător, cu cei 350 de milioane de ani de înțelepciune practică pe care-i deține”,** încuraja Peterson. „Stai drept și trage umerii înapoi.” Mema cu homarul a prins, fiind prezent pe abțibilduri, postări pe social media și tricouri pentru fanii săi care-l adorau. Biologilor marini le-a repugnat felul în care el și-a însușit crustaceele, observând că ultimii noștri strămoși comuni erau viermi marini străvechi și că modul în care serotonina a influențat comportamentul animal a variat enorm de atunci încoace.

Cu toate că bravura moralizatoare al lui Peterson s-ar putea să nu fi rezistat unui examen științific, nu greșea să scruteze fundul mării pentru perspective asupra condiției umane. Numai că se uita pe sub pietrele greșite. Și la vreo 200 de milioane de ani distanță.

Bureții-de-mare se numără printre cele mai primitive și mai vechi nevertebrate, apărând în registrul fosilelor cu peste 550 de milioane de ani în urmă. Recent, biologii au confirmat că

* Carte apărută în limba română cu titlul *12 reguli de viață. Un antidot la haosul din jurul nostru*, traducere din limba engleză de Florin Tudose și Vlad Vedeanu, Editura TREI, București, 2018 (n.t.).

** Jordan B. Peterson, *12 reguli de viață...*, p. 64 (n.t.).

bureții de mare au receptori pentru un set de neurotransmițători mai puțin cunoscuți numiți *endocanabinoide*. Receptori pentru aceste molecule de semnalizare au fost descoperiți și la toate vertebratele mai complexe. Ele sunt omniprezente și esențiale sistemului nervos al tuturor ființelor vii de pe pământ (și din mare). Dar, cu toate acestea, noi nu am ști cel mai important lucru despre sistemul endocanabinoid al buretelui-de-mare sau despre rolul său esențial în sănătatea și bunăstarea oamenilor, dacă nu ar fi existat fiul drogat al unui celebru senator american.

Mai întâi, puțin context.

În 1964, Raphael Mechoulam, un biochimist de la Universitatea Ebraică, a observat o lacună ciudată în arhiva medicală. În 1805, chimistul prusac Friedrich Sertüner izolase cu succes morfina din semințele de mac. În 1859, un alt chimist german, Albert Niemann, izolase alcaloidul cocaină din frunzele de coca. Identificarea acestor doi compuși a dus la progrese majore în înțelegerea sistemelor de endorfină și dopamină care guvernează modul în care resimțim durerea și plăcerea.

Dar Mechoulam și-a dat seama că nimeni nu avea habar despre compoziția chimică a unuia dintre cele mai răspândite și mai vechi medicamente din lume – canabisul. Semințe arse de cânepă apar în peșterile neolitice din Europa, iar arheologii au confirmat recent că planta a apărut pe platourile tibetane în urmă cu 28 de milioane de ani. Printr-un accident botanic, această plantă temerară creează compuși care se potrivesc la fix în cele mai vechi zone ale creierului nostru. Ca urmare, am cultivat-o cu grijă și am dus-o în toată lumea. După cum spune Michael Pollan, „canabisul aduce plăcere minții noastre, pentru a ne putea folosi picioarele”. În ciuda răspândirii la nivel mondial a plantei și a secolelor de folosire, a ocupat un spațiu rămas multă vreme gol în arhiva științifică.

Dar în 1964 Mechoulam nici măcar nu știa de unde să înceapă. Iarba se găsea greu în Ierusalim. Așa că Mechoulam a luat legătura cu un tovarăș de armată care era acum ofițer de poliție cu rang înalt. Acesta a făcut rost de cinci kilograme de hașiș de contrabandă – modelat în calupuri de 200 de grame în formă de pantofi inscripționați cu logoul ISTANBUL.

Mechoulam a dus hașișul în laboratorul său și a folosit o tehnică nouă pentru a izola compușii de bază. A găsit doi: delta-9-tetrahydrocannabinol și canabidiol. Sau THC și CBD, cum sunt cunoscuți de regulă în zilele noastre. Inspirat de descoperirile sale, el s-a apucat de treabă trimițând propuneri de finanțare.

Nu a mers bine.

Șeful diviziei de farmacologie de la Institutul Național de Sănătate din Statele Unite l-a respins categoric, explicând: „Canabisul nu este o problemă americană. El este folosit în Mexic și de unii muzicieni de jazz din Statele Unite, dar asta-i tot.” Directorul INS l-a încurajat pe Mechoulam să candideze din nou pentru finanțare, odată ce-și stabilea un domeniu mai adecvat de studiu.

Mechoulam a fost, evident, descurajat, dar apoi i s-a schimbat norocul. La mai puțin de un an, același administrator al INS care-i refuzase finanțarea a dat un telefon transatlantic urgent, cerând să vorbească cu el. Un proeminent senator al Statelor Unite își prinsese de curând fiul fumând iarbă. Multă. Asta se întâmpla înainte de războiul împotriva drogurilor al lui Nancy Reagan, dar cu mult după *Reefer Madness**. Politicianul voia să se consulte cu singurul cercetător din lume care știa câte ceva despre știința din spatele isteriei.

* Film american de propagandă din 1936 despre consumul de droguri și evenimentele dramatice care au loc după ce câțiva elevi de liceu consumă marijuana (n.t.).

A doua zi, șeful INS a luat un zbor direct din Washington, DC, către Israel, pentru a se întâlni în privat cu Mechoulam. Patruzeci și opt de ore mai târziu, acesta se întorsese în Statele Unite introducând în țară ilegal zece grame – aproape întreaga cantitate existentă în lume – de THC pur din punct de vedere chimic. Vameșii americani nu l-ar fi putut aresta, fiindcă n-ar fi știut ce găsiseră.

Din acel moment, în 1965, și până astăzi, INS a finanțat discret laboratorul lui Mechoulam. Israelul a devenit principalul centru de cercetare a canabisului, Mechoulam însuși publicând patru cărți, fiind autorul a peste patru sute de articole și obținând douăzeci și cinci de patente în acest răstimp.

Echipa lui Mechoulam a descoperit în cele din urmă ceea ce căuta – sistemul complex din creierul nostru care procesează canabinoidele. Pe la sfârșitul anilor 1980, cercetătorii izolaseră și neurotransmițătorul care le imită – *anandamida* (numită astfel după cuvântul sanscrit pentru fericire). Dar să o numești „molecula fericirii” s-ar putea să nu fie de ajuns.

Sistemul endocannabinoid (sau ECS*) este numele pentru acea întreagă rețea fiziologică. Ea se dovedește a fi cel mai mare sistem de semnalizare din corp și joacă un rol esențial în reglarea glicemiei, hormonilor, durerii, recompensei, ritmului cardiac, digestiei, metabolismului și a creșterii osoase. Protejează împotriva inflamațiilor și servește ca sistem de comunicații între creier și toate celelalte organe vitale. De asemenea, pare să joace un rol crucial în dezvoltarea sănătoasă a copilului, susținând alăptarea și legătura dintre mame și sugari și permițând eliberarea de amintiri dureroase. Ba chiar ajută la vindecarea leziunilor traumatiche cerebrale.

* Acronim pentru Endocannabinoid System (n.t.).

Într-un studiu din 1998 care a implicat soldați care suferiseră traumatisme craniene provocate de obiecte contondente, cercetătorii au descoperit că, dacă medicii reușeau să introducă canabinoide în sistemul vascular al pacienților în patru ore de la accident, ei puteau reduce semnificativ „furtuna de glutamat” pe care creierul o eliberează în urma impactului. Acel exces de glutamat este cel care creează tulburări de vorbire, frisoane și confuzie cognitivă și, dacă nu este tratat corespunzător, afecțiuni permanente. Sistemul endocannabinoid dezamorsa sistemul de răspuns de urgență al creierului, obligând trupele de șoc ale glutamatului să se retragă.

Dar acele endocanabinoide fac ceva și mai interesant. Dr. Esther Shohami, unul dintre cei mai mari specialiști în canabinoide și traumatisme craniene (TBI*), a descoperit că endocanabinoidele „determină celulele stem să devină celule neuronale și să contribuie la recuperare”. Până în ultimul deceniu, majoritatea neurologilor credeau că celulele stem erau active doar în timpul dezvoltării prenatale. Cercetarea lui Shohami arată că ele ajută vindecarea și creșterea pe durata întregii vieți. Tot ce așteaptă celulele stem este semnalul din partea sistemului endocannabinoid să reentre în acțiune.

Implicațiile acestei activități nu au trecut neobservate. În 2003, Guvernul Statelor Unite a depus un brevet asupra canabinoidelor ca neuroprotectori și antioxidanți. Au reușit să-l convingă chiar și pe câștigătorul Premiului Nobel care a descoperit dopamina să fie unul dintre semnatari. Între timp, cannabisul rămâne un drog de mare risc, definit ca *neavând valoare terapeutică*. Dar guvernul a luat măsuri complexe pentru a patenta utilizarea terapeutică directă a unei substanțe care, conform legii, pretinde că nu are niciuna.

* Acronim pentru Traumatic Brain Injuries (n.t.).

Richard Friedman, psihofarmacolog la Cornell University, a confirmat că sistemul endocannabinoid ne vindecă nu doar corpurile, ci și mințile. Deși anandamida curge prin sistemele tuturor, unii dintre noi avem o variațiune genetică ce produce mai puțin din enzima care o dezactivează. Asemenea unui Prozac care se activează în mod natural, care inhibă reabsorbția serotoninei, această mutație, spune Friedman, „duce la o cantitate mai mare de anandamidă, molecula fericirii, care inundă creierul”.

Și când se întâmplă asta, a descoperit echipa de la Cornell, oamenii cu această mutație experimentează „schimbări în circuitele neuronale implicate în anxietate și teamă. Mai exact, aveau o mai mare conectivitate între cortexul prefrontal, centrul de control executiv și amigdale, lucru decisiv în procesarea fricii... O conexiune puternică între aceste două regiuni ale creierului prezice o anxietate mai scăzută și un control emoțional mai mare.” Pe scurt, erau mai fericiți și mai puțin anxioși. De asemenea, erau cu 50% mai puțin înclinați către dependența de cannabis și de opioide.

Cu o și mai mare cantitate de moleculă a fericirii curgându-le prin creier, se pare că simțeau mai puțin nevoia de a apela și la droguri exterioare. Acesta este un aspect important. Deși e tentant să sari de la toate aceste descoperiri pozitive cu privire la sistemul endocannabinoid la o pledoarie în favoarea cannabisului ca un panaceu, rareori este atât de simplu. „Problema cannabisului este că inundă și copleșește sistemul cannabinoid al creierului”, explică Friedman, „și există dovezi că utilizarea cronică ,deși poate ameliora anxietatea, poate și să afecteze capacitatea de învățare și memoria.” Diferența dintre un tonic și o toxină, ne reamintește alchimistul renaștist Paracelsus, este întotdeauna doza.

În timp ce israelienii au deschis calea cercetărilor asupra rolului protector și vindecător al canabinoidelor în cazul leziunilor cerebrale și al traumelor fizice, echipa de la Cornell a descoperit că beneficiile se extind și la traumele psihologice. „Rezultatele au fost clare... *oamenii cu mutația canabinoidă au manifestat un grad sporit de diminuare a fricii – adică au învățat mai eficient cum să nu se teamă.*” [sublinierea mea]

Persoanele care suferă de tulburare de stres prosttraumatic nu pot face asta. Auzind pocniturile focurilor de artificii de 4 iulie, veteranii de război sunt catapultăți instantaneu în trecut, la momentul exploziei unei bombe. Victimele agresiunii sexuale simt o mână pe umăr într-un club aglomerat și se întorc la noaptea în care au fost abuzate. Dar sistemul nostru endocannabinoid ne poate ajuta să ușurăm aceste amintiri care ne bântuie.

Ne permite „să uităm temporar cea mai mare parte din bagajul pe care îl purtăm cu noi în propria percepție”, explică Michael Pollan. „Redă percepțiile noastre despre lume un soi de inocență... canabinoidele deschid un spațiu pentru ceva mai apropiat de experiența directă... Mai există un cuvânt pentru această observație extremistă... și acel cuvânt este, desigur, uimire.”

Acești compuși trăiesc în noi și ne ajută. Rețeaua care îi guvernează este esențială pentru reglarea întregului nostru sistem nervos și totuși 90% dintre doctorii din Statele Unite sunt total ignoranți în privința rolului pe care îl au în sănătate și în bunăstare. Dr. Allyn Howlett, renumită pentru descoperirea unui receptor endocannabinoid important, sugerează că endocanabinoidele fac „exact ce ar dori Adam și Eva după ce au fost izgoniți din Rai. N-ai putea concepe un drog mai perfect pentru a-i alina Evei durerile facerii și pentru a-l ajuta pe Adam să îndure o viață de trudă fizică.”

Permițându-ne să uităm durerea și să ne vindecăm inimile și mințile, endocanabinoidele ne ajută să ne amintim ceva mai profund și mai durabil. S-ar putea ca noi să fi fost izgoniți din Eden, dar simpla minune de a fi în viață le este tuturor la îndemână.

Și asta e ceva ce acei bureți-de-mare ne-ar fi putut spune cu mult timp în urmă.

Rătăcind agitați

Acum câțiva ani, trupele SEAL din Marina Statelor Unite l-au contactat discret pe doctorul Paul Bach-y-Rita, „părintele substituției senzoriale”. Aveau nevoie de ajutor pentru scafandrii lor de luptă și au descoperit că acest neurolog de la University of Wisconsin era omul la care trebuiau să apeleze. Ani de-a rândul, Bach-y-Rita fusese un pionier în acest domeniu, ajutând oameni cu diferite dizabilități să-și reconfigureze creierul. El înțelesese că alfabetul Braille și bastoanele albe pentru orbi erau substitute senzoriale rudimentare. Cu timpul, oamenii au învățat să „vadă” traducând micile umflături de pe o pagină sau loviturile cu un baston. Dar de ce ne oprim aici?, s-a gândit el. Cum ar arăta substituția senzorială folosind tehnologia digitală?

Pe atunci, trupele SEAL aveau o altfel de problemă. Scafandrii lor nu erau orbi din cauza vreunui accident, erau orbi din necesitate. Și trebuiau să găsească o modalitate de a vedea în beznă în timpul operațiunilor subacvatice, când erau în joc vieți omenești.

Laboratorul lui Bach-y-Rita dezvoltase un depresor pentru limbă care transmitea impulsuri electrice de joasă tensiune în gura unei persoane nevăzătoare. Terminațiile nervoase ale lim-

bii sunt la fel de sensibile ca vârfurile degetelor și, asemenea unui baston alb high-tech, pacienții puteau învăța să folosească semnalele din padelă pentru a se orienta într-un mediu 3D.

Echipajele SEAL sperau că pot învăța să „vadă” pe baza furnicăturilor electrice de pe diferite părți ale limbii. Dacă simțeau un ușor bâzâit în partea stângă a gurii, știau că trebuie să înoate către stânga. Pe vârful limbii, știau că trebuie să înoate în jos. În spatele limbii, știau că trebuie să urce. Asta îi permitea unui comandant aflat într-o barcă zodiac, staționată mult în afara zonei de pericol, să-și conducă scafandrii cu mult mai multă precizie. Aceștia nu ar mai fi fost nevoiți să înoate în orb.

Apoi au remarcat ceva neașteptat în timpul testelor lor. Când scafandrii ieșeau la suprafață după scufundări de noapte prelungite, erau adesea dezorientați, resimțind greață și vertij. Le lua ceva timp să-și revină – precum echivalentul spațial al curbelor. Însă scafandrii care purtasera padelele de limbă erau în regulă. Ceva legat de stimularea electrică îi ajuta să se adapteze mai bine la senzațiile ciudate ale întunericului din adâncuri.

Câțiva ani mai târziu, unul dintre colegii lui Bach-y-Rita din Madison a avut un accident de mașină care aproape că l-a lăsat infirm. Intuitiv, a decis să-și autoadministreze stimularea limbii ca parte a procesului său de recuperare. A funcționat și în cazul lui. A putut să-și reducă la jumătate timpul estimat de chirurgul ortoped pentru recuperarea sa. Dar întrebarea în legătură cu ambele descoperiri la care Bach-y-Rita voia să răspundă era cum?

Derulăm înainte zece ani și această tehnologie este acum în faza a III-a testelor clinice. Dispozitivul PoNS, așa cum este cunoscută cea mai recentă versiune a sa, a fost aprobat ca instrument de recuperare în urma leziunilor cerebrale și a scler-

rozei multiple. Cercetătorii au deslușit ce se întâmplă pentru ca acel gen de vindecare să fie posibil.

Există un motiv pentru care limba este atât de sensibilă – ea este înțesată de terminații nervoase. Aceiași neuroni care ne permit să simțim gustul mâncării, să mestecăm și să înghițim (și să ne orientăm sub apă) își au toți rădăcinile în nervii cranieni esențiali. Există zece nervi principali care pot fi stimulați prin intermediul limbii, inclusiv cei care modulează expresiile noastre faciale, mâncatul și o serie de funcționalități senzori-motorii. De asemenea, ei reglează sistemul nostru nervos autonom prin intermediul nervului vag (sau „rătăcitor”) care coboară până la baza coloanei noastre vertebrale.

De la suprafața limbii există o rută directă către trunchiul cerebral, care este format din trei secțiuni – mezencefal, punte (de aici și numele dispozitivului) și melodios numita medulla oblongata, în care își are originea nervul vag. E un soi de gară centrală a sistemului nostru nervos. Stimulează limba în anumite regiuni și ai o linie directă cu nervii cranieni care conduc restul corpului nostru. Și, spre deosebire de căștile de biohacking de pe piață, stimularea prin limbă merge direct la nervii pe care încearcă să-i atingă în loc să fie deviată de craniile noastre groase.

Efectele benefice ale acestui tip de neurostimulare translinguală (TLNS*) depășesc cu mult sfera recuperării. În ultimii douăzeci de ani, o mulțime de lucrări au arătat că TLNS ne protejează creierul, ne îmbunătățește mișcarea și echilibrul și sporește vitalitatea la fel de mult ca recuperarea fizică deliberată sau ca exercițiile fizice. Ea oferă ceea ce echivalează cu o „*neuromodulare a funcției globale a creierului de jos în sus*”. [sublinierea mea]

* Acronim pentru Translingual Neurostimulation (n.t.).

Când l-am întrebat pe dr. Ryan D'Arcy, unul dintre cei mai buni neurologi din lume, specializat în leziuni cerebrale traumatice și cercetător principal în testele PoNS, ce se întâmplă, el a făcut această analogie: „Felul în care pare să funcționeze este aproape ca o resetare la nivel global a sistemului nervos – în același fel în care dacă computerul tău se blochează fiindcă l-ai lăsat pornit prea mult timp, cu prea multe aplicații sau ferestre deschise, tot ce trebuie să faci după aceea e să-l oprești și să-l lași să repornească pe curat. Așa că, chiar dacă noi stimulam în mod direct doar anumite trasee neuronale precum nervul trigemen, *ceea ce vedem este o cascadă globală declanșată la nivelul altor căi nervoase și funcții corporale suplimentare.*” [sublinierea mea]

D'Arcy și echipa lui încep acum să testeze impactul TLNS asupra performanței la vârf. „Mai ales când este combinată cu neuromodularea, adică protocoale intenționale vizuale, de mișcare, de respirație și de echilibru”, a spus D'Arcy, „începem să vedem câteva rezultate cu adevărat interesante.” În timpul unei vizite la laboratorul lor din Vancouver, am avut norocul să servesc drept cobai într-unul dintre experimentele lor de laborator. Aveam o zi liberă în agendă și D'Arcy, care obișnuia să participe la competiții de mountain bike și schi montan, a insistat să urcăm pe Whistler să încercăm traseele. Dar, în realitate, a fost o capcană. Bicicletele arătau mai degrabă a moto-ciclete fără motoare. Iar traseele nu semănau cu nimic din ce mai văzusem până atunci. Urcând cu gondola către vârful muntelui, am putut să privesc în jos și să văd piste cu taluzuri gigantice și viraje înclinate, înalte de trei metri, săritoare uriașe și o mulțime de locuri în care te-ai putea face praf. Arăta ca un roller coaster plin de noroi și fără carturi. Am făcut câteva ture de încălzire și am continuat să-mi spun: „Unicul scop este să ajungi întreg la happy hour”.

Dar în timp ce stăteam în vârf, pregătindu-mă pentru al treilea tur, Ryan m-a privit rânjind. „Gata să pornești fluxul?” Mi-a dat dispozitivul PoNS, mi-a spus să-mi pun padela în gură și a pornit curentul. M-am simțit ca și cum doar ce înghițisem un pumn de PopRocks. Obrajii mi s-au strâns, limba mi s-a lipit de cerul gurii și au început să-mi curgă balele ca unui Saint Bernard. Mi-am închis viziera la cască și am luat-o la vale.

Numai că de această dată nu gândeam, nici măcar nu conduceam. Îmi dădeam toată silința să ajung la linia de finiș, să simt gravitația și să mă abandonez logicii sinuoase a cursei. Când am ajuns jos, m-am întors să bat palma cu restul echipei. Dar ei nu ajunseseră încă. În primele două ture merserăm toți ghidon lângă ghidon până jos. De această dată, cumva, eu terminasem cu o lungime de stadion în fața lor.

Toată săptămâna care a urmat, când adormeam mă cufundam în senzațiile acelei curse. La fel cum ne-am putea trezi tresărind, imaginându-ne că ieșim de pe o bordură sau cădem cu liftul, simțeam oscilația hipnotică între viraje în curbă și sărituri plutitoare. Mai cunoscusem genul ăla de mahmureală somatică schiind în zăpada înghețată sau prinzând valuri – dar de această dată era de la mountain bike – și de la nouă volți direct în trunchiul cerebral.

Houston, Texas - 1995. Jiro Takashima avea o problemă cu P mare. Prostata lui. Nu mai funcționa așa bine. Doctorul său îi dăduse niște medicamente pentru a rezolva problema, dar în continuare se trezea de multe ori pe noapte ca să urineze. Somn chinuit. Scurgeri. Nu e distractiv.

Doctorul l-a chemat la cabinetul său și i-a dat de ales: fie era de acord cu operația (și să-și asume un risc însemnat de

deteriorare a nervului și o disfuncție erectilă pe viață), fie accepta un masaj prostatic zilnic administrat de o asistentă. Takashima, un inginer mecanic împlinit, cu câteva patente (și cu oarecare demnitate) la activ, și-a zis: „Hei, dacă asta e ceva ce pot face singur, prefer să nu fiu nevoit să mă duc la cabinetul unui doctor și un străin să-mi bage degetul în fund în fiecare săptămână”.

Folosind niște sârmă și plastisol (argilă plastică modelabilă) de uz medicinal, el a început să lucreze manual un aparat de masaj al prostatei conceput anatomic. După câțiva ani de încercări, a dezvoltat și a testat produsul pe pielea sa. „Am creat ceva”, și-a dat el seama, „care este realmente funcțional.” Așa că a înregistrat un brevet și a început să vândă produsele prin intermediul unor anunțuri pe ultima pagină a unui ziar din Houston.

A început să ceară feedback din partea cumpărătorilor – nimic sofisticat, doar rapoarte scrise de mână. Utilizatorii au avut aceleași tipuri de răspunsuri, gen: „Salut, am 67 de ani, am prostata mărită și am căutat așa ceva; lucrul ăsta îmi schimbă efectiv viața”. Pacienții au observat îmbunătățiri între 85% și 90%.

Pe lângă aceste rapoarte scrise de mână, Aneros, compania emergentă a lui Takashima, a început să primească testimoniale care spuneau: „Nu știu dacă așa e normal, dar problemele mele cu prostata s-au ameliorat, dar simt și niște furnicături”. Câțiva bărbați scriau: „Asta mi-a schimbat viața. Am parte de ceea ce se simte precum orgasmele feminine, orgasme *multiple*.” Unii pacienți descriau senzații euforice, iar alții descriau experiențe spirituale. Rapoartele despre ceea ce utilizatorii au ajuns să numească „Super O” continuau să vină.

Mișcarea s-a răspândit, ajungând la peste 100 000 de membri înregistrați pe forum. Și, deși clientela inițială a lui Takashima consta în bărbați în vârstă care sufereau de prosta-

tă mărită, forumul Aneros include acum bărbați de toate vârstele. Până în momentul de față, a vândut peste 1,5 milioane de unități. Ceea ce a început ca o alinare medicală a unei boli stânjenitoare a devenit o mișcare accidentală pentru ca bărbații să-și recupereze sensibilitatea și întruparea.

Cu cât cercetăm mai mult știința și citeam forumurile, cu atât eram mai intrigat. Chiar era posibil ca apogeul conștiinței psihosexuale să poată fi atins cu un obiect curbat ciudat, parcat acolo unde soarele nu strălucește niciodată? Super O nu pare a fi singurul rezultat al stimulării prostatei; se mai întâmplă ceva. „Dilatarea rectului... face ca nervul vag să fie stimulat”, scrie Anish Sheth, gastroenterolog la Princeton. „Poate aduce o senzație de relaxare sublimă.” Asta determină o scădere a tensiunii arteriale și sentimente de exaltare.

„Nervul vag este responsabil de reglarea funcțiilor organelor interne, precum digestia, ritmul cardiac și ritmul respirator, și de activitatea vasomotorie, precum și de anumite acțiuni reflexe, precum tușitul, strănutatul, înghițirea și vomitatul”, scrie în revista *Frontiers in Psychology* Sigrid Breit, psihiatru molecular la Universitatea din Berna.

Gândiți-vă la asta: înecare, vomitat, strănutat, defecare și orgasm – toate aceste spasme ale corpurilor noastre pe care le echivalăm cu sinele nostru primar, dezvăluit, chiar demn de milă, pot totodată să crească stăpânirea de sine și euforia noastră. Această gamă largă de răspunsuri este declanșată de nervul vag care pornește din trunchiul cerebral și șerpuiește în josul coloanei vertebrale.

Acest efect nu le este accesibil doar bărbaților. Cercetările au demonstrat că femeile care au suferit leziuni ale măduvei spinării își pot reconecta circuitele de excitare și pot învăța să aibă orgasm prin nervul vag, care merge din uter, cervix și vagin la centrul plăcerii din creier. „Pentru anumite femei se

poate simți ca o experiență religioasă”, spune Sheth, „pentru altele, ca un orgasm, iar pentru câteva norocoase, ca ambele.”

Firul pe care l-am derulat ușor în acest capitol are ceva de-a face cu durerea și cu felul în care o vindecăm. Și duce la cele mai profunde structuri ale sistemului nostru nervos – mai exact la trunchiul cerebral și puterea lui de a oferi ceea ce neurologul Ryan D’Arcy numea „o resetare a întregului sistem nervos”. Acolo, în descoperirea lui Raphael Mechoulam a sistemului endocannabinoid de reglare centrală, este și funcția din creștet până în tălpi a nervului vag peste care a dat Jiro Takashima. Ea chiar se arată în încrucișarea plăcerii și a durerii pe care a observat-o Nermin Ahmad la primii intervenienți din NYC.

Odată ce ne scoatem hainele și chiar renunțăm la mâini și la picioare suntem, la urma urmei, doar puțin mai mult decât cortexuri prefrontale conectate la măduva spinării conectată la zone erogene. Spus chiar mai direct – suntem viermi cu guri, organe genitale și rect. Experiența umană, în ciuda întregii sale abstracțiuni, complexități și conștiințe de sine, este, la nivel biologic, enervant de elementară. Și felul în care acel străvechi circuit liniar funcționează oferă o perspectivă reală asupra felului în care simțim și ne vindecăm.

Ernest Becker, autorul cărții care a primit Premiul Pulitzer, *The Denial of Death*, pune în contrast cele mai înalte aluzii ale sinelui nostru spiritual cu aceste procese inevitabile ale sinelui nostru animal. „Să dai formă miracolului sublim al chipului uman, *mysterium tremendum*... să faci toate astea și să-l combini cu un anus care se cacă! E prea mult. Natura își bate joc de noi și poeții trăiesc o tortură.”

Dar, acolo unde Becker se indignează poetic cu privire la condiția umană, el pierde din vedere un adevăr neurobiologic potențial chiar mai profund. Din trunchiul cerebral și până la rădăcina noastră, suntem configurați pentru plenitudine și chiar transcendență.

„Miracolul sublim, *mysterium tremendum*” după care tânjește Becker îl găsim în cele mai primitive zvâcniri ale sistemului nostru nervos. Oricât de mult am încerca să evităm sau să căutăm să ne reprimăm corporalitatea fundamentală, aceasta este o parte esențială și inevitabilă a experienței umane. Și asta nu pentru că sinele nostru animal ar fi în contradicție cu sinele nostru angelic. Sinele nostru animal este literalmente scara noastră spre ceruri.

În ciuda înțelegerii sale extraordinare cu privire la multe aspecte ale condiției umane, Becker a greșit în privința asta. Natura nu-și bate joc de noi. Ea ne descătușează.

*Există zece niveluri de rugăciune.
Deasupra tuturor este cântecul.*

— Proverb hasidic

Tropăitul care a făcut înconjurul lumii

Sâmbătă, 13 iulie 1985. Stadionul Wembley, Londra. Bob Geldof avea o foarte mare problemă. Încerca să organizeze concertul caritabil care să încheie toate concertele – o strângere de fonduri la nivel global pentru foametea care făcea ravagii în Etiopia. Trebuia să fie difuzat în 150 de țări și să adune ajutoare în valoare de milioane. Însă nimic nu mergea conform planului. Microfonul lui Paul McCartney cedase în timpul primelor două minute ale melodiei clasice a celor de la Beatles „Let It Be”. U2 se lungiseră prea mult și au fost nevoiți să renunțe la imnul lor „Pride (In the Name of Love)”. La Who au sărit siguranțele. Led Zeppelin – reuniți prima dată de când murise John Bonham, bateristul lor sărit de pe fix – au zbârcit-o, beți și dezacordați.

Și, la fiecare dintre aceste rateuri și șovăieli, strângerea de fonduri se bloca. Donațiile necesare pentru Etiopia pur și simplu nu veneau. Telefoanele era mute.

Apoi a urcat pe scenă o adăugire de ultim moment. Trupa Queen. Lucrurile nu stăteau bine nici pentru ei. Freddie Mercury, volatilu, dar charismaticul lider al trupei, se despărțise recent de grup și se afundase în dezmăț și droguri. Doar ce fusese diagnosticat cu SIDA, care pe vremea aceea era pur și simplu o condamnare la moarte. Viitorul lor împreună ca trupă era departe de a fi sigur.

Dar pentru următoarele 21 de minute nimic din toate acestea n-a mai contat.

La 6.41 p.m., ora Londrei, trupa a pornit. „Îmi amintesc un val uriaș de adrenalină când am intrat pe scenă și un urlet masiv din mulțime”, povestea Brian May, chitaristul Queen. „Freddie era arma noastră secretă. El era capabil să ajungă la oricine de pe acel stadion fără efort și cred cu adevărat că a fost seara lui.”

Mercury a cântat tare un vers, *Aye-Oh!*, mai degrabă un yodler, și publicul a răspuns – uluitor de armonios. A sunat ca acea scenă din „Întâlnire de gradul trei” unde un deal întreg din India izbucnește într-o incantație cântată. Piele de găină în toată lumea.

Apoi au început „We Will Rock You”.

Trop-trop-pac, trop-trop-pac, trop-trop-pac. Introducerea care, până și astăzi, ridică în picioare copii și bunici la meciurile de fotbal și la concursurile de înot. Ritmul care mișcă oameni.

Până la finalul cântecului, vreo 80 000 de britanici și multe alte miliarde de oameni din toată lumea erau în picioare tropăind și bătând din palme în cadența Queen. *Patruzeci la sută din populația lumii*, toți ascultând, mișcându-se, dansând și cântând – conectați. În 2005, un sondaj din industria muzicală l-a declarat „cel mai mareț concert rock and roll live din toate timpurile”. Până la sfârșitul seriei, donațiile care curgeau cu

țărâita s-au transformat într-o avalanșă. S-au strâns aproape 150 de milioane de dolari. Cel puțin în ziua aceea, Queen a domnit.

Un ritm atât de simplu. TROP-TROP-PAC. Un lucru atât de evident. După cum spune May, este „unul dintre acele lucruri despre care oamenii cred că a fost mereu acolo”. Dar a fost cât pe ce să nu se întâmple deloc.

Înregistrarea originală din 1977 a piesei „We Will Rock You” era mai rapidă și nu avea nimic din implicarea publicului. Asta până când, într-o noapte deosebit de agitată în Birmingham, May și Mercury și-au dat seama că se întâmpla ceva neobișnuit. „Fredonau la unison cu tot ce făceam”, spune el. „Și am zis: «Evident nu mai putem să ne luptăm cu asta. Asta trebuie să facă parte din spectacolul nostru.»”

Dar ceea ce lui May și lui Mercury li se părea un nivel de interactivitate nou era de fapt străvechi – la fel de vechi ca muzica însăși. „Cam peste tot în lume și în mare parte din istoria omenirii, a face muzică a fost o activitate la fel de firească precum respiratul și mersul, și toată lumea a participat”, explică Daniel Levitin, profesor de neuroștiințe la McGill University și autor al cărții *This Is Your Brain on Music*. „Sălile de concert dedicate interpretării muzicii au apărut abia în ultimele câteva secole.”

A doua zi dimineată după spectacolul din Birmingham, May s-a trezit cu ritmul trop-trop-pac în cap. „M-am gândit: «Ce le poți da de făcut celor din public în timp ce stau în fața ta?»”, i-a spus May lui Terry Gross de la NPR. „Pot să tropăie și pot să bată din palme și pot să cânte un soi de incantație”, spune el. „Pentru mine, era o chestie unitară. Era o expresie de putere.”

„Doar în ultima sută de ani sau cam așa ceva legăturile dintre sunetul muzical și mișcarea umană au fost minimalizate”,

spune John Blacking, antropolog și autor al cărții *How Musical is Man?* „Natura întrupată a muzicii, indivizibilitatea mișcării și a sunetului caracterizează muzica de-a lungul culturilor și de-a lungul vremurilor.”

De aceea ideea lui May de a oferi publicului său cele mai simple instrumente disponibile – mâinile și picioarele lor – pentru a reproduce unul dintre cele mai simple ritmuri disponibile a fost o dovadă de geniu. A funcționat. Prima dată. De fiecare dată. Pentru toată lumea.

Daniel Levitin explică: „Cultura noastră, însuși limbajul nostru, face o distincție între o clasă de interpreți experți, gen Ella Fitzgerald, Paul McCartney (și Freddie Mercury), și noi ceilalți. Noi plătim ca să-i ascultăm pe experți distrându-ne.” Și nu plătim puțin, afirmă Levitin. „Americani cheltuiesc mai mulți bani pentru muzică decât pentru sex sau pentru rețete medicale *la un loc*.”

Dar Queen a intuit corect că oamenii ar da chiar mai mult pentru a fi parte din spectacol. În fond, „procesul bidirecțional” pe care îl experimentaseră prima oară la Birmingham nu era o inovație – era o reîntoarcere la felul în care muzica fusese mereu.

Așa că, după acel spectacol de la Birmingham, trupa a mers la o biserică abandonată transformată în studio de înregistrări pentru a înregistra versiunea nouă a piesei „We Will Rock You”. Ei au pus una peste alta o grămadă de scânduri care zăceau în jur și au început să calce pe ele pentru a simula bătăile din palme ale unei mulțimi mari. Suna excelent, dar May, fizician școlit la Imperial College înainte de a deveni un zeu al chitarei, a vrut mai mult.

„Când am înregistrat fiecare pistă, am pus un decalaj de o anumită lungime pe ea”, explică May. „Iar distanțele erau toate numere prime. Niciunul dintre decalaje nu era legat

armonic. Ca urmare, nu există niciun fel de ecou, ci doar zgomotul bățăilor din palme - ele se împrăștie pe stereo, dar, în același timp, par să o facă de la distanță -, așa că tu te simți ca și cum ai fi în mijlocul unei mulțimi de oameni care tropăie și bat din palme.” În momentul în care Queen a intrat pe scenă la Live Aid, toți cei care ascultau își știau deja rolul pe de rost.

Acel sentiment de conexiune cu ceilalți prin puterea ritmului și a cântecului este, potrivit etnomuzicologilor, chiar mai vechi decât limbajul însuși. „Instrumentele muzicale se numără printre cele mai vechi obiecte făcute de om pe care le-am descoperit [și] preced agricultura în istoria speciei noastre”, scrie Levitin. „*Putem spune, cu prudență, că nu există nicio dovadă tangibilă că limbajul a precedat muzica.* [sublinierea mea] De fapt, dovezile fizice sugerează contrariul. Muzica este fără îndoială mai veche decât fluierul de os vechi de 50 000 de ani, deoarece este puțin probabil ca fluierul să fi fost primele instrumente.”

Gândiți-vă la asta. În majoritatea istoriilor civilizației, plasăm limbajul acolo sus, alături de crearea uneltelor și descoperirea focului, ca pietre de temelie ale saltului nostru de la maimuță la om. „Timp de milioane de ani, omenirea a trăit precum animalele”, scria fizicianul Stephen Hawking. „Apoi s-a întâmplat ceva care a dezlănțuit puterea imaginației noastre. Am învățat să vorbim. Am învățat să ascultăm. Vorbirea ne-a permis să comunicăm idei, permițând oamenilor să lucreze împreună pentru a construi imposibilul.”

Dar, dacă Levitin are dreptate, să învățăm să vorbim și să ascultăm s-a întâmplat chiar mai devreme de atât. Foarte posibil, în timp ce încă mormăiam și arătam cu degetul și nu dezvoltaserăm nimic asemănător cu sintaxa complexă pe care am putea să o asociem cu limbajul formal, ne chemam și răspundeam, ascultam și vorbeam - conectând și coordonând - cu puterea primară a ritmului, a melodiei și a vocii.

„Oamenii sunt animale sociale”, explică Levitin, „și muzica se poate să fi servit din punct de vedere istoric la promovarea sentimentelor de apartenență la grup și de sincronie și se poate să fi fost un exercițiu pentru alte acte sociale precum comportamente alternate. Cântatul în jurul unui foc de tabără s-ar putea să fi fost o modalitate de a sta treaz, de a alunga prădătorii și de a dezvolta coordonarea socială și cooperarea socială în interiorul grupului. Oamenii au nevoie de legături sociale pentru a face societatea să funcționeze, iar muzica este una dintre ele.”

Robert Dunbar, profesor de psihologie evoluționistă la Universitatea Oxford, crede că în urmă cu câteva sute de mii de ani, când oamenii primitivi au început să creeze muzică, să danseze și să cânte, nu o făceau doar pentru a se conecta unii cu alții, ci și pentru a merge dincolo de ei înșiși. Când respirația, cântatul, a ține ritmul și dansul sincronizat atingeau un prag maxim, indivizii intrau probabil în stări de transă.

În cartea sa, *Human Evolution*, Dunbar descrie una dintre cele mai vechi culturi încă existente pe planetă și modul în care ei folosesc la maximum muzica pentru a spori coeziunea socială. „La boșimani din Africa de Sud”, scrie Dunbar, „dansurile de transă este foarte posibil să aibă loc atunci când relațiile din comunitatea extinsă încep să se destrame pe măsură ce oamenii intră în dezacord. Un dans de transă reface echilibrul, aproape ca și cum ar șterge cu buretele amintirile toxice ale nedreptăților și insultelor care otrăvesc relațiile.”

Gândiți-vă la el ca la un comitet arhaic de muzică și de reconciliere. Iertarea la grămadă. Nu este nevoie de vreun băț vorbitor sau de vreun terapeut. Așa cum și-a intitulat Alice Walker una dintre colecțiile sale de eseuri, *Hard Times Call for Furious Dancing* [La vremuri grele, dansuri furioase]. În aceste vremuri ale hipersensibilității, microsindroame de stres

posttraumatic și războaie culturale continue, am putea urma acest sfat.

Așadar, când mamele și tații îngrijorați din anii 1950 și 1960 se nelinișteau din cauza puterii destabilizatoare a muzicii rock asupra copiilor lor influențabili, când se lamentau că Elvis, Beatlemania și Woodstock prevesteau declinul civilizației, interpretaseră greșit lucrurile. Sex, droguri și rock'n'roll nu era sfârșitul civilizației – era începutul ei. Timp de zeci de mii de ani, ele au servit ca elemente ale culturii – crescând coeziunea de grup, șlefuid abilitatea noastră de a comunica și oferind crâmpete ale Sublimului. Fără ele, am putea încă să mormăim și să arătăm cu degetul, ghemuiți prin peșteri.

Trop-trop-pac. Trop-trop-pac.

Străvechi. Primitiv. Profund.

Timp de 21 de minute la Live Aid, lumea a fost unită împotriva greutăților și suferinței, făcând ceea ce vine firesc. Celebrarea. Dacă muzica este cu adevărat hrana iubirii, am face bine să o dăm mai tare.

Îi veți cunoaște după ritmuri

Probabil că nu ați auzit *de* Will Henshall. Dar sunt șanse mari să-l fi auzit. Dându-vă mai multă energie în timp ce umblați prin magazinul de bricolaj. Făcându-vă să bateți din degete în timp ce conduceți pe autostradă.

Unul dintre membrii fondatori ai trupei englezești de pop din anii 1990 Londonbeat, Henshall a scris peste 600 de melodii pentru producătorul său, Warner Music. Coloanele sonore ale primelor filme *Harry Potter* și *Stăpânul inelelor* au fost înregistrate la studioul lui, la fel și albume ale lui U2, Eric Clapton și Phil Collins.

„Fiind compozitor”, spune Hanshall, „am descoperit de la început că aveam o abilitate intuitivă de a rafina chestia care face ca o melodie să prindă. Cântecele sunt precum aceste mici cârlige ale memoriei și, când îți rămân agățate în minte, în conștiința colectivă, așa cum se întâmplă, ele devin fire întreșute în infrastructura societății noastre.”

Levitin, expertul în neuroștiințe de la McGill, explică exact cum se întâmplă asta. „Când ne place foarte mult o piesă muzicală, ne amintește de altă muzică pe care am auzit-o și activează urme mnezice ale unor perioade emoționale din viețile noastre. Povestea creierului tău pe muzică este povestea unei orchestrații rafinate a regiunilor creierului, angrenând atât părțile cele mai vechi, cât și pe cele mai noi ale creierului uman... Ea implică o coregrafie precisă a eliberării neurochimice... și sisteme de recompensă emoțională.”

Talentul înnăscut al lui Henshall de a exploata acele sisteme de recompensă emoțională au dat roade. „Sunt binecuvântat că am avut câteva dintre acele hituri explozive”, spune Henshall. „Unele dintre cântecele mele se numără printre piesele cele mai difuzate la radio din toate timpurile.”

În 1992, el a primit premiul BMI Compozitorul Anului și a stat ca invitat de onoare la aceeași masă cu Paul McCartney. Mai încântat de companionul său decât de premiu, l-a întrebat pe maestrul compozitor al trupei Beatles: „Deci cum scrii cântecele, Paul?” La care acesta a răspuns: „Nu știu. Pot să mă uit încolo și să aștept pur și simplu.”

Acea festivitate de premiere l-a făcut pe Henshall să fie interesat de echilibrul dintre artă – partea intuitivă a procesului pe care McCartney îl rezumase atât de succint – și știință. Analiza creativității a devenit a doua jumătate a muncii sale de-o viață.

Levitin confirmă intuiția lui Henshall că arta muzicii însemna mai mult decât ceea ce spusese McCartney. „Ascultatul muzicii, interpretarea și compoziția angrenează aproape orice zonă a creierului pe care am identificat-o până acum și implică... o rețea de regiuni – sistemul mezolimbic – responsabilă cu excitația, plăcerea și transmiterea opioidelor și producția de dopamină.”

Specialistul în neuroștiințe Oliver Sacks dezvoltă această noțiune. „Sistemele noastre auditive și nervoase sunt, într-adevăr, perfect acordate la muzică. (...) Ce nu știm este în ce măsură aceasta se datorează... modelelor sale sonice complexe țesute în măsuri... ritmurilor și repetițiilor sale insistente... și în ce măsură se datorează feedbackurilor din rețeaua neuronală multistratificată, incredibil de complexă, care subîntinde percepția muzicală și repetarea ei.”*

Dar Henshall chiar voia să știe. Așa că nu și-a limitat cercetările la bluesul cu 12 măsuri și la rock and roll. Curiozitatea sa l-a dus și în lumea în plină expansiune a muzicii electronice. „DJ-ii cu adevărat mari știu ce înseamnă elementul neurologic al muzicii”, explică Henshall. „Ei gestionează cantitatea de bas de pe ringul de dans. Gestionează viteza în timp real. Privindu-i cum învârt, ei gestionează în timp real partea de neuroștiință din creierul oamenilor.”

„Inginerii de sunet și muzicienii au învățat să creeze efecte speciale care ne gâdilă creierul exploatând circuite neuronale care au evoluat pentru a discerne trăsături importante ale mediului nostru auditiv”, confirmă specialistul în neuroștiințe Levitin.

* Oliver Sacks. *Muzicofilia. Povestiri despre muzică și creier*, traducere din engleză de Anca Bărbulescu. Editura Humanitas, București, 2009, p. 10 (n.t.).

„Momentul meu de revelație a fost când m-am dus de câteva ori să-l văd live pe (DJ-ul superstar) Paul Oakenfold și doar m-am uitat la ceea ce făcea”, a continuat Henshall. „Și m-am gândit: «La ce viteză e asta?» Trance techno. Stai așa. Am aici o aplicație de măsurat pe telefon. Sunt gen «128 BPM (bătăi pe minut), puțin peste». Și apoi DJ-ul face un mare drop. La fiecare două minute există un mic drop când reduce basul și oamenii sunt gen «Mâinile în aer!». Fac asta la fiecare două minute, scad basul, iar impulsul de dopamină vine din basul care se întoarce.”

Dar, cam la fiecare 20 de minute, DJ-ul bagă un mare drop și te face să-l aștepți, a observat Henshall. „Când elimină basul, DJ-ii accelerează pista puțin. Când se întoarce, el vine la 132 de bătăi pe minut. Toată noaptea ei schimbă în mod constant ciclul acestor note, pentru a menține publicul într-o stare concentrată.”

„Monitorizează «sincronizarea tranzitorie de la vârf la vârf» a impulsurilor muzicale care se petrec și vei observa că este de 8,2 hertzi”, continuă el. „Și dacă știi câte ceva despre ciclurile creierului... între 8 și 14 hertzi poți să duci pe cineva într-o undă alfa, care este o stare de concentrare. Este o stare de transă [și comună în stări meditative, stări de flux și alte stări de vârf nonordinare].”

„Ăsta a fost momentul de revelație când m-am simțit gen «Uau! Tipii ăștia folosesc în mod intuitiv știința, dovedit și repetabil». Și apoi am făcut o listă a celor mai de succes 50 de piese de trance techno. La ce viteză sunt? 128 BPM. Toate.”

La fel ca Brian May, care jongla cu proporțiile numerelor prime în timp ce înregistra imnul lui Queen, Henshall a descoperit încă o structură matematică ascunsă sub ringul de dans. DJ-ii trance intuiseră că așa-numitul „condus sonic”, o tehnică folosită de sute de mii de ani pentru a schimba starea

hominizilor, funcționează chiar mai bine cuplat cu sisteme de sunet high-tech și cu spectacole de lumină orbitoare.

De la câteva zeci de neanderthalieni adunați în jurul unui foc de tabără și bătând în tobe din piei de animale, la câteva mii de credincioși în extaz în fața giganticelor orgi cu tuburi ale unor catedrale precum Notre Dame, la câteva sute de mii de petrecăreți adunați la festivaluri EDM,* am urmărit întotdeauna unitatea și transcendența pe care le-a oferit muzica. „Te poți gândi la muzică”, explică psihologul Costas Karageorghis de la Brunel University, „ca la un drog legal care îmbunătățește performanța.”

Nu au fost primii și în mod sigur nu vor fi ultimii, dar DJ-ii de azi sunt unii dintre cei mai buni chimiști acustici pe care i-a văzut vreodată planeta.

Corul preferat al lui Iehova

Doar ce terminasem al doilea an de facultate și m-am dus să lucrez o vară ca salvamar la plajă. Trebuia să port șortul ăla roșu stupid, să-mi prind pe spate marea geamandură de salvare și să mă cațăr în turnul de supraveghere al plajei în fiecare dimineață la ora 10 fix, oricât aș fi fost de mahmur. Era epoca de glorie a lui *Baywatch*, iar David Hasselhoff și Pamela Anderson erau pe ecranele și în mințile tuturor. Chiar și azi am o reacție alergică la hainele roșii.

În mai puțin de o lună de la începutul verii m-am trezit eu însumi împărțit între dragoste și datorie. În semestrul precedent o cunoscusem pe Julie și de atunci petrecuserăm împreună fiecare minut. Dar acum ea se pregătea să pornească într-o

* Acronim pentru Electronic Dance Music (muzică de dans electronică) (n.t.).

călătorie spre Vest, cu câteva prietene de-ale ei, într-un microbuz VW vechi și ruginit. Am făcut un plan: în Washington, DC, cu o zi înainte ca ea să plece, era un concert al unei trupe pe care niciunul dintre noi nu o văzuse vreodată – Grateful Dead. Ne-am pus de acord să ne întâlnim la intrarea în stadion și să vedem spectacolul împreună.

Așa că l-am mințit pe șeful meu de echipă, i-am spus că trebuia să merg la o nuntă în familie și că aveam nevoie de câteva zile libere. Apoi am făcut ceva ce mi-e rușine să recunosc. I-am pregătit lui Julie un pachet și o compilație pe casetă. Am luat rucsacul meu de patrulare care-mi fusese de curând dat și l-am umplut cu lucruri de care m-am gândit că ar putea avea nevoie în călătorie. Un poncho. Gumă de mestecat. Pastramă de vită. Cărți de colorat. Câteva cărți poștale pe care să le expedieze dacă simțea că are chef de vorbă (asta era înainte de telefoanele mobile și de e-mail).

În dimineața spectacolului am mers cu mașina de pe coastă la DC cu colegul meu de cameră. Am tras în parcare de la Stadionul RFK. Un circ ambulant intrase în oraș și se extinsese peste noapte. O fată drăguță purtând o salopetă colorată Holly Hobbie a venit la noi și a întrebat dulce: „Vreți să încercați un Triunghi Humboldt?” Sigur, am răspuns noi, de ce nu? Am început să ciugulim din brioșa ciudat de verzuie, cu trei vâruri. Avea un gust de parcă era făcută cu unt ranced și bucăți de gazon.

Dar eu aveam o misiune: să o întâlnesc pe Julie la intrarea la concert. Am început să merg în jurul stadionului și mi s-a strâns inima. Stadionul RFK e rotund. E construit ca un vechi colosseum roman. La fiecare sută de metri sau așa ceva, o altă intrare boltită, identică, duce în interior. Nu exista o singură intrare principală – erau șapte.

Puteam auzi muzica dinăuntru, puteam auzi zgomotul mulțimii. Am continuat să caut, dar după o oră am renunțat. Abătut, am intrat la concert amețit și debusolat. Acel Triunghi de Smarald avea un efect foarte puternic asupra mea. Holly Hobbie ne întinsese o cursă.

M-am strecurat la locul meu, sus în tribune. Apoi m-am uitat în jur. Zeci de mii de oameni dansând pe locurile lor, îmbulzindu-se, cântând împreună la fiecare melodie.

Eu nu simțeam asta. Muzica părea greoaie, atonală. Se coagula pentru un moment în ceva, apoi se dispersa din nou în bucățele nediferențiate. M-am gândit să plec și să mă duc să mă culc în mașina tovarășului meu până când se termina spectacolul.

Apoi bărbatul gras cu păr cărunt care cânta la chitară a băgat un riff. O orgă Hammond B3 a intrat, doi bateriști au început să conducă un ritm rock'n'roll direct. Totul a intrat pe făgașul normal. Luminile de pe scenă s-au aprins, volumul a crescut vertiginos și brusc eram cu toții într-un tren de marfă gonind exuberant.

Jerry Garcia murmură cu vocea lui plictisită:

Mergând pe drum și simțindu-mă rău,

Nu vreau să fiu tratat așa

Mergând acolo unde clima se potrivește cu hainele mele

Nu vreau să fiu tratat așa

Mergând acolo unde apa are gust de vin

*Eu nu vreau să fiu tratat așa**

* În original, în engleză, *Going down the road feeling bad / Don't wanna be treated this a way / Going where the climate suits my clothes / Don't wanna be treated this a way / Going where the water tastes like wine / Don't wanna be treated this a way* (n.t.).

Și undeva în mijlocul poveștii ăsteia, primul concert din viața mea, dărâmat de o prăjitură, debusolat din cauza întâlnirii ratate cu prietena mea, lângă mine am auzit pe cineva țipând cu o bucurie pură, nestăvilită.

A fost un sunet atât de natural, ceva ce Walt Whitman ar fi numit un „urlet barbar”, încât m-a înfiorat. Am deschis ochii să văd cine ar fi putut fi.

Dar nu era nimeni la distanță de două scaune. Îl cunoșteam pe Țipător, eram chiar eu. La urma urmei, eu *mersesem* pe drum, simțindu-mă rău. Și în mod sigur nu voiam să fiu tratat așa. Și cine n-ar vrea să meargă acolo unde apa are gust de vin și clima se potrivește cu hainele sale? Nu mă puteam abține să nu strig de bucurie și de recunoștință. Personajul principal din melodia aia eram eu. Și nu doar eu. Toți cei de acolo. Izolați în disperarea noastră, uniți în sfidarea noastră.

Citind asta, ideea că un puști se bucură la un concert ar putea să pară destul de banală. Dar pentru mine, un băiat englez închis în el, crescut într-o familie de militari - urletul ăla a fost o *revelație*.

Toată viața mea, acela fusese genul de lucru pe care „pur și simplu nu-l faci”. După cum a spus cândva John Cleese în *Monty Python*, „să reușească să ajungă în mormânt fără să-i fie jenă poate fi considerat scopul unic al fiecărui englez”. Iar un strigăt de bucurie spontan, total lipsit de ironie - ei bine, asta putea fi o chestie profund jenantă. Dar acolo, cu mintea confuză și inima sfărâmată, găsisem o cale să transforme toată această reprimare în ceva însuflețit și bun.

Cu câțiva ani în urmă, Joseph Campbell, cercetător al miturilor, a participat la un panel organizat de UC Berkeley la Palace

of Fine Arts din San Francisco. Seara a fost intitulată „Ritual și extaz, de la Dionysos la Grateful Dead”. Trupa iubea cartea lui Campbell, *The Hero with a Thousand Faces*,* și, recent, savantul trecuse peste aversiunea sa obișnuită față de cultura pop și mersese la unul dintre spectacolele lor.

„Muzica rock nu mi s-a părut niciodată prea interesantă”, a recunoscut cinstit Campbell. „Este foarte simplă și ritmul e aceeași chestie veche. Dar când vezi o sală plină de oameni tineri care petrec cinci ore ascultând ritmul acestor băieți [Grateful Dead]... Primul lucru la care m-am gândit au fost festivalurile dionisiace, bineînțeles.”

„Este mai mult decât muzică”, a continuat el. „Pornește ceva aici, inima? Și ce pornește este energia vieții. Acesta este Dionysos vorbind prin copiii ăștia.”

Campbell, mereu mitologul comparativ, a văzut paralele și cu alte adunări. „În New York avem o mare catedrală rusă. Te duci acolo de Paștele rusesc la miezul nopții și auzi *Kristos anesti!* Hristos a înviat! Hristos a înviat! Este aproape la fel de plăcut ca un concert rock. Are același gen de sentiment al vieții.”

Pentru Campbell, odată ce ai putut să vezi structurile profunde ale aceluși ritual moarte/renaștere, ale acelei dezlănțuiri colective de vitalitate, îl poți detecta peste tot. „Când am fost în Mexico City la Catedrala Fecioarei din Guadalupe, l-am văzut din nou”, a continuat el. „În India, la Puri, la templul lui Jagannath – asta înseamnă „Stăpânul Lumii Mișcătoare” – același lucru, iarăși. Nu contează care este numele lui Dumnezeu sau dacă este un grup rock ori un preot. El atinge cumva acea coardă a înțelegerii unității lui Dumnezeu în voi

* Carte apărută în limba română cu titlul *Eroul cu o mie de chipuri*, traducere de Mihai Mănescu și Gabriela Deniz, Editura Herald, București, 2013 (n.t.).

toți, este formidabil și pur și simplu aruncă în aer toate celelalte lucruri.”

Campbell îl identificase și a explicat peste ce dădusem în acel stadion din DC. Un ritual dionisiac al vremurilor moderne care „pornește ceva în suflet... energia vieții... acea coardă a înțelegerii unității”. Și, cu toate că mulți savanți au continuat să critice universalismul generalist al lui Campbell, faptul că el a identificat ceva etern în bacanala postmodernă a lui Grateful Dead a fost absolut corect.

Spectacolul s-a terminat și luminile de pe stadion s-au aprins. În cele din urmă, paznicii ne-au scos pe toți afară. Dar, de această dată, în loc să fiu scăldat într-o mare de ciudați și de neadaptați, am fost scăldat într-o mare de credință. În loc să mă simt un străin într-un tărâm foarte ciudat, m-am simțit acasă printre frați și surori. Până în dimineața următoare, sentimentul se estompase, dar era unul nou și deloc nedorit.

Era ceea ce quakerii ar fi numit o „adunare apropiată”, în care membrii puteau să simtă spiritul și „să vorbească atunci când li se vorbea”. Ceea ce Joseph Campbell numea un rit modern al lui Dionysos. Ceea ce alții ar numi „Biserică”. Nu locul cu clopotniță. Spațiul cu oameni.

Fie asta, fie Triunghiul Humboldt chiar mă dăduse peste cap.

De asta puștii fugeau de acasă să se alătore ciroului ambulant care însoțea trupa aia. Este lucrul pe care cinicii care ascultă casete scârțâitoare și pretind că muzica e proastă nu l-ar putea înțelege niciodată. Acesta nu era un concert rock'n'roll, până la urmă. Era o *liturghie* electrocinetică. Se întâmpla pur și simplu ca marele preot să aibă o chitară electrică în locul unui baston episcopal. Lucrul peste care am dat în ziua aceea în DC era o ceremonie de inițiere gnostică deghi-zată în concert.

A trebuit să aștept sfârșitul verii pentru a-i da lui Julie pachetul ăla. Ea mi-a dat un teanc de cărți poștale netrimise, prinse cu un elastic, de pe marginea Marelui Canion, coasta Big Sur și pădurile de sequoia. Chiar dacă nu ne-am întâlnit la acel concert, am rămas împreună până azi.

În toamna aceea, într-un weekend, m-am dus acasă să-mi vizitez părinții și am ascultat un concert Grateful Dead la case-tofon. Pe când trupa cânta „Going Down the Road Feeling Bad”, tatăl meu a trecut prin sufragerie și a început să murmure. Ba chiar a adăugat câteva variațiuni la versuri.

„Stai așa, cum de știi cântecul ăsta?”, l-am întrebat. Aceasta era muzica *mea* nouă, în definitiv. Era contraculturală, accesibilă doar celor „inițiați”. Cum naiba de știa tata ceva despre Dead?

„Going Down the Road?”, a întrebat el. „Asta-i o melodie veche a lui Woody Guthrie și Pete Seeger. Ei i-au zis «Lonesome Road Blues». Uite, stai o clipă.” A scos vechiul său banjo de mahon, s-a jucat cu cheițele de acordaj și a început o interpretare ciupită.

Se pare că pe la începutul anilor 1960, între misiuni ca pilot de încercare pe portavioane, tata făcuse parte din scena folk a Londrei. Banjoul la care cântase pentru mine îi fusese dăruit de Peggy Seeger, sora mai mică a lui Pete. (Acum, în timp ce scriu asta, instrumentul se află lângă mine, deși nu știu să cânt la el nici pe departe la fel de bine.)

Tata s-a ridicat, a căutat un minut prin colecția sa de discuri prăfuite și a scos un album intitulat *Old and in the Way*. Coperta era cu un desen caraghios al unei trupe de urcioare – dar acolo, chiar în mijlocul imaginii, era un tip bărbos stând pe un scaun și ținând în mână un banjo. Cu păr negru, nu cărunț. Nu la fel de gras ca Moș Crăciunul psihedelic pe care-l văzusem pe Stadionul RFK, dar era categoric el – Jerry Garcia.

La jumătatea anilor 1970, Garcia, virtuosul mandolinei Dave Grisman și legenda viorii Vasar Clements se reuniseră pentru a înregistra acel album. Încă este cel mai vândut disc de bluegrass din toate timpurile – pentru fanii muzicii gospel, bluegrass, country și Deadheads (numele sub care sunt cunoscuți adesea fanii Grateful Dead). Toată copilăria mea stătuse acolo pe raftul nostru, așteptându-mă pe mine să fac legătura.

Arcana Americana

Odată ce am început să fac legătura, acea linie a traversat în lung și-n lat America, din Nova Scotia până în Appalachia și California și Africa, înainte de a reapărea iarăși în cele mai ciudate locuri – precum tropăielile tribale de „slamgrass cajun polietnic” sub lună plină în munții din Colorado și spectacolele extravagante ale capetelor de afiș de la Coachella.

Dar, indiferent unde mă ducea acea linie – urmărind catalogul lui Grateful Dead, folkul de cafea al lui Bob Dylan sau renașterea invaziei de rock britanic infuzat de blues –, a continuat să se întoarcă la un tip calm pe nume Alan Lomax.

Lomax a fost un expert în muzică care a crescut în Austin, Texas, la începutul anilor 1900, și a trecut de la Harvard la alte școli înainte de a-și găsi vocația. A început ajutându-și tatăl, care era folclorist, să culeagă înregistrări de pe teren ale unor cântece de cowboy. Dar Alan și-a găsit cu adevărat calea când a preluat conducerea Arhivei de cântece populare a Bibliotecii Congresului în 1937.

A cărat cu el echipamentul demodat de înregistrare din metal și ceară prin toată țara. Lomax a făcut peste 10 000 de înregistrări de teren și a surprins vocile și sunetele unei

Americi despre care majoritatea oamenilor nu au știut nicio dată nimic. A fost fascinat de „diversitatea aparent incoerentă a cântecului popular american ca o expresie a caracterului său democratic, interracial, internațional”. I-a intervievat pe celebrul cântăreț de folk Woody Guthrie, pe legende ale jazzului ca Big Bill Broonzy și Jerry Roll Morton, pe Muddy Waters, iconicul cântăreț de blues din Chicago, și pe zeci de alți muzicieni.

Cu toate că un număr semnificativ de înregistrări ale lui Lomax au surprins modul de viață al sudului afro-american, muzica Americii se înfățișa ca un amestec de tradiții și influențe. De la melodii celtice scoțiano-irlandeze din zona neîndurătoare a Munților Apalași, care s-au transformat în muzică bluegrass și country, până la rafinamentele de vioară franțuzească catolică ale muzicii acadiene care au devenit apoi zydecoul cajun tradițional de Mardi Gras. Peste tot unde oamenii dezrădăcinați au suferit și au izbutit, aceste cântece ale mântuirii au devenit o modalitate de a da un sens și un scop luptei lor.

„*Homo americanus* este în parte ingenuitate yankee, în parte omul pădurii, indian sau cocoșul sălbatic al sălbăticiiei, și în parte negru”, spunea despre caracterul esențial al țării Albert Murray, fondatorul Jazz at Lincoln Center.

„Însăși tradiția bluesului”, scria el în *The Hero and the Blues*, „... înseamnă recunoașterea candidă și acceptarea sobră a adversității ca o condiție ineluctabilă a existenței umane – și poate, în consecință, o dispoziție pozitivă în fața tuturor obstacolelor... fie ele politice sau metafizice.”

Când Furry Lewis, bluesmanul din anii 1920, se lamenta „Am fost la pământ atât de mult timp fiindcă mi se părea că sunt undeva sus”, el întruchipa „dispoziția pozitivă” a lui Murray față de obstacolele vieții. Numind-o, adjudecându-și-o,

depășind-o. Aparent, acest sentiment a atins o coardă sensibilă – toată lumea, de la Nancy Sinatra, la The Doors și superstarul hip-hop Drake, a făcut coveruri după cântecul lui.

Protejatul lui Murray, Stanley Crouch, a dat un nume acestui echilibru între adversitate și triumf – *swing*. „Este acea combinație de grație și de intensitate pe care o cunoaștem sub numele de *swing*. În jazz, *tristetea se transformă ritmic în bucurie*, ceea ce reprezintă probabil esența muzicii: bucuria câștigată sau la care se ajunge prin interpretare, prin creație.”
[sublinierea mea]

Iar acesta este lucrul pe care încercăm de fapt să-l elucidăm aici: că undeva, îngropat în acest amestec de tradiții poliglote ale repertoriului american, zace ceva profund. O filosofie, un fel de a fi, o scriptură secretă – un *arcanum* –, care nu doar ne dă un indiciu cu privire la locul de unde am venit, ci și la calea pe care să o urmăm cu toții.

Fiindcă aceste cântece ale mântuirii nu sunt doar despre a privi partea frumoasă a situațiilor nasoale. Ele sunt apeluri puternice la o transformare radicală. „Chestiunea nu este să ai speranță”, a afirmat Cornel West la o conferință la Harvard Divinity School, „chestiunea este să *fi* o speranță. Să ai speranță este ceva încă prea detașat, prea lipsit de implicare. Trebuie să fi un participant. Trebuie să fi un agent. «Continuă să încerci», zice Curtis Mayfield. «Fii o forță a binelui», zice Coltrane. «Zeul Mississippiului *fir-ar!*», zice Nina Simone. Asta nu înseamnă să ai speranță. Asta înseamnă să fi speranță. Să te implici cu curaj indiferent de circumstanțe, fiindcă alegi să fi genul de persoană cât poți de integră înainte ca viermii să-ți devoreze trupul. Bum! – asta e. Țasta-i bluesul. Frumoasă tradiție.”

Să te implici cu curaj înainte ca viermii să-ți devoreze trupul – și să cânti despre asta – este o cale pur americană către

mântuire. Să exprimi durerea în loc să o minimalizezi este transformator. Dar să o transformi din lamentație sfâșietoare în celebrare triumfală? Asta-i alchimie.

„Renașterea spirituală în religia americană... este mult mai aproape de modelele hermetismului decât de doctrina creștinismului european”, scrie istoricul de la Harvard Harold Bloom în *Omen of the Millenium*. Bloom spune că spiritualitatea americană a fost mereu mai subversivă, mai mistică și mai experiențială decât ar fi permis biserica protestantă sau cea catolică din Europa. Născută din același impuls care i-a determinat pe quakeri, shakeri, puritani, mormoni, adventiști și alte zeci de secte să fugă de persecuții și să-și caute propriul Tărâm Promis în America – spiritualitatea americană este mai sălbatică și, în ultimă instanță, mai subversivă decât multe dintre tradițiile din care a izvorât.

„Modul american de autocunoaștere este esențialmente hermetic, *nu creștin*”, explică Bloom. „Inițierea în renașterea spirituală americană începe un proces în care devenim *Anthropos* «vindecați și puri». Din punct de vedere empatic, renașterea nu este o repetare a nașterii fizice, ci o explozie într-un nou plan al existenței nemaiatins.”

Această inițiere mistică sacră moarte/renaștere – această trecere de la suferință la mântuire, de la ființa muritoare la *Anthropos* cel născut de două ori – este esențială experienței americane. La ea se referea Joseph Campbell când a conectat concertele rock ale lui Grateful Dead cu ritualurile dionisiace din Grecia antică.

După cum a spus cândva Nora Zeale Hurston, „trebuie să *mergi* acolo ca să *cunoști* acolo”. Aceasta este scriptura secretă, manualul de instruire alchimică, ascuns la vedere în tradiția cântecului american. Sigilat *hermetic*. Secretos. Dar accesibil dacă ai cheia (arareori ceva mai mult decât un album sau un

bilet la concert). Gândiți-vă la ea ca la *Arcana Americana*. Nu avem nevoie să scriem versuri noi sau să inventăm povești noi care să ne ghideze. Ele au fost cu noi tot timpul.

Afirmația lui Bloom că perforând suprafața creștinismului american veți găsi un corp mistic magic de cunoaștere inițiativă nu este împărtășită la sacrală largă. Și asta în mare parte deoarece în America religia este fie îmbrățișată de credincioși adevărați care o iau în întregime ca pe un dat, fie respinsă de noncredincioși care neagă că există ceva remarcabil acolo.

„Gnoza (sau experiența directă a realității)”, afirmă Bloom, „a fost domesticită în America de două secole încoace, așa că avem paradoxul unei națiuni gnostice care nu știe că știe!” [sublinierea mea]

O națiune gnostică care nu știe că știe. Literalmente am uitat instrumentele pe care le-am făurit pentru a ne ajuta să ne amintim. O ironie amară, dar și o șansă să o răscumpărăm.

Dacă toată acestea vă par lucruri seci, istorice, ba chiar academice, uitați-vă în jur și puteți vedea semne ale acestui revivalism gnostic peste tot. Îl puteți auzi în interpretarea cântecului lui Dolly Parton nominalizat la Oscar, la Grammy, la Globul de Aur, „Travellin’ Thru”. Single-ul principal pentru coloana sonoră a filmului *Transamerica*, el a conectat lupta contemporană pentru drepturi LGBTQ cu îndelungata tradiție a folkului american a căutătorului rătăcitor. Premiile Academiei i-au acordat cel mai proeminent spațiu pentru a cânta și, când a făcut-o, Parton a cucerit publicul (pe înregistrarea video se poate vedea cum staruri mai tinere, ca Amy Adams și Jake Gyllenhaal, aplaudă politicos, dar un Jack Nicholson mai

bătrân, mai înțelept, stă pe marginea scaunului precum Pisica din Cheshire).

Parton cânta:

*Întrebări am multe, răspunsuri, câteva,
Dar suntem aici ca să învățăm, spiritul arde, să
cunoaștem marele adevăr
Toți am fost crucificați, iar pe Iisus l-au prins în cuie pe
un lemn
Și când o să mă nasc din nou, o să vezi că m-am
schimbat.**

Ceea ce începe ca o piesă vintage Dolly Parton în stil Grand Ole Opry devine altceva până la final. Stând singură pe scena Premiilor Academiei, într-o salopetă albă mulată, Dolly performează excepțional. Melodia începe ca o baladă country tipic melancolică, un catalog al suferințelor. Apoi se transformă într-o chemare și un răspuns a cappella în stil *Graceland*, cu corul gospel susținând-o. Ieșind ușor din noroiul acelei suferințe și confuzii, vocea ei urcă, trupa o urmează, iar ea începe să cânte refrenul. Mișcându-se în susul și-n josul scenei, ridicându-și mâinile în semn de slavă și mărturie, încurajând mulțimea elegantă: „Cântați cu mine acum!” Nimic mai prejos de Biserica Sufletului.

„Această abilitate de a articula această atitudine tragicomică față de viață explică o mare parte din puterea misterioasă și atractivitatea acelei calități... cunoscută drept «suflet»”, explica Ralph Ellison. Ar fi putut la fel de ușor să scrie despre

* În original, *Questions I have many, answers but a few, / But we're here to learn, the spirit burns, to know the greater truth / We've all been crucified and they nailed Jesus to the tree / And when I'm born again, you're gonna see a change in me* (n.t.).

interpretarea lui Dolly Parton de la Premiile Oscar sau despre baladele tânguie ale lui Jerry Garcia. „O expresie a diversității Americii în unitate, a celor de culoare cu cei albi, muzica soul anunță prezența unei lupte creatoare împotriva realităților existenței... a chinurilor, a ceremoniilor de inițiere, a renașterii.”

Deși prestația lui Parton la Premiile Academiei s-ar putea să fi strecurat puțin din sacrul provincial în laicul Hollywood, a luat turnura opusă. Laicul de tip nou a revigorat sacrul de tip vechi.

În aprilie 2018, la Catedrala Grace din San Francisco, cei aproximativ 50 de participanți fideli la slujba de la mijlocul săptămânii au trebuit să facă loc unor nou-veniți. Mult loc. Opt sute cincizeci de fețe noi umpleau stranele. Erau de toate culorile, de toate formele, unii flamboianți, alții liniștiți. Dar veniseră toți să participe la inaugurarea Liturghiei Beyoncé – o slujbă creștină inspirată de viața și de muzica lui Beyoncé Knowles.

„Artiștii de culoare au fost mereu în centrul luptei pentru libertatea comunității lor, indiferent dacă vorbim de Nina Simone sau de Harry Belafonte sau... de Sweet Honey in the Rock”, a declarat pentru *The New York Times* reverendul dr. Kelly Brown Douglas, vicar al Episcopal Divinity Church de la Union Theological Seminary. „Beyoncé este parte a acestei moșteniri. Există această corespondență naturală între genul de lucruri pe care le face în muzica ei și în biserica celor de culoare.”

Liturghia, care a fost inspirată de reverendul Yolanda Norton, director al Black Church Studies la San Francisco Theological Seminary, consideră povestea și cântecele lui Beyoncé o trambulină pentru a explora și a celebra femeile de

culoare și comunitatea LGBTQ prin prisma evangheliilor creștine. Și, desigur, o mulțime de cântece ale lui Beyoncé pun punctul pe i.

Înregistrările video de la cea primă slujbă au devenit virale și curând alte comunități, din Los Angeles și până la Lisabona, cereau să se repete experiența. „Nu am fost implicat în biserică ani întregi”, a spus un participant la prima slujba din LA, „dar să mă întorc în acel spațiu a fost extraordinar. L-am simțit cald și primitiv, și am plecat simțindu-mă vindecat. La sfârșitul slujbei, oamenii plângeau, erau bucuroși, se îmbrățișau.”

Ceea ce nu e prea surprinzător. În comparație cu interpretările stridente ale „Ave Maria” sau recităriile bombastice ale crezului niceean, să lași o congregație să se dezlănțuie pe imnul lui Beyoncé „I’m a Survivor” este un război asimetric. Multe dintre cântecele ei conțin aceeași schemă pe care am explorat-o până acum – soul, blues, swing, jazz. Fiind speranță, nu având speranță. Căutând renaștere și mântuire.

„Nu este vorba despre aducerea muzicii pop în biserică”, a afirmat în *Times* unul dintre organizatorii liturghiei. „E vorba despre a da oamenilor o lentilă nouă pentru a vedea creștinismul și a le arăta că nu e vorba doar despre niște povești străvechi dintr-o carte străveche.”

„Au existat și reacții nefavorabile”, recunoaște reverendul Norton. „Ceea ce făceam a fost greșit înțeles chiar de o parte dintre enoriașii bisericii, dar aici este vorba despre a aduce oamenii laolaltă, nu de a-i dezbină... Dacă ascuți versurile [cântecelor lui Beyoncé] într-un context ecleziastic, este o conștientizare foarte credincioasă, onestă, directă a relației imperfecte pe care o avem cu Dumnezeu.”

Este mai puțin aberant să vezi o biserică cu Beyoncé decât este o împlinire deplină pentru artist. Knowles a crescut în Houston cântând în corul bisericii. A trăit înconjurată de

gospel și cântece populare de factură religioasă. Tatăl ei este afro-american, dar mama ei (de la care a luat numele cu inflexiuni franțuzești) are rădăcini creole, evreiești, spaniole, chinezești și indiene din Louisiana. În momentul în care și-a început cariera profesională, Beyoncé s-a inspirat din acea comoară de referințe, ritmuri și filiații și a creat ceva cu adevărat american, profund și unic.

Dar, de fapt, Arcana Americana este chiar mai mare decât Beyoncé.

În 1996, celebrul regizor iranian Abbas Kiarostami a avut premiera filmului său *Through the Olive Trees* la Lincoln Center, în New York City. La sesiunea de întrebări și răspunsuri de după proiecție, cineva din public a întrebat de ce făcuse un film care se desfășoară într-un sat îndepărtat din nordul Iranului cu muzică clasică. Kiarostami a răspuns: „Muzica clasică a încetat de mult să aparțină Occidentului. Acum aparține lumii.”

Același lucru poate fi spus și despre gospel, blues, jazz și despre muzica folk – Arcana Americana. Aceste cântece ale mântuirii au fost făurite în flăcările speranței și disperării noastre colective. Sclavie, războaie, exiluri, întoarceri acasă. Rasism. Căsătorii între diverse grupuri etnice. Multiculturalism. Naționalism. Diaspora africană. Reformări europene. Muncitori chinezi la căile ferate. Japonezi internați în lagăre. Refugiați vietnamezi. Marea Foamete Irlandeză. Drumul lacrimilor,* dansul fantomelor și rezervații. Renașteri și Treziri

* În original, în limba engleză, Trail of Tears, se referă la migrația forțată a triburilor amerindiene din sud-estul Statelor Unite ale Americii către rezervațiile situate din actualul stat Oklahoma. Evacuarea și marșul forțat către acele zone s-au soldat cu moartea a peste 4 000 de persoane (n.t.).

- mari și mici. Marșuri. Proteste. Asasinate. Tragedii. Triumf. Tribulație. Transformare.

Arcana Americana, poate chiar mai mult decât muzica clasică, nu mai aparține niciunei țări. Ea aparține acum lumii - o expresie făurită în flăcările suferinței și supraviețuirii care vorbește despre o experiență profundă și universală. Aceea de a fi doborât la pământ iar și iar, dar ridicându-te cântând de fiecare dată. O coloană sonoră pentru Jocul Infinit.

Când Alan Lomax a revăzut cele peste 10 000 de înregistrări ale sale arhivate în Biblioteca Congresului, a fost uluit de „diversitatea aparent incoerentă a cântecului popular american ca expresie a caracterului său democratic, interracial, internațional, ca o funcție a... dezvoltării sale turbulente și multifacetate.”

Ridicând-ne și luând-o de la capăt. Dansând pentru a uita. Cântând pentru a ne aminti. Deși o mare parte din această tradiție este îmbibată în idiomul tradiției iudeo-creștine, după cum ne reamintește Harold Bloom, există și un secret ascuns în acel secret. Arcana Americana este o vie tradiție hermetică și *eretice*. Ea respinge doctrina Păcatului Originar - că suntem pe veci exilați la răsărit de Eden pentru a suferi și a ispăși.

În locul prosternării vinovate, Arcana Americana cere sfidătoare un al doilea act, o transfigurare bazată pe perfectibilitatea înăscută a omului. *Anthropos*, o numește Bloom. Oameni Întorși Acasă, dacă preferăm o noțiune mai accesibilă.

Pe măsură ce încercăm să îndreptăm criza semnificației și fracturile care amenință să ne dezbine, cântecele mântuirii noastre ne pot aduce laolaltă. Dându-ne speranță, *fiind o speranță*. Luminându-ne calea, în cărțile noastre de imnuri și în dansurile noastre populare.

Un moment de reducere la tăcere

În anii 1870 și 1880, biserica peyote s-a răspândit rapid de la originile sale din nordul Mexicului în rezervațiile indienilor din vestul Statelor Unite. Ceremoniile ei includeau ritualuri care durau toată noaptea cu cântece, dansuri, rugăciuni și consum repetat de muguri psihoactivi de cactus peyote. Politicienii anglofili au devenit foarte îngrijorați de creșterea „cultului Peyote” și, temându-se de revoltele indienilor, l-au scos în afara legii.

Zece ani mai târziu, șeful comanș Quannah Parker a depus mărturie în fața organelor legislative din Oklahoma, ridicând problema dacă acea prohibiție ar trebui să fie respinsă sau susținută. Parker i-a asigurat pe senatori că experiența în biserica peyote le oferise lui și multor alora vindecare, îi inspirase să facă trecerea de la modul lor tradițional de viață și că experiența euharistică a consumării plantei sacre îi salvase pe mulți de alcoolism și de disperare. „Albii intră în casa bisericilor lor și vorbesc *despre* Iisus”, a explicat Parker, „dar indienii intră în cort și vorbesc *cu* Iisus.”

Congresmenii bâlbâiți nu au avut niciun răspuns pregătit. Mărturia lui Parker a fost una dintre primele dintr-o serie de

victorii pentru folosirea indigenă a plantelor sacramentale care a continuat până la Legea libertății religioase a indienilor adoptată de Congres în 1978. Astăzi, Biserica Nativă Americană, așa cum a ajuns să fie cunoscută, are peste un sfert de milion de susținători, din Mexic până în Canada.

Distincția lui Parker – între o discuție impersonală despre sacru și o imersiune completă în sacru – este una importantă. După cum menționează Michael Pollan în *How to Change Your Mind**, există o diferență majoră între enteogenele cu adevărat transformatoare – literalmente „o substanță care determină sacrul” – precum peyote, și „ritualurile placebo ale euharistiei catolice”.

Acea diferență se reduce la pronume.

Discuția „despre Iisus” sau orice altă zeităte este genul de conversație la persoana a treia, el/ea. Există un Noi (subiectul) vorbind despre El/Ea (obiectul). Impersonală. Relativ abstractă. Domeniul academicienilor și scolasticilor care poartă discuții intelectuale sterile.

Ca alternativă, există o experiență a divinității la persoana a doua – ceea ce filosoful Martin Buber a numit memorabil relația Eu-Tu. Este discuția *cu* Iisus pentru care lupta Quanah Parker. Aceasta este cel mai adesea exprimată în rugăciune directă: „*Doamne, te rog, ajută-mă/dă-mi/fie-ți milă de mine/iartă-mă/salvează-mă*”. Este cu certitudine mai intimă decât discuția la persoana a treia.

În final, dacă intrăm în lumea rarefiată a unor mistici precum Sfântul Francisc din Assisi în creștinism, Maimonide în iudaism, Rumi în islam, Padmasambhava în budism sau Ramakrishna în hinduism (pentru a numi doar câțiva), vedem

* Michael Pollan, *Cum să-ți schimbi mintea. Ce ne învață noua știință a psihedelicelor despre conștiință, moarte, adicție, depresie și dependență*, traducere din limba engleză de Mihaela Sofonea, Editura Publica, București, 2019, p. 131 (n.t.).

colapsul gramaticii. Trece de la relația Eu-Tu într-o comuniune directă *mystico-unio* Eu-Eu. Omenirea la persoana întâi recunoscându-și propria divinitate la persoana întâi.

Wade Davis, explorator în rezidență la *National Geographic*, mi-a spus că pe vremea când studia posedarea voodoo în Haiti, un *houngan* (preot) a extins distincția originală a lui Quanah Parker: „Când albi merg la biserică, se vorbește *despre* un zeu, când nativii americani intră în cort, vorbesc *cu* zeul, când facem ceremonia noastră voodoo, noi *devenim* propriii zei.” Este cât se poate de la persoana întâi.

Ați putea argumenta că, deși toate cele trei expresii – persoana a treia, persoana a doua și persoana întâi – sunt parte a unei relații umane sănătoase cu sacrul, am ajuns la un dezechilibru al repartizării acestora. Cele mai multe dintre riturile noastre de trecere contemporane, de la baluri de absolvire și jurăminte în frății, pe partea seculară, la bar mitzvah, comuniune și nunți, pe partea religioasă, sunt pantomime la persoana a treia, care nu mai asigură legătura cu zeii. Taine placebo în toate privințele, cu excepția numelui. Astăzi suntem mult mai implicați în discuția la persoana a treia decât în imersiunea la persoana întâi sau a doua. Și suferim din cauza asta.

„Cum ar putea Dumnezeu să se dezvăluie într-un mod care nu lasă loc de îndoială fără să mă distrugă cumva pe parcurs?”, se întreba teologul american Frederick Buechner. „Dacă nu există loc de îndoială, nu există loc pentru mine.”

Însă există experiențe care livrează o conexiune directă cu sublimul și anulează atât sinele, cât și îndoiala. Nu trebuie decât să extindem parametrii cercetării noastre.

Este locul unde intră în scenă sacrameente precum cele ale Bisericii Native Americane.

„Fiecare cultură a descoperit moduri chimice de transcendență și, la un moment dat, utilizarea acestor droguri

a fost instituționalizată la nivel magic sau sacru”, spune Oliver Sacks, cercetător în domeniul neuroștiințelor din NYU. „Utilizarea sacră a substanțelor psihoactive din plante are o istorie lungă și continuă și în ziua de azi în diverse rituri șamanice și religioase din lume. (...) Unii oameni pot atinge stări transcendente prin meditație sau alte tehnici similare de inducere a transei ori prin rugăciune și exerciții spirituale. Dar narcoticele oferă o scurtătură, ne promet transcendență la cerere. Aceste scurtături sunt posibile deoarece anumiți compuși chimici pot stimula direct multe funcții complexe ale creierului.”* Acea stimulare neurologică, acea „transcendență la comandă” dărmă zidurile speculației la persoana a treia și ne duce la comuniunea la persoana a doua și la persoana întâi.

Cu toate că Sacks observă corect că tainele psihoactive sunt la fel de vechi precum cultura omenirii, azi există o nevoie tot mai urgentă de ele. Pe măsură ce am demistificat lumea, atât sinele nostru, cât și îndoielile noastre s-au îngreunat tot mai mult. Pentru a avea o șansă să scăpăm de atracția gravitațională a cinismului, a nevrozei și a disperării cu care ne confruntăm, vom avea nevoie de o rachetă mai mare. Și de sisteme de ghidare mult mai bune.

Călugării rotitori din Carmel

Uneori nu e vorba despre a turna vinul vechi de comuniune în sticle noi. Uneori e vorba despre a arunca vinul și despre a umple acele sticle cu o cu totul altă băutură, mai ciudată.

Dacă-l întâlnești pe Rick Doblin, posesor al unui doctorat la Harvard și fondator al Asociației Multidisciplinare de Studii

* Oliver Sacks, *Halucinații*, traducere din engleză de Florin Oprina, Editura Humanitas, București, 2016, p. 91 (n.t.).

Psihedelice (MAPS), l-ai putea confunda cu un metamorf. Într-o zi, cu haină și cu cravată, el va coopera deschis cu reprezentanții DEA sau va depune mărturie în fața Congresului despre beneficiile terapiei cu MDMA pentru veterani. A doua zi, îmbrăcat cu o geacă din petice în culorile curcubeului, va conduce ateliere psihedelice de reducere a riscurilor la vreun festival în deșert.

Dar, dacă dai timpul înapoi cu treizeci de ani, îl vei găsi într-o altă formă – un Johnny Appleseed neastâmpărat, aducând Fructul din Pomul Cunoașterii celor care-și dedicaseră viețile îngrijirii lui.

În 1984, MDMA era o substanță chimică complet legală și Doblin încă își formula teza centrală că ea îi putea ajuta pe oameni să se vindece și să devină ființe umane mai eficiente. El a întâlnit câțiva călugări benedictini de la sihăstria Imaculatei Inimi din Big Sur și le-a făcut o propunere: voia să le ofere MDMA – sau „ADAM”, cum era cunoscută pe atunci – ca supliment la rutina lor de rugăciune zilnică. Sceptici, dar deschiși, călugării au fost de acord. Doblin a continuat să le ofere și altor frați.

În ziua aceea au mers cu toții la obișnuita meditație tăcută în poziție șezând. În timp ce meditau, capsulele cu eliberare prelungită le-au inundat creierul cu serotonină, oxitocină, dopamină și prolactină. Fratele David Steindl-Rast, psiholog înainte de a deveni călugăr, și-a descris experiența. „Este ca și cum ai urca prin ceață toată ziua și apoi, brusc, ai vedea în treacăt vârful muntelui pentru prima oară. Nu există scurtături către trezire și necesită muncă zilnică și efort. Dar drogul îți dă o viziune, un crâmpei din ceea ce cauți.”

Un alt călugăr a comentat că „după treizeci de ani de meditație asupra iubirii lui Hristos, astăzi am simțit prezența Lui în inima mea mai puternică decât oricând”.

A doua zi, starețul l-a chemat pe Doblin în biroul său, părând îngrijorat. „Ce au făcut călugării mei cu drogul tău?” După o discuție amănunțită despre care Doblin a spus că i s-a părut ca susținerea unei disertații, l-a convins pe stareț. Călugării puteau să ia în continuare drogul.

Înlocuind „tainele placebo” ale pâinii și vinului, Doblin le oferise contemplativilor care-și dedicaseră viețile unei relații la persoana a treia cu Dumnezeu ceva mai imediat. Prin comuniune la persoana întâi și la persoana a doua, Eu-Eu și Eu-Tu, au avut o șansă de a se ridica deasupra ceții practicii obediente și de a privi „vârful muntelui pentru prima oară”.

Consumarea produsului pe bună dreptate denumit „ADAM”, combinată cu decenii de disciplină și cu frumusețea naturală a mănăstirii lor, le-a dat șansa de a trăi *ca* Adam – primul născut, renăscut, Omul primordial. Scălțați în „pacea care depășește orice înțelegere” (chiar și pentru o singură după-amiază de reverie), au putut gusta fructul pentru îngrijirea căruia își dedicaseră viețile.

După acel moment de grație din 1984, lucrurile s-au schimbat. Folosirea substanței a depășit granițele sale terapeutice și sacramentale și a devenit extrem de popular ca drog de club în peisajul rave. Câțiva utilizatori au ajuns la urgențe. Ziarele au scris tot mai mult despre asta, numind-o o epidemie internațională. MDMA a fost clasificată ca drog de mare risc. Următorii treizeci de ani de muncă ai lui Doblin au început să capete contur. Cu ADAM (rebranduit sub denumirea mult mai ușor de vândut de „ecstasy”) alungat din Eden, misiunea lui Doblin a devenit aceea de a readuce fructul oprit înapoi ocolind paznicii.

Tot ce trebuia să știu despre droguri am învățat la grădiniță

La scurt timp după ce s-a născut fiul nostru, eu și soția mea Julie ne-am întors în est să ne vedem familiile. După ce s-a gudurat pe lângă noul său nepot, mama a întrebat-o pe Julie dacă voia să vadă câteva fotografii cu mine de pe vremea când aveam aceeași vârstă cu el. A scos cele mai stânjenitoare fotografii, preferatele familiei. Eu, la 18 luni, într-o rochie albă de botez, cu păr lung curgându-mi în valuri pe umeri (ea chiar sperase să aibă o fată). Eu, la 3 ani, stând mândru în picioare în cadă, purtând doar o pălărie de ploaie Sou'wester de un galben strident. Și apoi ceva ce nu mai văzusem de 25 de ani – carnetul meu de note de la grădiniță.

Mama și soția mea l-au deschis, s-au uitat la el și imediat au început să chicotească. Profesoara mea, doamna Fisher, a scris propoziția care le-a făcut efectiv să meargă în josul formularului: „James ar putea descoperi că-și poate face mai mulți prieteni la locul de joacă dacă nu le-ar atrage mereu atenția asupra felului corect de a juca toate jocurile!”

Și cam asta a fost povestea vieții mele. Așa sunt construit să gândesc – în termeni de logică și coerență. Lasă-le naibii de sentimente. Aparent, încă de pe atunci. Dar este o strategie discutabilă pentru a-ți face prieteni și pentru a influența oameni.

De atunci, am avut o serie de întâlniri semnificative cu compuşii psihedelici. Din facultate de la culesul de ciuperci Liberty Cap de pe baligi de vacă împreună cu un profesor de biologie fără scrupule până la a lua ayahuasca cu un șaman columbian și a fi lansat într-un vortex de ketamină de un anestezist în timpul operației (nerecomandat).

Cele mai profunde dintre aceste experiențe m-au făcut să mă simt de parcă „astăzi este prima zi din restul vieții mele”. Numai că, privind înapoi cu treizeci de ani, cred că am greșit în privința asta. Toate acele epifanii la răsărit de soare nu au fost atât primele zile ale unei noi vieți, cât, inevitabil, *următorele zile ale celei vechi*.

Ceea ce ne duce înapoi la acel carnet de note. Intuiția profesoarei mele că eram, în general, o mică pacoste plină de păreri a apărut înainte de toate „evenimentele adverse din copilărie” la care mă pot gândi și care ar putea explica defectele mele de caracter. Iar descrierea ei încă se potrivește chiar și *după* toate perspectivele psihedelice pe care le-am trăit de atunci încoace. De asta mama și soția mea râdeau așa de tare.

În ciuda tuturor eforturilor mele, sunt remarcabil de aproape de puștiul care a venit pe lume, cu rochia de botez, pălăria galbenă de ploaie, carnetul de note și toate celelalte lucruri. Oricât de mult s-ar fi întors pe dos lumea mea și oricât de profund m-aș fi simțit schimbat de experiențele enteogenice, o mare parte din structura personalității mele rămâne umil de intactă.

Nu cred însă că sunt singurul care a depus eforturi de a-și sabota propria dezvoltare. În definitiv, dacă beneficiile psihedelice s-ar extinde liniar din studiile pe care le-am citit în ultima vreme, atunci, după toate ipotezele, hipioții generației baby boom ar fi acum Lorzi ai Timpului Galactic. Dacă trei sesiuni de terapie MDMA pot vindeca totul, de la depresie până la sindromul de stres posttraumatic, de ce nu l-ar transforma treizeci și trei de sesiuni pe petrecărețul ăla rave într-un Bodhisattva?

Pentru că există o latură întunecată a cercetărilor inovatoare care au apărut din locuri precum Johns Hopkins și Imperial College în ultimul deceniu. Dincolo de statisticile și rapoartele

cu adevărat uluitoare ale remisiei complete a depresiei și a simptomelor de stres posttraumatic în doar câteva sesiuni, peste șase luni apar nedumeririle mai silențioase, uneori disperate, ale pacienților. Și încă șase luni după aceea. Odată ce revin limitările mult prea reale ale lumii și sinelui lor imperfect. Înapoi la partea de jos a toboganului, doar că, de această dată, nu mai există cale de întoarcere la vechile lor jocuri.

Misticii de odinioară numeau asta „Noaptea Întunecată a Sufletului” – perioada de după ce ai văzut lumina și apoi ți-a fost luată fără menajamente. Întotdeauna cel mai întunecat (și mai rece) este chiar înaintea zorilor. Uneori, următorul răsărit apare mai târziu decât am sperat.

De unde se naște întrebarea mai amplă: cât de transformatoare pot fi cu adevărat enteogenele sau „substanțele sacre”? Și le folosim noi corect?

Aceasta este o adevărată problemă. Se pare că asta este *problema* când vine vorba despre folosirea corespunzătoare a substanțelor psihedelice. Vom putea vreodată, după cum a spus cândva savantul Houston Smith, „să transformăm iluminările noastre pasagere într-o lumină permanentă”?

Pe cât de asimetric pozitive pot fi experiențele inițiale (mai ales în contexte structurate, terapeutice), beneficiile eforturilor ulterioare par să fie într-o scădere asimetrică egală și opusă.

Odată ce privim dincolo de neurochimia experienței, în ce măsură vindecarea inovatoare este determinată de sentimentul nou și direct că viața înseamnă de fapt Mai Mult cu M mare? Ceea ce inițial este revelator și înălțător – de exemplu, „Nu trebuie să duc o viață de conformism suburban” sau „Sunt demn de iubire!” – poate să devină rapid copleșitor din punct de vedere existențial. Odată ce am avut experiența revelației, îmi dau seama că tot acel Mai Mult conține încă, în mod ireductibil, condiția umană.

Bine ați venit în Frăția Abisului Strigător. Există un motiv bun pentru care cei mai mulți dintre noi nu privim niciodată peste Margine. Mai Mult nu înseamnă întotdeauna Mai Bine. E doar Mai Mult. Mult mai mult.

Superegouri

Este vorba despre principiul lui Pareto interpretat greșit. Dacă 20% din experiența mea de vindecare cathartică furnizează 80% din înțelegerile și descoperirile răsunătoare, concluzia logică va fi: „Să fiu al naibii! Țsta-i cel mai revoluționar lucru *din toate timpurile*. Trebuie să mă pregătesc și să-mi dedic viața acestei practici transformatoare – în acest ritm, voi fi iluminat imediat!”

Numai că rar se întâmplă așa. Pareto ne trage pe sfoară, iar noi ne confruntăm acum cu realitatea dezamăgitoare că restul de 80% din timpul, banii și efortul nostru vor fi dedicate acumulării de numai 20% mai multă creștere și integrare. Iar asta poate să implice o grămadă de căutări frustrante.

Principul se aplică tehnicilor extatice de toate felurile – psihedelice, lucru în grup, tehnici de respirație, corporale, tantra, muzică: cedezi în fața exuberanței iraționale a primelor tale doze de vindecare și poți să te pierzi. Putem deveni dependenți de stări fără a ne ridica la nivelul necesar.

Suntem familiarizați cu prescrierea exagerată de antibiotice și cu felul în care ea creează supervirusuri. Același lucru poate fi spus despre folosirea excesivă și nestructurată a psihedeliceilor. Când sunt folosite pentru orice, de la terapie, la biohack și distracții de weekend, putem sfârși prescriindu-le exagerat. Numai că, în acest caz, nu e vorba despre virusuri care se întorc să ne infecteze, ci de *superegouri*. Însăși medici-

na menită să ne scape de atașamentele noastre egoiste poate crea versiuni și mai virulente ale sinelui pe care eram atât de disperați să-l transcendem.

Termenul tehnic pentru asta este ceea ce învățătorul budist tibetan Chogyam Trungpa a numit „materialism spiritual” – adeseori practicile noastre pot deveni o sursă de mândrie care ne calcifiază și mai mult egourile. Șamani pe Instagram. Investitori capitaliști „chemați” să perturbe spațiul terapiei psihedelice. Yoghini spilcuiți cărora le pasă mai mult de cum arată fundul lor în pantaloni mulați decât de aderarea la vreo cale cu opt membre. Mistici autoprocamați, convinși că „descărcările” lor dețin cheia pentru dezvăluirea secretelor Egiptului antic sau ale Atlantidei.

Acesta este reversul observației lui Oliver Sacks că „drogurile oferă o scurtătură; promet transcendența la cerere”. Nu e nevoie să practici Vipassana sau pranayama ani în șir. Nu există nicio condiție prealabilă de a cultiva din timp etica și traiul corecte.

„Cumpără un bilet, dă o tură”, cum spunea Hunter Thompson. Milioane de oameni urmează acest sfat. Nu este surprinzător că, în urma unei asemenea pregătiri necorespunzătoare și a vizitelor repetate la carnavalul cosmic, unele dintre acele rollercoastere sar de pe șine.

Relațiile noastre curente cu „enteogenele”, substanțe folosite cu intenție sacramentală, sunt haotice și fără precedent. Astăzi poți să comanzi cele mai puternice psihoactive descoperite vreodată și să-ți fie livrate la ușă în două zile. Turiștii ayahuasca dau năvală pe Amazon. Puști de douăzeci și ceva de ani fumează DMT (unul dintre cele mai puternice și mai bulver-

sante droguri existente) la spectacole EDM și directori executivi din Silicon Valley fumează venin de broască râioasă de Sonora, ca încă o medalie de merit pentru „titanul tehnologiei care a experimentat tot”.

Nu-i normal. E ca și cum ai rupe bețele de la artificii și ai continua să crezi că ele se vor duce în direcția dorită. Nîcîcînd în istoria omenirii nu am combinat un asemenea acces nestructurat și deschis cu asemenea instrumente puternice, nicăieri, *niciodată*. Modelele de utilizare medicală și recreațională nu reușesc să ne ghideze într-o manieră sigură și etică prin acest teren complex.

Din fericire, există exemple de cum să integrezi în mod adecvat folosirea sacramentală într-o cultură – nu trebuie decât să tragem puțin cu ochiul la literatura antropologică.

Revelația surselor deschise

Populația Ok care locuiește în munții din vestul Noii Guinee are o înțelegere deosebit de elegantă a rolului substanțelor în cultura lor. Există douăsprezece niveluri de inițiere care implică trei plante principale – ghimbir, tutun și ciuperci. Primele zece niveluri reprezintă stadiile standard de inițiere, în timp ce ultimele două sunt pași către înțelepciunea rezervată doar bătrânilor înțelepți.

Substanțele sacre sunt ordonate într-o ierarhie care reflectă nivelul de inițiere și statutul social al inițiaților. Primele trei ritualuri implică ghimbir, cele șase intermediare (implică) tutun și ultimele trei (implică) diverse specii de ciuperci psihoactive. Toate stagiile implică grade din ce în ce mai mari de privare – post, lipsă de somn, deshidratare, cânturi, dans și bătut la tobe, pentru a intensifica experiența.

Odată ce ai fost inițiat, ți se permite să folosești substanța respectivă. Dar nu ți se permite să o testezi înainte de vreme sau în altă ordine. În această privință, seamănă foarte mult cu o clasă Montessori unde unui copil i se permite să lucreze cu orice material dorește, *cu condiția să fi fost deja instruit în mod corespunzător de către învățător*. Același concept – libertate în ordine. Materiale diferite.

„Întregul ciclu este orchestrat de bătrâni aparținând celor mai înalte grade, care, odată trecuți de nivelurile inferioare, capătă o înțelegere profundă, amănunțită a întregului sistem ritualic”, scrie Richard Rudgley, antropolog la Oxford.

La ultimele două niveluri lucrurile devin interesante. Inițiatul se retrage în cei mai înalți munți, petrece zile și nopți istovitoare de privare, apoi consumă cantități mari de ciuperci foarte toxice (și psihoactive). Plante care, consumate în afara acestui context ritualic, pot fi fatale. Dar, odată ce au accesat sacrul și și-au câștigat poziția de înțelepți, perspectivele lor îmbogățesc tradiția vie a tribului. „Sunt investiți cu autoritatea și experiența de a-și adăuga percepțiile subiective la ansamblul de cunoștințe existent”, explică Rudgley.

Majoritatea tradițiilor religioase sunt inerent conservatoare. La un moment dat în trecutul îndepărtat, un fondator și posibil un grup desemnat de inițiați au avut acces la revelație. După aceea vâlul a căzut, istoria s-a derulat, o clasă de preoți a crescut și noi, ceilalți, a trebuit să ne mulțumim cu povești luate din cărți, la mâna a doua.

Sigur, există încercări la persoana a treia de a vorbi despre Divin, de a face adnotări la textele sacre precum midrash-ul ebraic sau scrierile bisericești ale lui Augustin. Dar cum rămâne cu întâlnirile directe la persoana a doua sau persoana întâi Eu-Tu sau Eu-Eu cu Numinosul? În general, sunt dezaprobatate sau de-a dreptul persecutate ca erezie. Certitudinea iluminată

și autoritatea ortodoxă au fost adesea în dezacord. Puțini preoți puternici au acceptat să fie eclipsați de mistici fanatici.

Și atunci, de ce n-ar include guineenii o actualizare cu final deschis a scripturilor lor vii? Asta presupune un geniu subtil și surprinzător de contemporan. La urma urmei, până și cel mai vijelios pârâu de munte încetează să mai curgă dacă construiești un baraj. Cu mult înainte de Linux, Wikipedia sau blockchain, populația Ok a deschis o cale către revelația din surse deschise și a lăsat liber fluxul inspirației.

Libertate cu limite. Inovație construită pe tradiție. Acestea sunt învățămintele pe care ar trebui să le tragem pe măsură ce explorăm sacramele din surse deschise pentru Sensul 3.0.

Calendar hedonist

Acum, că am reflectat asupra utilității consumului sacramental, ar trebui să discutăm despre cât de des consumăm aceste sacramele. Pentru început am putea afirma un lucru evident: nu toată lumea ar trebui să consume enteogene la ordinea zilei. Este întru totul posibil ca 10% din populație să nu se atingă de ele niciodată, mai ales cei cu un istoric medical sau de familie contraindicat (la fel și cei din Triada Neagră, narcisiștii, machiavelicii și psihopații).

Este probabil ca doar 10% din populație să încerce aceste substanțe mai mult de o dată. Asta ar fi în concordanță cu distribuțiile pe care le-am văzut în Noua Guinee, unde inițierea în statutul de înțelept și ceremoniile cele mai intense au avut loc doar pentru câțiva privilegiați. Nu toată lumea vrea să fie – sau ar trebui să fie – un înțelept. Pentru restul de 80% din mijlocul sinusoidalei, cum ar arăta un calendar pe viață al inițierilor adecvate? Cele trei mari praguri ale adolescenței, căsătoriei și morții ar putea fi niște candidați evidenți.

În capitolul introductiv al cărții de referință a lui Alex Haley despre diaspora africană, *Roots**, un tată gambian își ridică fiul nou-născut către strălucitoarea Cale Lactee și exclamă: „Privește, Kunta Kinte, singurul lucru din univers mai mareț decât tine!” Cât de puțină anxietate și depresie ar trebui să îndurăm dacă toți copiii noștri ar fi introduși în marea schemă a lucrurilor în felul acesta?

Aici s-ar potrivi o inițiere de tip rit de trecere către maturitate cu trei grame de psilocibină, înconjurat de înțelepți, mentori și colegi. Aceasta este „dozarea Goldilocks” perfectată de Johns Hopkins pentru a facilita înțelegerea și vindecarea fără o destabilizare excesivă. Dacă genul de efecte pozitive pe care echipele de la Hopkins le-au descoperit în studiile lor ar fi extinse la aceste ceremonii de maturizare, ar putea îndruma un adolescent pe calea către o viață etică și implicată în societate și pe pământ.

Cu toate că în contextul războiului împotriva drogurilor și al abuzului de substanțe în rândul adolescenților acest gen de inițiere ar putea părea nesăbuit, țineți minte că noi ne obișnuim în mod conștient copiii cu doze mari de amfetamine, antidepressive și antipsihotice, adesea cu efecte catastrofale. Inițierea foarte structurată, susținută de comunitate, în folosirea periodică a substanțelor sacre este practică în toată lumea de mii de ani și face parte dintr-o categorie complet diferită de folosire.

Următorul „placebo sacramental” evident pe care îl îndurăm este nunta. În zilele noastre, arareori înseamnă mai mult decât sesiuni foto, evidențierea virtuților și etalarea statutului. N-a existat niciodată mai puțină inițiere a unui cuplu în *hierogamos* – uniunea divină. Cum ar fi dacă, ca parte a ritualului

Carte apărută în limba română cu titlul *Rădăcini*, traducere de Sînziana Dragoș, Editura Univers, București, 1981 (n.t.).

nupțial și în compania unui terapeut, a unui preot sau a membrilor apropiați ai alaiului, cuplul ar lua 150 de miligrame de MDMA (doza terapeutică MAPS) și și-ar împărtăși cele mai profunde speranțe, temeri și angajamente în legătură cu viața pe care sunt pe punctul s-o construiască împreună?

Cum ar fi dacă la fiecare aniversare ar repeta acest ritual? Ar putea să se reconecteze după douăsprezece luni de speranță și de suferință și să se dedice unul celuilalt pentru următorul an. Asta ar putea preveni acumularea lentă a frustrării, a tristeții și a resentimentelor care foarte adesea duc la blocaje între partenerii de viață. Ar contribui și la menținerea conexiunilor și a planurilor profunde în fața încercărilor vieții.

În final, cum am putea noi să creăm o inițiere adecvată din punct de vedere cultural pentru a ieși din spirala mortalității? Mulți supraviețuitori ai unor experiențe aproape de moarte relatează că asta le-a transformat radical modul în care își trăiesc viața, pentru că acum știu ce urmează și nu le mai este frică. Subiecții testelor cu psilocibină făcute la Johns Hopkins, persoane aflate la sfârșitul vieții, au spus aproape același lucru – o reducere semnificativă a „fricii existențiale”.

Indiferent dacă e vorba despre moartea fizică în cazul unei NDE* sau de moartea egoului în cursul unei terapii psihedelice, se pare că un antrenament preliminar poate crește semnificativ seninătatea și împăcarea oamenilor când, în cele din urmă, trebuie să se confrunte cu asta. Toate dovezile indică faptul că substanța 5-MeO-DMT oferă cel mai apropiat analog de experiența luminii albe pe care mulți o descriu în NDE. Una-trei sesiuni pentru persoanele în vârstă sau pentru cei care se luptă cu boli terminale i-ar putea ajuta să răspundă la întrebări existențiale tulburătoare, să profite la maximum de timpul care le-a mai rămas și să-i pregătească pentru a-și lua

* Acronim pentru Near Death Experience – experiență aproape de moarte (n.t.).

rămas-bun așa cum doresc. Ar fi un pas categoric de la ultima suflare înconjurată de angajați plătiți cu ora, agățați de monitoare și perfuzii, sedați în uitare.

Aceste trei exemple sunt, evident, unele în care am putea amplifica „placeboul sacramental” la persoana a treia cu întâlniri cu Sublimul la persoana a doua sau la persoana întâi mai imediate și mai transformatoare. Experiențe în care nu vorbim despre Mister sau nu ni se spune ce ar trebui să însemne. În schimb, vorbim *cu* Misterul sau participăm *la* Mister. Ocazii direct sacramentale, integrate din punct de vedere cultural și celebrate într-o comuniune. Susținute de cei dragi. Afirmate de propriile înțelegeri. Guvernați de o tradiție vie. Fără intermediari.

Substanțe esențiale

Dacă rămânem la ghidul nostru de design IDEO, atunci trebuie să fim atenți la intersecția dintre „surse deschise” și „anti-fragil”. În mod tradițional, substanțele sacre au fost rare și păzite cu grijă – antonimul surselor deschise. Încă nu cunoaștem adevăratele ingrediente pentru soma hindusă, kykeonul grecesc sau zeci de alte mixturi clasice care au fost adesea păzite cu prețul vieții. Acest lucru este și astăzi adevărat pentru drogurile de risc și de mare risc, mai ales clase precum psihedelicele, care presupun potențiale condamnări pe viață pentru posesie și utilizare. Deși calendarul pe viață al riturilor de trecere despre care tocmai am vorbit ar putea suna promițător, sau chiar profund, în acest moment nu e nici măcar permis.

Dacă ar fi să ne ghidăm după istoria antică și recentă, chiar și mișcările atente în direcția legalizării acestor droguri ar

putea fi anulate cu o simplă semnătură. Prometeicii se expun unui risc clar de a-și vedea chibriturile confiscate de către preoți, totul în numele siguranței publice. Nu e nevoie decât de un procuror general cu o neîncredere tipică unui procuror în Bizar sau Revoluționar și zeci de ani de muncă ar putea fi anulați peste noapte.

Surse deschise înseamnă că trebuie să împărțim rețete făcute cu ingrediente accesibile pe scară largă, astfel încât comunitățile din toată lumea să aibă acces la ele. Nu ne putem permite să alergăm după chimiști nebuni sau plante și animale exotice pentru materialul nostru brut. Antifragil în acest caz înseamnă „rezistent la persecuție”. Mai ales dacă oamenii încep să ia în serios aceste experiențe eliberatoare și așteaptă cu nerăbdare o schimbare socială semnificativă.

Jocul se schimbă când diversificarea de la o supradependență de droguri de risc și de mare risc, oricât de promițătoare ar fi, este susceptibilă la marginalizare și întreruperi în aprovizionare. Când acei compuși rari sau restricționați sunt disponibili, terapeuții, oamenii de știință și preoții pot încorpora acele instrumente mai puternice în munca lor de zi cu zi, așa cum bucătarii care lucrează cu produse proaspete pun în meniurile lor ingrediente de sezon. Între timp, noi putem strânge laolaltă candidați viabili de prin dulăpioarele noastre de medicamente și compuși mai puțin restricționați, adică cei disponibili cu rețetă, precum canabinoide, protoxid și monoxid de azot, carbon, oxitocină și ketamină.

Cu alte cuvinte, trebuie să creăm o listă de „substanțe esențiale” disponibile pe scară largă care permit inspirație, vindecare și conectare. Experiențe care ne trimit în brațele Sublimului doar cu un act de identitate sau cu o rețetă de la medic.

Biserica așadar poate deveni ceva complet diferit. Consumarea autoorganizată sincronizată a produselor farma-

ceutice eliberate pe bază de rețetă într-un mediu revelator și festiv. B.Y.O.E.* Aduceți-vă Propriile Enteogene. Furnizate de Comitetul local de Groove și Reconciliere.

Acronim pentru Bring Your Own Entheogens (n.t.).

În vara lui 1980, *Laguna albastră* își avea premiera în cinematografele americane. Vedeta era Brooke Shields, în vârstă de 14 ani, care avea să devină o actriță celebră, să se împrietească cu Michael Jackson și să se căsătorească cu tenismenul Andre Agassi. În ascensiunea către Top 10 al încasărilor la box-office, filmul a scandalizat publicul.

Pe afișul filmului scria:

Regizorul filmului *Grease*, Ranfal Kleiser, aduce pe ecrane o poveste senzuală de iubire primordială. Doi copii, naufragați pe o insulă tropicală. Natura este blândă. Ei se hrănesc din abundența junglei și a lagunei. Băiatul crește înalt. Fata, frumoasă. Când iubirea lor prinde contur, ea este la fel de naturală și la fel de puternică precum marea.

Laguna albastră a actualizat fantezia lui Rousseau a Nobilului Sălbatic care trăiește în paradis. Filmul întreba timid: „Într-o idilă *Swiss Family Robinson*, care este adevărata noastră natură? Oare suntem programați pentru dragoste și pasiune nevinovate sau suntem condamnați de instinctele noastre?”

La început, Emmeline și Richard trăiesc fericiți fără să muncească. Dar, pe măsură ce „băiatul crește înalt [și] fata frumoasă”, se petrec tot felul de lucruri. Emmeline are prima

menstruație și amândoi își fac griji că s-a rănit cumva. Richard îi observă sânii care îmbobocesc și o tachinează că arată ca în afișele cu fete dezbrăcate pe care le aveau marinarii pe vas. Emmeline ripostează că l-a spionat pe Richard și „te-am văzut jucându-te cu ea... Am văzut tot și ce s-a întâmplat când te-ai jucat cu ea multă vreme”.

Apoi, într-o zi, după ce s-au bălăcit goi în lagună și au împărțit un mango zemos, se sărută.

„Simt ceva amuzant în stomac”, spune Richard. „Și eu”, recunoaște Emmeline.

„Inima îmi bate foarte tare”, spune Emmeline. „Și a mea”, este de acord Richard.

Cu o cascadă superbă și o coloană sonoră dramatică pe fundal, ei se pun pe treabă.

Urmează câteva montaje de soft porn tropical. Fac dragoste în diverse locuri pitorești de pe insulă. Dar apoi Emmeline începe să se îngrașe, renunță la sex și se enervează pe Richard. Cu alte cuvinte, este însărcinată. La nouă luni după fericirea inițială, se naște un copil. Totul se schimbă. Poarta Raiului se închide.

Oricât de previzibil și de desființat de critici (site-ul Rotten Tomatoes i-a dat un scor Rotten de 8%, iar Shields a primit primul premiu Razzie care s-a acordat vreodată pentru Cea mai proastă actriță), publicul l-a devorat. Doar *Imperiul contraatacă*, *Airplane* și *Smokey și banditul II* au depășit încasările acestui film în acea vară.

Dar, în felul său stupid, a subliniat de asemenea un adevăr elementar: oamenii găsesc mereu căi de a se reproduce, oricât de neștiutori sau de dezinformați ar fi. Timp de milioane de ani am făcut asta fără niciun manual de instrucțiuni. Este cel mai eficient impuls biologic, cu excepția respiratului și mâncatului. Trebuie să fie așa, altminteri n-am fi aproape opt mili-

arde. Acest imperativ copleșitor stă la baza uneia dintre cele mai profunde dureri ale noastre și a celui mai înalt potențial.

La un moment dat, din motive greu de explicat pe deplin, băieții și fetele încep să-și exploreze unii altora corpurile, la fel ca Richard și Emmeline. Sentimentele bizare din stomac și bătăile de inimă nebunești? Noradrenalină, dopamină și testosteron inundându-le sistemul și recompensându-i pentru eforturile lor. „Mergi mai departe, aproape că ai ajuns!”, șoptește Mama Natură.

Membrul alert al băiatului, cu peste șapte mii de terminații nervoase discrete, mai multe decât oriunde pe corpul său, lovește secțiunea mediană a fetei. Acolo, ascuns între coapsele ei, este un loc secret, mai ispititor decât orice alt loc în care a fost vreodată.

Corpul fetei răspunde și el la semnalele vizuale și olfactive ale excitației, eliberând polipeptidă intestinală vasoactivă (VIP) care crește fluxul sangvin către vaginul ei. Plasma se prelinge din pereții vaginali, umezind-o. Două glande de mărirea unui bob de mazăre aflate pe fiecare latură a introitusului și a colului uterin secretă mucus. Rezultatul final este un lubrifiant literalmente mai alunecos decât mucii – nici măcar fluidul sinovial care ne unge genunchii care ne trosnesc nu este atât de alunecos. Natura și-a păstrat chimia cea mai bună pentru acest punct fierbinte cu mize mari.

Prin urmare, când cei doi tineri iubiți își dau seama stângaci cum să-și potrivească trupurile, senzația este extraordinară. Dar nu și pe deplin satisfăcătoare. Asta până când el își dă seama că trebuie să se miște, un impuls profund făcându-l să se retragă. Înainte și înapoi până când un fulger de senzații îi explodează în trunchiul cerebral și țâșnește din corpul lui. Îl simte ca pe cel mai bun strănut din viața lui urmat de o cupă mare de înghețată. Satisfacție suprasaturată (și o dorință nebuloasă de a o face din nou).

Dar apoi, nouă luni mai târziu, *aparent fără nicio legătură cu interacțiunile anterioare*, apare un bebeluș! Aceeași fascinantă regiune inferioară este acum cooptată pentru un scop complet diferit – nașterea. Nu există nimic care, din punct de vedere tematic, estetic sau logistic, să conecteze aceste două activități – sexul și nașterea. Prima este pasională, plăcută și de regulă scurtă. Cealaltă presupune nouă luni de efort susținut, este chinuitoare și terifiantă în esență – iar consecințele durează o viață. Gluma e pe seama noastră. Și fiecare generație se lasă păcălită, de parcă nimeni nu ar fi putut să anticipeze.

Este unul dintre trucurile cele mai murdare ale Mamei Natură, dar și unul dintre drogurile cele mai puternice – să pui câteva primare ușor de distras să se împerecheze suficient de des pentru a asigura supraviețuirea speciei. Sălbaticul din noi poate să fie sau poate să nu fie nobil, așa cum reflecta Rousseau. Dar evoluția este cu siguranță amorală. Nu dragostea e oarbă, ci noi. Rareori recunoaștem forța motrice care ne influențează mare parte din viață. În mare măsură, oamenii sunt marionete pe sforile evoluției. Elena din Troia a fost „chipul care a scos în larg o mie de corăbii”. Tristan și Isolda. Romeo și Julieta. Richard Burton și Elizabeth Taylor, Brangelina. Ne place să credem că poveștile noastre epice de iubire ne vindecă de puterea liberului-arbitru și de spiritul uman. Dar, în realitate, ele nu sunt decât un catalog al imperativului hormonal. Evoluției nu-i pasă câtuși de puțin de preferințele, promisiunile sau tabuurile noastre. Singurul lucru de care-i pasă este să creeze condiții pentru cel mai robust bazin genetic posibil. La naiba cu „până când moartea ne va despărți”.

Gândiți-vă la acel prim val nebun de dorință și dragoste care dă peste cap orice nou cuplu. Libidoul urcă vertiginos. Nu ne putem lua mâinile unul de pe celălalt. Săruturi, convorbiri telefonice, mesaje erotice, sex.

Asta! O gândim în sinea noastră și o spunem oricărui prieten și membru al familiei care-i dispus să ne asculte. Asta e dragostea adevărată! Numai că nu este. Tehnic vorbind, e mai apropiată de dorința adevărată. Testiculele și ovarele secretă testosteron și estrogen și ne umplu de dorința puternică de împerechere. Hipotalamusul pompează oxitocină și vasopresină, creând sentimente puternice de încredere, de atașament și de conexiune. Nimeni nu contează mai mult și nu ne simțim mai bine în preajma altcuiva.

Acel atașament profund are și o latură întunecată – gelozia oarbă –, cea care îi face pe iubiții părăsiți să arunce mobila în stradă sau să zgârie mașina unui rival. Dar nimic altceva nu contează – suntem pe deplin angrenați în acest moment.

Apoi hipotalamusul începe să secrete dopamină – o recompensă chimică incredibil de plăcută care atinge apogeul la orgasm. Aruncați puțină noradrenalină în amestec și inima o ia la goană. Nu mai putem mânca sau dormi. Când vedem imagini ale iubitului sau iubitei noastre, nucleul caudat, unul dintre principalii centri de recompensă din creier, se aprinde ca artificiile. Tot ce putem face este să concepem planuri și să tânjim să ne reconectăm cu obiectul afecțiunii noastre. Să fim despărțiți o zi poate părea o veșnicie. Trebuie să fim împreună.

Dar prea multă dopamină, ca și prea multă oxitocină, nu aduce doar distracție. Ea poate duce la frenezie, dependență și impulsivitate. Când pacienților cu Parkinson li se dă prea multă L-Dopa, un substitut sintetic pentru dopamină, Bunicuța draguță, cândva mulțumită să stea pe canapea urmărindu-și

„poveștile” la televizor, fură cardurile de credit ale copiilor ei și acumulează datorii de mii de dolari la pariuri. Reduceți doza de L-Dopa sau opriți complet medicația, și rudele în vârstă își revin, de parcă a fost doar un vis.

Creșteți însă doza de dopamină la nivelul de prima iubire și totul devine imprevizibil. Dramaturgul englez George Bernard Shaw numea dragostea romantică „cea mai violentă, cea mai nebună, cea mai iluzorie și cea mai trecătoare dintre pasiuni”. Suntem nebuni de iubire.

Și, mai grav, neurotransmițătorul serotonină scade în primele faze ale curțării. Acesta e hormonul conectat atât cu starea de spirit, cât și cu apetitul (și sistemul primar afectat de antidepresive, precum Prozac și psihedelize, precum psilocibina). Când este scăzut, ne blocăm la gânduri romantice și posesive și tânjim atât de mult după cel iubit, încât încetăm să mai mâncăm. Din punct de vedere neurochimic, unii cercetători cred că această pasiune nebună imită îndeaproape tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD). Deși suntem în toiul unei crize de serotonină scăzută și de activitate corticală prefrontală scăzută, atribuim beția noastră iubirii adevărate. Dar, din perspectivă clinică, literalmente ne-am pierdut mințile.

Într-o măsură pe care sinele nostru modern ar putea-o găsi jignitoare, încă suntem conduși de o directivă străveche. Într-un studiu din 2006 apărut în revista *Frontiers in Psychology*, cercetătorii au concluzionat că „dragostea romantică este o dependență naturală (și adesea pozitivă) care a evoluat de la antecedente mamifere cu patru milioane de ani în urmă ca un mecanism de supraviețuire pentru a încuraja formarea de perechi și reproducerea hominiană”. Toată lumea știe că nu ar trebui să ai niciodată încredere într-un dependent. Și totuși cea codare este cea care ne animă unele dintre deciziile cele mai profunde și personale din întreaga noastră viață.

Așa evidentă cum pare a fi această dereglare când i se întâmplă altcuiva, odată afectați, devenim cu toții puțin mai obsedați, mai impulsivi și mai nesăbuiți. Lăsăm în urmă prieteni foarte buni pentru a alerga după noi întâlniri. Rupem contracte de închiriere și ne dăm demisia pentru a ne muta în cealaltă parte a țării după o iubire. Avem aventuri impulsive cu lăptari și colege de birou. Ne abandonăm familiile pentru a ne întemeia unele noi. Ne imaginăm că, de data asta, această dragoste va fi totul pentru noi și va satisface toate nevoile și dorințele noastre cele mai profunde.

Și uneori chiar o face. Suficient de îndelung pentru a răspunde imperativului biologic de a concepe, naște și înțărca un copil mic. Dar după patru-șapte ani toți acei hormoni de atracție puternică dispar, precum Bunica parioară care scapă treptat de boala jocurilor indusă de L-Dopa. Pasiunea nebună și sexul se diminuează și asistăm la o creștere a aventurilor extraconjugale și a divorțurilor. Acea „neliniște de șapte ani” făcută celebră de filmul cu Marilyn Monroe se dovedește a fi reală. Înscrisă în genele noastre și conform programului.

Începem să tânjim după noutăți, aventură și pasiune. Am face aproape orice ca să revenim la dispoziția de altădată. Mama Natură s-a ocupat și de asta. La fel de șiret cum ne-a făcut să intrăm în aceste uniuni, ne șoptește la ureche să mai jucăm încă o dată la ruleta vieții.

Într-un studiu nou, publicat în 2020, oamenii de știință au descoperit că în fiecare lună multe femei sunt tot mai nemulțumite de partenerii lor pe termen lung. Săptămâna trecută s-ar putea să fi fost bine, dar săptămâna asta nu mai suportă felul în care iubitul lor vorbește, miroase, se îmbracă și se mișcă. Chiar dacă bărbații nu pot pune întotdeauna punctul pe i, și ei știu că ceva e-n neregulă. Se enervează sau se fac mici, în funcție de toleranța fiecăruia la risc.

Majoritatea oamenilor vor bănuși că această iritare coincide cu sindromul premenstrual (SPM). Dar nu coincide. De fapt, coincide cu săptămâna de ovulație. Cercetătorii speculează că iritarea feminină coincide cu vârful de fertilitate pentru a crește șansa unei partide de o noapte cu parteneri mai virili.

Prin urmare, haideți să ne imaginăm că, exact în jurul celei de-a 14-a zi a ciclului ovulației, cuplul începe să se certe. Femeia, clocotind de nervi, dar în sinea ei ușurată, iese ca o furtună din casă, trântind ușa. Poate se îndreaptă către un bar din apropiere. Din toate punctele de vedere, e înfierbântată.

Oamenii de știință au descoperit că, atunci când stripteuzele sunt la ovulație, câștigă cu 30% mai mult bacșiș. Ei speculează că este vorba despre atracția feromonică – bărbații nici măcar nu știu ce trăiesc, dar în străfundurile lor simțurile li se înfiorează (și îi fac să arunce cu bani). Dacă femeia noastră proaspăt eliberată împărtășește această creștere feromonală cu surorile ei dansatoare, este cu atât mai posibil să atragă ea însăși un potențial admirator.

Doar că acum ea caută exact opusul partenerului său domestic, stabil și de nădejde. Tânjește după o excitație puternică, periculoasă, încărcată cu testosteron. Și o găsește. Dă pe gât băutura, aruncă precauția pe fereastră și urmează ceea ce Erika Jong numea memorabil Sexul Fără Opreliști.* Fierbinte, intens, interzis. *Fantastic*.

Și aici natura execută una dintre întorsăturile ei cele mai crude. Când o femeie ajunge la climax, mai ales cu un iubit nou și viril, capacitatea ei de a concepe poate varia până la trei zile pline într-o direcție sau alta. Evoluția vrea acel nou material genetic și va merge până în pânzele albe pentru a se asigura că-l primește. Prin urmare, chiar dacă în dimineața

Vezi Erica Jong, *Teama de zbor*, traducere din engleză și note de Monica Vlad, Editura Trei, București, 2016, p. 21 (n.t.).

următoare femeia se simte pregătită să se întoarcă la vechea sa viață și vechiul său bărbat, s-ar putea să nu mai aibă șansa. Există o mare probabilitate să fi rămas deja însărcinată cu noul tătic periculos.

Nu doar femeile calcă strâmb. Mulți bărbați, pe măsură ce se apropie de 40 de ani, încep să-și simtă propria mortalitate. „De ce am abdomenul atât de moale acum?”, cânta un Paul Simon gânditor. „Viața ce mi-a rămas este atât de grea.” Temându-se că perioada lor cea mai bună a trecut, bărbații de vârstă mijlocie devin nerăbdători să simtă aventură și extaz. Unii, deși știu că e o greșală, încep să cumpere mașini Porsche decapotabile sau să se întrebe dacă e prea târziu să-și pună un cercel sau să-și facă un tatuaj tribal.

Numai că ceea ce se petrece cu adevărat sub această indispoziție predictibilă este o scădere a testosteronului. Pe la 45 de ani, producția acestui hormon esențial începe să scadă și bărbatul poate resimți o scădere a clarității mentale și a vitalității. Îi ia mai mult timp să se recupereze după exerciții fizice dificile. Corpul începe să i se lase, adunându-se deconcertant în jurul abdomenului rotunjit patern. Începe să-l neliniștească bănuiala că a intrat pe panta descendentă către mormânt.

Cercetătorii au descoperit că una dintre cele mai sigure modalități de a reduce acea criză existențială și de a stimula producția de testosteron la bărbații de vârstă mijlocie este să aibă relații sexuale cu o nouă parteneră mai tânără. Este efectul Coleridge ieșind din poiată și intrând în suburbii. Arbitrii supremi ai tuturor celor amoroase, francezii, au găsit acest eveniment atât de comun, atât de previzibil, încât i-au dat și un nume, *l'affaire de la quarantaine*. În sens literal – Aventura de la 40 de ani. Ca ceasul, la fiecare generație. De parcă ar fi programat.

Odată trecute aventurile amețitoare ale lunii de miere, bărbatul s-ar putea să-și dea seama că are mai puține în comun cu noua sa iubită decât credea. El e Nintendo. Ea e Xbox. El preferă un Cabernet vechi. Ea bagă shoturi de Fireball. Gusturi muzicale diferite. Filme diferite. Prieteni diferiți. Nu. Chiar. Compatibili.

Alungând ceața mentală, el își dă seama cu întârziere ce a făcut. Numai că acum s-ar putea să fie prea târziu ca să mai dea înapoi. Prea multă suferință, prea multe cicatrici. Poate chiar un alt copil născut din pasiune ca să complice cu totul lucrurile. Când, de fapt, toate acestea ar fi putut fi evitate dacă el ar fi avut pur și simplu inspirația să se ducă la medicul de familie și să ceară un plasture cu testosteron. Și poate să fi optat pentru un Volvo în locul unui Porsche.

Între timp, Mama Natură râde tot drumul până la banca de spermă.

Dacă asta ar fi tot, am fi îndreptățiți să ridicăm pumnii spre cer. Însă glumele nu se sfârșesc aici. Până și cei altruști și fideli sunt păcăliți de evoluție. Când o femeie trece prin menopauză, estrogenul, vasopresina și oxitocina se reduc. La fel cum iubiții care ies din amețeala chimică a pasiunii inițiale văd lucrurile (și partenerii) mai clar, o femeie care lasă în urmă anii ei fertili poate ajunge la o nouă estimare de sine. Și anume aceea *că s-a săturat* să mai aibă grijă de toți cei din casă.

Eliberată de influența hormonilor de cloșcă, care atâta vreme au făcut-o să se simtă legată de puii săi și dedicată creșterii unui cămin iubitor, ea visează acum la Virginia Woolf și la o cameră doar a ei. „Divorțurile gri” ale cuplurilor trecute de 50 de ani reprezintă segmentul cu cea mai rapidă creștere al separărilor, dublându-se în ultimul deceniu. Majoritatea sunt inițiate de femei.

Asta nu înseamnă că suntem victime oarbe ale programării noastre hormonale. Cu toții avem de ales, iar cultura în care creștem influențează radical modul în care trăim impulsurile, tânjirile și dorințele noastre. A fi un bărbat homosexual care trăiește în San Francisco în 2020, de exemplu, înseamnă a avea o experiență fundamental diferită de cea pe care a avut-o Oscar Wilde în Londra anilor 1890, când și-a văzut cariera ruinată de acuzații de sodomie. A fi un politician prins cu o amantă alimentează un ciclu foarte diferit de știri în Franța sau în Italia decât în Statele Unite.

Cultura contează. Psihologia contează. Dar la fel și biologia. Și pentru că suntem atât de prinși în psihologic și social, avem tendința să ignorăm fundamentele biologice ale unei mari părți a experienței noastre. Insistăm că suntem căpitanii propriului vas, fără să observăm niciodată valurile care ne împing în larg.

Până acum am discutat pe larg relațiile consensuale și cât de puține dintre alegerile noastre ne aparțin cu adevărat. Dar există o latură chiar și mai tristă a impulsului evoluționist – în care sexul este tragic, violent și nedorit.

Dintr-o perspectivă evoluționistă, odată ce o fată are prima menstruație, devine o femeie fertilă. Mamele mai tinere tind să aibă sarcini mai sănătoase decât cele mai în vârstă. Acesta este motivul pentru care atât de multe dintre culturile tradiționale logodesc fetele la această vârstă.

Dar, din perspectiva dezvoltării, sunt încă niște copii, cu o inimă și o minte care se joacă de-a prinselea cu trupul ei. Când copiii au copii nu e bine pentru nimeni. Acesta fiind și motivul

pentru care există o mișcare globală de a stopa obiceiul căsătoriilor aranjate.

Abia pe la douăzeci de ani cortexul prefrontal al unei femei și, odată cu el, funcția executivă, conștientizarea situațională și întârzierea gratificării intră pe deplin în funcțiune (la băieți e nevoie de ceva mai mult timp). Acel decalaj între dezvoltarea fizică și cea psihologică se dovedește a fi o provocare prin care trebuie să treacă toate tinerele. Cam două din trei agresiuni sexuale sunt comise asupra copiilor și adulților tineri. Între 16 și 19 ani fetele sunt de patru ori mai predispuse să fie victime ale violului sau ale agresiunii sexuale decât în orice altă perioadă a vieții lor.

Nu trebuie decât să te gândești ce procent de evenimente adverse în copilărie (ACE*), violență domestică și traumă are o componentă sexuală la care au fost supuse victimele și când îți dai seama cât de mult din toate acestea este determinat de dictatele reci ale impulsului biologic, ca să-ți vină să plângi. Dacă adăugăm și elementele mai comune, dar nu mai puțin dureroase ale vieții noastre romantice – gelozie, infidelitate, divorț, trădare, obsesie, resentimente, avorturi și pierderi de sarcină –, este o minune că ne descurcăm.

Și cireașa de pe tort, până și azi, în așa-numita lume dezvoltată, *jumătate* dintre sarcini sunt accidentale, ca și cum o aruncare cu banul ar decide una dintre cele mai importante alegeri din viață – dacă să crezi sau nu una nouă. Putem să trimitem oameni pe Lună și să divizăm atomi, dar nu ne-am apropiat de civilizarea instinctului nostru celui mai elementar.

Am putea crede că ne decidem propriul destin romantic. Am putea insista că „inima vrea ce vrea” și să echivalăm asta

* Acronim pentru Adverse Childhood Events (n.t.)

cu împlinirea celor mai profunde dorințe ale noastre. Dar de fapt „inima” – în sensul dorințelor noastre trupești cele mai profunde – vrea ceea ce vrea evoluția. Și în spațiul dintre expresiile noastre cele mai înalte și pornirile noastre cele mai adânci se scrie comedia tragică a vieții noastre.

Iartă-ne, că nu știm cu adevărat ce facem.

Maimuța Drogată (sau Maimuța cu Coarne?)

La jumătatea anilor 1990, Terence McKenna, infamul filosof psihedelic moștenitor al tronului lui Timothy Leary, a lansat o teorie care viza originile conștiinței. El credea că găsisese răspunsul la paradoxul central al existenței umane – și anume cum am devenit dintr-odată atât de deștepți?

Potrivit lui McKenna, cu aproximativ 100 de milioane de ani în urmă, străbunii noștri africani au coborât din copaci și au început să exploreze savana. În timp ce vânau și căutau hrană, au dat peste animale care pășunau, precum antilope impala, gazele și antilope gnu. Turmele foarte mari lăsau în urma lor grămezi de bălegar. Excrementele găzduiau milioane de insecte, o sursă de proteine ușor de recoltat și care merita căutată.

Bălegarul mai găzduia și o altă hrană sățioasă – ciuperci. Printre cele mai cunoscute varietăți care creșteau pe baligile de vacă se numără *Psilocibe cubensis*, numite și „ciuperci magice”. Entomologii speculează că aceste ciuperci au secretat inițial compuși psihedelici ca insectifug natural. Gândacii de bălegar drogați, teoretizau ei, se rătăceau adesea și uitau să termine de mâncat restul ciupercii. Problemă rezolvată.

McKenna a văzut însă un rol mult mai important pentru aceste umile ciuperci. El s-a gândit că lingvistica complexă își are originea în superconductivitatea sinaptică a tripului psihedelic. Acesta era, potrivit lui McKenna, cel mai probabil candidat pentru modul în care am trecut de la mormăit și arătat cu degetul la poezie și cântec. Dar aventura șamanică cu adevărat eroică, care îți aprinde mintea – sau, așa cum memorabil a spus el, „cinci grame în întunericul tăcut”? Catalizatorul nașterii preistorice a uimirii și al originilor religiei.

Antropologii serioși nu au dat niciodată prea multă crezare teoriei Maimuței Drogate. Până și savanții care au fost deschiși au considerat că McKenna era prea relaxat cu citatele și ignora exemple contrafactice din literatură (de pildă, sacrificiile sângeroase aztece sub influența ciupercilor, triburi amazoniene violente, pe bază de ayahuasca sau programe sociopate CIA). Dar, cu toate acestea, teoria nu a dispărut niciodată. Dimpotrivă, astăzi se bucură de o revenire alături de tot ce ține de psihedelic. S-ar putea să nu fim nevoiți să mergem până la divagațiile lui McKenna totuși, pentru a descoperi ce ne deosebește de verii noștri cei mai apropiați, primatele.

Pentru a ne rafina căutarea cauzelor conștiinței trebuie să ne întrebăm ce altceva ar fi putut furniza impulsul neurologic de a ne transforma din maimuța care stă pe două picioare (*Homo erectus*) în maimuța care știe (*Homo sapiens*)? Un candidat plauzibil alternativ la ipoteza Maimuței Drogate ar fi să bifăm trei căsuțe: ar trebui să fie puternic instinctiv, să fie foarte satisfăcător și să fie adoptat pe scară largă. Ar trebui să modifice în mod semnificativ fiziologia și psihologia și să fie capabil să o facă în mod repetat de-a lungul timpului. Pe scurt, substanța sau practica transformatoare ar trebui să fie ceea ce psihologii numesc *autototelică* – însemnând că ar trebui să aibă propria rațiune și recompensă intrinsecă pentru a crea.

S-ar putea ca nu Maimuța Drogată să fi fost cea care ne-a ținut treji, ci vărul ei mult mai răspândit, Maimuța cu Coarne, maimuța care se deosebește de toate rudele sale primate prin felul în care abordează dragostea și sexul. Maimuța cu Coarne este o verigă-lipsă mai plauzibilă între *Homo erectus* și *Homo sapiens*. Sau, pentru a-i da numele latin propriu, *Homo coitus* – maimuța care are o relație sexuală.

Jared Diamond, antropolog la UCLA și câștigător al Premiului Pulitzer, argumentează exact asta. În *Why Is Sex Fun? The Evolution of Human Sexuality*, el ne compară cu diverse specii de primate și animale și ajunge la o concluzie controversată: creierul mai mare nu a creat obiceiurile noastre sexuale, așa cum ar insista Freud. În schimb, obiceiurile noastre sexuale au creat creierul mai mare.

Dacă este adevărat, acest lucru schimbă complet tot ceea ce am presupus despre modul în care s-au dezvoltat conștiința umană și cultura. „În vreme ce paleontologii pun evoluția acestor trăsături [cultura, vorbirea, mânuirea unor unelte complicate] pe seama dobândirii unor creieri mari și a poziției verticale”, afirmă Diamond, „sexualitatea noastră ciudată a avut în egală măsură un rol esențial în această evoluție.”*

În secțiunea anterioară am discutat despre cât de puternice sunt dorința și atracția și cât de puțin înțelegem din viețile noastre romantice. Ceea ce trăim ca povești de dragoste profund personale se dovedește a fi scenariu evoluționiste foarte predictibile și în mare măsură subconștiente. Asta nu înseam-

* Jared Diamond, *De ce e sexul o plăcere? Evoluția sexualității umane*, traducere din engleză de Andreea Dima, Editura Humanitas, București, 2007, pp. 7-8 (n.t.).

nă că nu ne gândim niciodată în mod conștient la sexualitatea noastră. O facem. Tot timpul.

Există o industrie artizanală a cărților, de la *Sex at Dawn* la *Bonk* și *Mating in Captivity*, care încearcă să contextualizeze modul în care ne comportăm în raport cu factorii determinanți și cu impulsurile noastre cele mai elementare. Chiar și aceste cărți recente sunt prea aproape de problemă pentru a înțelege cât de neobișnuit este în realitate comportamentul nostru sexual. Ele ne încurajează să adoptăm impulsul înnăscut de a obține plăcere și să ne eliberăm de condiționarea socială, dar o fac dintr-o perspectivă complet antropocentrică. Acești autori încearcă să normalizeze o gamă largă de comportamente, precum promiscuitatea, poliamoria și infidelitatea. Dar nu se întreabă cât de atipică este natura noastră sexuală.

În 1999, Bloodhound Gang a lansat un cântec inedit, „Bad Touch”, care a ajuns într-o zonă în care antropologilor și psihologilor le-a fost frică să meargă. Versurile ușor de memorat reintegrează ritualul de curtare al oamenilor în contextul mai larg al iubirii în regatul animalelor. Melodia a atins o coardă sensibilă, urcând rapid în clasamentele din întreaga lume și a fost samplată de rapperul Eminem.

*Noi doi, iubito, nu suntem altceva decât niște mamifere
Așa că hai s-o facem cum o fac ele pe Discovery Channel
(Excitându-ne acum)**

Dar, de fapt, Bloodhound Gang ar fi trebuit să se uite puțin mai mult la Discovery Channel înainte să scrie replicile de agățat. La urma urmei, ați văzut cum fac sex animalele?

E brutal.

* În original, în limba engleză, *You and me baby ain't nothin' but mammals / So let's do it like they do it on the Discovery Channel* (n.t.).

Rațele practic se îneacă reciproc în acest proces. Masculul se urcă pe femelă, bătând din aripi, ținând-o sub apă până când își termină treaba. Lăsați uguitul turturelelor. Rațele și-o trag.

Câinii se împerechează frenetic, dar pot ajunge să se contorsioneze, nemaiputându-se desprinde. Blocați spate în spate ore întregi, ei trebuie să aștepte sfioși până când umflătura se retrage și își poate vedea fiecare de drum.

Dar felinele mari – felinele o duc probabil cel mai rău. De exemplu, în sălbăticie, leii se împerechează doar din doi în doi ani. Când o fac, recuperează timpul pierdut, copulând de până la 50 de ori într-un interval de 24 de ore. Și asta nu pentru că le place. Penisul masculului are peste 100 de mici cârlige care se prind de pereții vaginali ai leoaicei. Țepii servesc două scopuri: să îndepărteze orice spermă concurentă a masculilor precedenți și să stimuleze ovulația femelei. Distracția vine pe un îndepărtat loc trei.

Când Thomas Hobbes a scris în *Leviatan* că viața omului e urâtă, brutală și scurtă, s-ar fi putut gândi la fel de bine la dragostea în regatul animalelor. Pentru majoritatea animalelor, sexul este violent, periculos și scurt. Abia dacă se simte o urmă de plăcere pentru toți cei implicați.

Și acesta este lucrul atât de fascinant cu privire la obiceiurile noastre sexuale – cât de profund diferite sunt de mamiferele de pe Discovery Channel. „Toate aceste caracteristici ale sexualității umane – relațiile de lungă durată... sexul în intimitate, ovulația ascunsă, receptivitatea feminină extinsă, sexul pentru plăcere... constituie ceea ce noi, oamenii, considerăm a fi sexualitate normală”, explică Diamond. „Dar în final asta se dovedește a fi doar o interpretare speci-istă. Din punctul de vedere al standardelor celorlalte 4 300 de specii de mamifere din lume, ba chiar și din punctul de vedere al celor mai apro-

piate rude ale noastre, marile maimuțe... noi suntem cei ciudați.”*

Noi suntem printre puținele animale de pe planetă care au relații sexuale în afara unei ferestre înguste de fertilitate. Sigur, delfinii și maimuțele bonobo o fac uneori, dar ele sunt două dintre cele mai inteligente specii de pe planetă. Zburdălnicia lor doar întărește legătura dintre sexualitatea electivă și cogniția complexă. Dar chiar și lor le lipsesc mulți dintre ceilalți factori care fac sexualitatea umană atât de distinctivă, precum ovulația ascunsă și orgasmul feminin frecvent.

Animalele își ignoră impulsurile sexuale până când sunt pentru scurt timp consumate. Însă oamenii gândesc și acționează pe baza impulsului lor în orice împrejurare, tot timpul. Majoritatea femeilor, dacă nu iau anticoncepționale sau nu folosesc o aplicație de fertilitate, nu știu exact când sunt în estru – un simplu fapt de viață pe care vacile și babuinii îl înțeleg imediat. Bărbații clar nu pot să spună când partenererele lor potențiale sunt la ovulație și resimt un impuls sexual puternic și o dorință de a copula tot timpul. Femeile în general le fac pe plac.

În ultimele zece milioane de ani, selecția naturală umană s-a îndepărtat în mod inconfundabil de verii noștri. Iar diferențele apar la ambele sexe ale speciei noastre. Putem înțelege cât de diferiți suntem văzând cât de mult am deviat de la arborele familiei noastre.

Să începem cu cele mai evidente și vizibile diferențe.

„Bărbații posedă penisuri care sunt mult mai lungi, mai groase și mai flexibile decât cele ale altor primat”, scrie psihologul evoluționist Geoffrey Miller. „Acestea sunt mai sus-

* *Ibidem*, pp. 18-19 (n.t.)

ceptibile să reflecte alegerea feminină decât competiția masculină”, adaugă el.

În 2015, Miller și o echipă de cercetători de la UCLA au vrut să răspundă la întrebarea perenă pusă în reviste atât pentru bărbați, cât și pentru femei: mărimea chiar contează? Ei au procedat într-un mod inovator: în loc să le arate femeilor imagini cu penisuri, au printat în 3D unele din silicon. Apoi au făcut un studiu folosind „identificarea îmbunătățită a formei pe baza informațiilor haptice de la obiecte 3D” – pare-se limbajul editorial pentru „lasă-le să cotrobăie printr-un sac de penisuri și să-l aleagă pe cel care le place cel mai mult”.

După cum se dovedește, pentru femei mărimea contează, poate nu chiar atât de mult cât speră starurile porno sau se tem majoritatea bărbaților. În general, femeile participante la studiu au ales o mărime ideală a penisului de 16 centimetri (comparată cu o mărime medie de 12,7 centimetri). Când au fost invitate să aleagă pentru o partidă de o noapte, au preferat obiecte ceva mai mari, mai groase. „Preferințele de penis ale femeilor pot varia în funcție de așteptările pe care le au de la relație”, explică sobru lucrarea. „Femeile preferă parteneri mai masculini pentru relații sexuale pe termen scurt... trăsăturile mai masculine, precum o voce mai gravă și (într-o anumită măsură) un penis mai mare, sunt corelate cu nivelul de testosteron, care de asemenea poate influența scopurile împlinerii și atractivitatea bărbaților. Întrucât un penis mai mare este perceput ca fiind mai masculin, anticipăm că femeile vor prefera un penis mai mare pentru relații sexuale de scurtă durată.”

Această preferință pentru mărimea penisului nu există la verii noștri primite. Ea este o trăsătură unică pentru selecția sexuală a lui *Homo sapiens* și s-a dezvoltat destul de brusc. Arborele nostru genealogic s-a ramificat pornind de la rudele

cele mai apropiate, cimpanzeii și bonobo, cu aproximativ șapte milioane de ani în urmă, de la gorile, cu vreo nouă milioane de ani în urmă, și de la urangutani, cu paisprezece milioane de ani în urmă.

Acesta poate părea un interval enorm în comparație cu o viață de om, dar, la scara evoluției, nu e deloc mult. Penisul în erecție al gorilelor, prin comparație, măsoară aproximativ trei centimetri în lungime, în ciuda faptului că masculii maturi cântăresc până la 225 de kilograme – de trei ori mai mult decât majoritatea bărbaților. Și cu asta am încheiat-o cu teoria Mâinilor Mari.

Ne-am putea deci întreba pe bună dreptate dacă penisurile umane au crescut mai lungi pentru a susține pozițiile sexuale mai aventuroase pe care se pare că le preferăm. Însă urangutanii, ale căror penisuri au doar 3,8 centimetri, se angajează în cuplări gimnastice care ar umili până și un contorsionist de circ. Și nu se dau în lături de la nimic în timp ce atârnă într-un singur braț de crengile copacilor.

„Pornind de la penisul de 4 centimetri al unui strămoș maimuță... penisul uman a crescut în mărime printr-un proces de eliminare”, explică Jared Diamond, „conferindu-i un avantaj posesorului, ca un semnal din ce în ce mai vizibil al virilității. (...) Într-adevăr, un bărbat se poate lăuda: «Sunt atât de deștept și atât de evoluat, încât nu am nevoie să dedic mai multe miligrame de protoplasmă creierului meu, dar pot, în schimb, să-mi permit handicapul de a folosi în mod inutil respectivele miligrame pentru penisul meu.»”*

Femelele s-au optimizat și ele pentru selecția împerecherii. Femeile mențin sâni vizibili și bine conturați de-a lungul între-

Ibidem, pp. 190-191 (n.t.).

gii lor vieți reproductive, chiar și când nu alăptează. Practic nicio altă specie nu face asta. Acest lucru stânjenește mobilitatea și alte funcții de supraviețuire, dar ajută în selecția împerecherii. Primatologii numesc asta un „semnal fals”, pentru că laptele este produs de țesutul glandular subiacent, nu de grăsimea mamară. Așa că femeile cu sânii mai mari nu sunt neapărat mame mai bune.

Dar bărbații nu văd lucrurile în felul aceasta. „Femeile... au evoluat pentru a întrupa preferințele sexuale masculine”, explică Miller în cartea sa *The Matting Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature*. „Femeile au sânii și coapse pronunțate, talii mai înguste și o mai mare capacitate orgasmică decât alte primatate.” [sublinierea mea]

De-a lungul mileniilor de selecție, acele caracteristici genetice dorite au inspirat o estetică a împerecherii – curbele sinuoase ale reprezentărilor preistorice ale zeiței Venus. Unele dintre cele mai vechi figurine descoperite în situri arheologice din Europa prezintă această formă feminină idealizată. Acum 40 000 de ani, sânii și fundurile erauenerate.

Și încă sunt și astăzi. În urmă cu un sfert de secol, reputatul teoretician al genului (și rapper) Sir Mix-a-Lot a făcut lobby pentru o întoarcere la acel ideal venusian imemorial.

*Îmi plac fundurile mari, nu pot să mint
Voi, fraților, nu puteți nega
Că atunci când vă trece prin față o fată c-o talie de viespe
Și o chestie rotundă
Vă aruncați, vreți să păreți duri
Fiin'că vedeți că fundul ăla e plin!**

* În engleză, în original, *I like big butts and I cannot lie / You other brother can't deny / That when a girl waks in with a itty-bitty waist / An a round thing in your face / You get sprung, want to pull up tough / 'Cause you notice that butt was stuffed!* (n.t.).

În 2014, Kim Kardashian a „rupt internetul” cu un portret nud pentru revista *Paper*, expunându-și proporțiile improbabile și ținând în echilibru un pahar de șampanie pe posterior. Epoca *heroin chic* era scoasă definitiv din schemă. VaVaVoom se întorsese.

Fața de Instagram

Dacă vreți cu adevărat să vedeți cât de mult ne formează dorințele aceste semnale primitive de împerechere, gândiți-vă cât de ingenios modificăm ceea ce ni se dă. Acum mai mult ca niciodată am schimbat jocul împerecherii. Pe piața sexuală din zilele noastre vânzătorii au estompat într-atât granițele dintre semnalizarea onestă și cea înșelătoare încât cumpărătorii literalmente nu mai au habar în ce se bagă.

Ceea ce era distribuit prin norocul chior al selecției naturale poate fi acum integrat într-o procedură ambulatorie. Legătura dintre genetica sănătoasă și estetica dorită s-a rupt complet.

Ne apropiem de o singularitate cosmetică în care toate aspectele converg într-o înfățișare uniformizată. „Ceea ce pare posibil a fi una dintre cele mai vechi moșteniri ale deceniului nostru ce expiră rapid”, recunoștea recent Jia Tolentino în *The New Yorker*, „este apariția graduală, printre femeile profesional frumoase, a unei fețe unice, cyborgiene.”

Evaluarea ei a modului în care standardele de frumusețe se schimbă și converg radical merită citată în întregime: „E o față tânără, bineînțeles, cu o piele fără pori și pomeți plini, înalți. Are ochi de pisică și gene lungi, ca-n desene animate; are un nas mic, drăguț și buze pline, senzuale. Te privește cu ochi

timizi, dar goi, de parcă posesoarea lor ar fi luat o jumătate de Klonopin și se gândește să te invite într-o călătorie cu un avion privat la Coachella. Fața este în mod distinct albă, dar ambiguă din punct de vedere etnic – ea sugerează un compozit din *National Geographic* ilustrând felul în care vor arăta americanii în 2050.”

Tolentino recunoaște că standardele de frumusețe imposibile pentru femei au existat mereu, de la legarea picioarelor în China până la corsetele pentru micșorarea taliei în Europa. Dar apoi ea subliniază cât de generalizate și de pernicioase a făcut lucrurile rolul jucat de „sine ca selfie” prin prezentarea digitală.

„Social media a supraîncărcat înclinația de a privi identitatea personală a cuiva ca pe o potențială sursă de profit – și, mai ales pentru femeile tinere, de a privi corpul cuiva în acest fel”, spune ea. „Pentru cei născuți cu active – active naturale, active de capital sau ambele – poate părea firesc, chiar automat, să se gândească la corp așa cum un consultant McKinsey s-ar gândi la o corporație: să identifice sectoarele neperformante și să le refacă.”

Și nu doar femeile. Într-un mediu de muncă tot mai competitiv, cu precădere directori de sex masculin se străduiesc din răspuțeri să-și mențină aspectul tineresc astfel încât să nu pară trecuți în fața colegilor de 20 și ceva de ani. Rezultatul final este că acel fals statut de „mascul alfa” tânăr, la modă, care era aproape imposibil în epoca societăților de vânători-războinici, este acum la distanță de numai un ceas TAG Heuer și o mașină Tesla. Pentru orice mascul beta aspirant, care caută să-și amplifice atuurile reproductive bona fides, un implant toracic, o abdominoplastie și puțin Botox sunt din ce în ce mai bine-venite.

Și asta nu e tot. Băieții sunt tot timpul tentați să-și îmbunătățească artileria. Reclamele la mărirea nonchirurgicală a penisului fraieresc cam jumătate dintre bărbați, făcându-i să creadă că acel gen de schimbare este posibilă. Cremele, pilulele și pompele abundă.

Există chiar câteva cercetări de teren pe care le putem trece în revistă pentru a înțelege puterea de semnalizare a unui bărbat bine dotat. Mai exact, ce se întâmplă când bărbații au șansa de a și-l proiecta singuri? În Papua-Noua Guinee, bărbații din tribul Ketengban colecționează o mulțime de teci pentru penis în același fel în care un om de afaceri ar strânge cravate. Ajungând până la 60 de centimetri lungime, acele „falocar-puri” variază în ornamente și chiar ca unghi de erecție. Fără ele, bărbații, altfel complet goi, spun că s-ar simți dezbrăcați. Pentru ketengbani, tecile pentru penis sunt îmbrăcăminte esențială.

Nu doar locuitorii din insule exotice își măresc organele. În Europa renascentistă, codpiece – o pungă căptușită care acoperă penisul și testiculele – devenise obligatorie. O versiune de oțel de peste un kilogram figura proeminent pe blazonul regal al lui Henric al VIII-lea. Rabelais, satiristul francez, și-a bătut joc de acel trend, introducând o referință șireată la *On the Dignity of Codpieces* în introducerea la *Gargantua și Pantagruel*.

Chiar dacă *codpieces* s-au demodat, ele n-au dispărut niciodată. În ultimii câțiva ani au revenit în haute couture, îmbogățind defilări pentru Gucci. În universurile Marvel și DC Comics, există o grămadă de protuberanțe de supereroi la care să te uiți. Batman etalează una extrem de îndrăzneață. Starurile rock o fac și ele. Atât solistul Guns’N’Roses, Axl Rose, cât și solistul lui Jethro Tull le purtau. Derek Smalls, basistul fictiv al trupei britanice parodice Spinal Tap, a rezolvat singur problema cu un „ajutor pentru pantaloni” făcut de el însuși. El

și-a îndesat un dovlecel în pantaloni pentru a „pune expansiunea înapoi în Spandex”. „Cu siguranță mai puțin dureros decât colagenul”, a recunoscut el.

Toate aceste modificări ale corpului nostru pentru a ne crește dezirabilitatea – de la inserții, la vopsit și operații – arată cât de motivați suntem să ne optimizăm capacitatea de reproducere. Am hrănit iadul naturii noastre umane doar ca să avem șanse mai mari să ne-o tragem. Și, cu toate că nu ne putem abține să încercăm să ne sporim șansele de a ieși în evidență, suntem deja mult mai sexualizați, ca specie, decât oricare dintre rudele noastre cele mai apropiate.

Fertilitatea ascunsă, sexul abundent pentru căutarea plăcerii, sânii feminini evidențiați, orgasmul feminin frecvent și penisurile mai mari nu apar nicăieri altundeva în regatul animalelor. De fapt, suntem atât de diferiți, încât orice descriere a transformării noastre rapide în *Homo sapiens* trebuie să ia în considerare sexualitatea noastră divergentă ca pe un candidat principal care să alimenteze această schimbare.

„În acest interval de timp relativ scurt în care strămoșii noștri și strămoșii marilor maimuțe, rudele noastre, au evoluat separat”, explică Diamond, „(alături de) poziția verticală și de mărimea creierului, sexualitatea completează trinitatea aspectelor decisive de divergență dintre strămoșii umani, pe de-o parte, și cei ai maimuțelor, pe de alta. (...) *Sexul pentru obținerea plăcerii... a fost la fel de important pentru dezvoltarea puterii asupra focului, a limbajului, artelor și scrisului ca și poziția noastră verticală și creierul mai mare.*”* [sublinierea mea]

* Diamond, *op. cit.*, pp. 21-22, 23 (n.t.).

Circuitul de recompensare care a determinat povestea de dragoste din *Laguna Albastră* ne încurajează să ne întoarcem la acele ape, iar și iar. Cu timpul, acele experiențe modificate, mai expansive și mai conectate au devenit o componentă permanentă a gândirii și existenței noastre. Noradrenalina care ne dă energie și ne sporește concentrarea. Dopamina care ne răsplătește explorările și noile descoperiri. Endorfinele care ne ușurează durerile și ne oferă o scurtă eliberare din rutina vieții. Oxitocina care ne leagă de iubii și copiii noștri. Undele cerebrale mai încete care lasă loc pentru gândirea subconștientă și inspirație. Stările noastre schimbate au devenit trăsături schimbate, cu fiecare orgasm.

Așadar, Maimuță Drogată sau Maimuță cu Coarne? Terence McKenna a susținut că strămoșii noștri trebuie să fi mâncat ciuperci magice ca să ne trezim noi cei de azi. Dar e o teorie firavă, imposibil de dovedit de aici. Pe baza datelor antropologice, Maimuța Încornorată – primata care a ajuns prin sex la o conștiință mai înaltă – pare un candidat mai plauzibil.

Dacă suntem de acord cu Diamond și cu alți antropologi care susțin că sexualitatea a accelerat conștiința și cultura umană, trebuie de asemenea să luăm în considerare toată durerea și suferința pe care acele impulsuri inconștiente continuă să le provoace. Sigur, putem să jucăm bowling cât e ziua de lungă, vizând exact calea romantică pe care o dorim. Dar, de fiecare parte a acestui drum îngust, ne trimit semnale gravitația și biologia. O clipă de neatenție sau o alunecare a încheieturii mâinii și pe toți ne așteaptă o aruncare nulă.

Această înțelegere ne oferă o șansă la mântuire. Putem transforma suferința și confuzia pe care sexualitatea noastră

le-a provocat adesea. Toată acea întipărire, tot acel impuls implacabil de a procrea poate fi redirecționat. În loc să dansăm ca niște marionete pe corzile evoluției indifferente, putem să dezlegăm acele corzi și să începem să stăm pe picioarele noastre.

Putem accelera evoluția.

Sexualitatea nu trebuie să ducă la suferință. În fond, ea ne-a ajutat să ne transformăm din *Homo erectus* în *Homo sapiens*. Inspirați de aceste descoperiri recente din neurobiologie și antropologie, putem să redirecționăm sexul de la ceva impulsiv și constrângător către ceva intenționat și eliberator. Putem completa mișcarea de la *Homo sapiens* (maimuța care știe) către *Homo ludens* (maimuța care se joacă).

În următorul capitol vom trece din domeniul antropologiei sexuale în neurofiziologie – pentru a ne uita sub capota tuturor acestor motoare biologice și a detecta cum ar putea arăta ingineria hedonistă, o cale plăcută către vindecare, inspirație și conexiune.

În vara de după absolvire, eu și soția mea Julie ne-am înscris într-o expediție ghidată în Himalaya. A fost un program grozav – ducea studenți pe la mănăstiri și comunități din munți în Nepal și în Tibet, totul încununat cu o ascensiune pe versantul nordic al Everestului. În timp ce ne aclimatizăm, am urcat la o mănăstire izolată, sus, în Tibet. Atât de sus, încât chinezii nu reușiseră niciodată să ajungă până acolo ca s-o închidă.

Înainte să ajungem la ușa ca de hobbiți a templului, i-am luat deoparte pe studenții noștri și le-am spus cât de norocoși eram să putem arunca o privire la cultura tibetană „neatinsă”. Ne-am apropiat de poartă doar pentru a o vedea deschisă de un tânăr călugăr într-o geacă Chicago Bulls pătată de unt de iac și de funingine. În apărarea lui, mânecile vișinii se potriveau perfect cu roba sa.

Ne-am dat jos rucsacurile și ne-am instalat tabăra pe acoperișurile plate ale mănăstirii, chiar lângă un râu zgomotos și un izvor termal. Un nor uriaș de vulturi se rotea peste creasta de deasupra complexului. Apoi am observat un preot budist în ținută de ceremonie, cu un cuțit curbat ca o seceră, tăind bucăți de ceva și hrănind păsările care așteptau. L-am întrebat pe ghidul nostru tibetan ce se întâmpla – el a răspuns că era o Înzmormântare Cerească în care un călugăr care murise recent era oferit păsărilor ce se hrăneau cu stârvuri ca o rută directă înapoi la Sursă. Înflorător. Uluitor. Ciclul Vieții – nu doar o metaforă prin părțile acelea.

Epuizați după urcușul lung și încântați să vedem soarele apunând într-un asemenea loc spectaculos, ne-am luat costumele de baie și am coborât către malul aburind al izvorului termal. După câteva minute de bălăceală, una dintre studentele noastre a privit în jos la picioarele ei și a țipat: „Am un șarpe încolăcit în jurul gleznei!” Am fost siguri că suferea din cauza altitudinii și halucina. Dar apoi, în lumina slabă, pereții bazinului au început să se unduiască și să sclipească. Am clipit puternic și zeci de șerpi au devenit vizibili, ca într-un film cu Indiana Jones. Se pare că această mică colonie de șerpi supraviețuise acolo la peste 4 500 de metri aciuându-se pe lângă izvoarele termale. Erau inofensivi, dar impactul asupra stării de spirit a fost fatal. Sesiunea noastră de bălăceală se terminase.

Chiar sub izvoare, șuvoiul făcuse o gaură prin peretele de granit și țâșnea pe partea cealaltă. Trebuie spus că râurile nu fac asta de obicei, ci sapă o albie timp de milioane de ani, traversând o cărare a minimei rezistențe de sus, din munte, până jos, la mare.

Când l-am întrebat pe acel tânăr călugăr cum de rezistase râul acestei tendințe, el ne-a spus că era lucrarea lui Padmasambhava, unul dintre sfinții patroni ai budismului tibetan. A luat râul, a spus el, și l-a vrăjit drept printr-un munte. Apoi a arătat către stânca aflată la peste 300 de metri deasupra noastră.

Sus, pe acel versant, se afla umbra mică a intrării unei peșteri. Era în mijlocul unei prăpăstii abrupte care făcea ca pereții masivi de la Yosemite să pară pitici, fără nicio cale posibilă în sus, în jos sau în interior. „E peștera lui Padmasambhava și a soției sale, Yeshe Tsogyal”, ne-a explicat ghidul. „Ei s-au retras aici să practice învățăturile ascunse ale budismului Vajrayana, șamanismul Bon și sexul sacru.” Ne-am lungit gâturile ca să vedem mai bine – dar cum naiba au ajuns acolo?

„Aa, au zburat pe un covor fermecat!”, a spus el.

Nu încetam să mă holbez la peștera aia. Ce suprapunere ciudată de geologie și de mitologie avea valea asta. Padmasambhava este un fel de rege Arthur al Tibetului – un amestec vag de istorie împletită cu legenda. Cunoscut și sub numele de Guru Rinpoche, este venerat ca unul dintre principalii transmițători ai Dharma în Tibet și a doua venire a lui Buddha. Până și cercetătorii mai puțin dedicați ai budismului tibetan știu totul despre Padmasambhava. E destul de important.

Dar Yeshe Tsogyal? Ea e ceva mai puțin cunoscută, venerată doar de cei care au avut suficientă răbdare să-i afle povestea. S-a născut într-o familie regală din Karchen, Tibet, spre sfârșitul secolului al VIII-lea. O prințesă încăpățânată încă de mică, a fugit de acasă pentru a evita o căsătorie aranjată. A riscat totul pentru a deveni o adeptă și a supraviețuit unui șir de încercări demne de Hercule. Ba chiar s-a luptat cu un tigru și l-a decapitat.

Odată inițiată ca o tantrika – o purtătoare a inițierii psihosexuale –, s-a reîntors în provincia familiei sale. Dar înainte să poată ajunge acasă a fost jefuită și violată de șapte bandiți. În loc să fie traumatizată de agresiune, Yeshe a folosit experiența pentru a-și demonstra puterea. După aceea cei șapte bărbați au fost atât de umiliți de radiația ei, încât au căzut cu toții în genunchi și, plângând, au jurat să devină bodyguardii ei pe viață.

Padmasambhava însuși a recunoscut puterea de împlinire a lui Yeshe. „Baza realizării iluminării se află într-un corp uman, masculin sau feminin... Dar, dacă dezvoltă mintea aplecată spre iluminare, *corpul femeii este mai bun.*” Yeshe a devenit consoarta și învățătoarea lui Padmasambhava, aducându-l la o conștiință zeiască și învățându-l cum să zboare pe covorul ei

magic (lucru esențial, fiindcă liftul către peștera iubirii lor nu a funcționat niciodată).

Legenda lui Yeshe Tsogyal întrupează relația dintre sex, suferință și conștiință. Pe de o parte, ca multe alte femei de dinainte și după ea, Yeshe a fost o victimă a violenței sexuale. Dar, pe de alta, a fost capabilă să-și stăpânească mintea și corpul într-o asemenea măsură, încât nu numai că a putut să îndure atacul, dar și-a și transformat atacatorii.

Ea a fost o *dakini* – o femeie care stăpânea eroticul și divi-nul. „Este implicit că dacă [yoghinii] erau capabili să-i ajute pe alții să înțeleagă pe deplin natura minții lor”, scrie Miranda Shaw, savant cu studii la Harvard, în *Passionate Enlightenment: Women in Tantric Buddhism*, „aceste femei au înțeles pe deplin natura propriei minți”. Acea putere alchimică este cea care le-a permis să-l trezească și pe Padmasambhava – dând naștere unora dintre cele mai profunde învățături ale budismului tibetan, inclusiv practica Tonglen despre care am vorbit în Capitolul 6.

În capitolul precedent am explorat adevărul simplu conform căruia impulsurile sexuale trag adesea sforile vieților noastre. La fel ca în cazul naufragațiilor din *Laguna Albastră*, amprenta hormonală stă la baza multora dintre triumfurile și tragediile experienței noastre romantice. Dar asta nu se sfârșește aici. Sexualitatea umană, după cum susține antropologul Jared Diamond, ar putea deține și cheia dezvoltării conștiinței complexe. Expunerea prelungită la stările modificate care vin din excitarea sexuală s-ar putea să ne fi dat un imbold către o conștientizare extinsă. Și, după cum sugerează povestea lui Yeshe, acea conștientizare extinsă ar putea chiar să dețină cheia spre vindecarea traumei și trezirea deplină.

Toată amorsarea neurochimică care face inevitabili nou-născuții – natura noastră animală – ne poate da totodată acces

la stări mai înalte de conștientizare – natura noastră angelică. Acesta este terenul pe care tantra în Orient și sexul magic în Occident l-au explorat întotdeauna – ideea că stările de vârf nu trebuie să se focalizeze pe transcenderea corpului prin negare și ascetism. De fapt, calea spre transcendență poate începe în cel mai imanent dintre toate locurile – în corpul nostru.

Dacă străpungi suprafața majorității tradițiilor mistice din lume, mai devreme sau mai târziu vei găsi o anumită formă de yoga sexuală. Bine păzită. Adesea persecutată. Calomniată sau deformată dincolo de recunoaștere de către cei din afară care trag cu ochiul înăuntru. Dar, cu toate acestea, acolo. „Amprenta fantomatică a sexului sacru se poate încă discerne în fiecare religie oficială de astăzi”, scrie psihologul Jenny Wade în *Transcendent Sex*. „Ea nu poate fi eradicată din bazinul experienței umane și continuă să apară în mod întâmplător și irepresibil.”

De la Shaiva Tantra în India, la budismul Vajrayana în Tibet și până la celibatul mistic al catarilor și ritualurile scandaloase ale templierilor și masonilor, aceste practici păstrează unele dintre cele mai puternice tehnici ale extazului descoperite vreodată. Dar, la fel ca majoritatea tradițiilor religioase, vin învăluite în mitologii, superstiții și terminologie ezoterică.

Până nu demult, nimeni nu încercase să separe protocoalele funcționale – mecanismul de acțiune real, bazat pe dovezi – de explicațiile la mână a doua ale practicii eroto-mistice. Dar asta s-a schimbat în ultima jumătate de secol și a dat naștere unui domeniu complet nou. Combinând neuroștiințele și psihologia optimală, el caută să îndepărteze rușinea, vina și tabuurile care înconjoară atât de mult din sexualitatea noastră și revizitează acest motor central al vieții cu un ochi proaspăt, o minte deschisă și dovezi.

Bine ați venit în epoca Ingineriei Hedoniste.

Inginerii hedoniști

*Inginerie hedonistă – sistemul nervos uman care studiază și se îmbunătățește: inteligență care studiază și inteligență îmbunătățită.
De ce să fii deprimat, prost și agitat când poți fi fericit, inteligent și liniștit?*

— Robert Anton Wilson

În 1953, John Lilly, cercetător în domeniul neuroștiințelor la University of Pennsylvania, a început să cerceteze plăcerea la primate. Voia să vadă ce ne aprinde creierul și mintea. Pentru a explora aceste domenii anterior ascunse, a implantat mufe din oțel, special concepute, în craniile maimuțelor rhesus. Odată ce acestea au fost plasate în anumite regiuni ale creierului, Lilly a conectat electrozi subțiri pentru a stimula diferite părți ale sistemului nervos. Deși a descoperit că primatele sunt programate să caute plăcerea, marele lor favorit era experiența orgasmului. Dată fiind alegerea, maimuțele mascul își vor autostimula orgasmul până la epuizare. Leșină. Se trezesc. O iau de la capăt. Previzibil. Dar acum dovedit.

Cu toată acea sondare atentă, Lilly a mai observat ceva: orgasmul, erecția și ejacularea – aproape întotdeauna gândite ca un trio grupat de răspunsuri – erau, de fapt, procese neurologice diferite. N-ai fi putut obține vreunul dintre ele fără ca celelalte două să fie implicate. Cu cât Lilly explora mai profund sistemul nervos al primatelor, cu atât ajungea mai mult la o concluzie atotcuprinzătoare: circuitul nostru extatic de recompensă se suprapune identic pe rețeaua noastră de excitație sexuală. „Impulsurile sexuale”, a explicat recent un cercetător de la Institutul Kinsey, „sunt construite pe arhitectura fundamentală a creierului care stă la baza tuturor emoțiilor și comportamentelor motivate, de la furie la bucurie.”

Toate acele substanțe neurochimice care te fac să te simți bine, despre care am discutat, de la dopamină și endorfine la endocanabinoide și oxitocină, sunt secretate direct la stimularea sexuală. Și, în timp ce o descoperire ca asta ar fi putut să pară scandaloaasă în închistații ani 1950, când Lilly a făcut-o cunoscută, în zilele noastre e doar ceva mai mult decât o chestiune de bun-simț.

În definitiv, natura este eficientă. Gura ne permite să mestecăm hrana și să respirăm. Nasul filtrează aerul și decodează mirosuri. Până și organele genitale ne permit și să facem pipi, și să procreăm. Ca urmare, întrucât evoluția ne-a programat să facem copii, are sens ca ea să așeze acel circuit de recompensare la nivelul de bază al sistemului nervos. Din moment ce Sarcina #1 era s-o facem, orice lucru care ni se pare plăcut a fost construit pe acel fundament.

În același an în care Lilly și-a publicat descoperirile, Albert Kinsey de la University of Indiana a lansat al doilea din ceea ce avea să devină cunoscut sub numele de „Rapoartele Kinsey” – studii observaționale exhaustive asupra sexualității umane. Observând efectiv oamenii în timp ce făceau sex, singuri sau cu un partener, Kinsey și colegii săi au stabilit o „scală Kinsey” în șase puncte pentru orientarea sexuală. Ea a deconstruit binarele evidente ale hetero și homosexualității într-un gradient mai nuanțat (și mai realist). Kinsey a demontat teoria lui Freud potrivit căreia orgasmele clitoridiene erau imature în comparație cu orgasmele vaginale „reale”, precum și o serie de alte preconcepții. Acele rapoarte au contribuit la declanșarea revoluției sexuale din anii 1960, atrăgând în egală măsură laude și reproșuri.

Călcându-i pe urme lui Kinsey, Virginia Masters și William Johnson au realizat propriul studiu asupra sexualității la Washington University din Saint Louis. Acolo au observat

prostituete și cupluri angajate în acte sexuale și au trasat un cadru durabil – modelul în patru stadii al excitației sexuale: excitație, platou, orgasm și rezoluție. Ei au studiat de asemenea o gamă de disfuncții sexuale, punând într-o lumină nouă probleme ca ejacularea precoce, anorgasmia feminină și sexul geriatric.

Opera lor, ca și cea a lui Kinsey, a fost atacată pentru că ar fi proiectat moravurile sociale asupra homosexualității și a plăcerii feminine și s-ar fi bazat excesiv pe lucrătoare sexuale ca subiecți de studiu. Dar, împreună, studiile lor observaționale curioase, curajoase au făcut mai mult pentru progresul înțelegerii răspunsului sexual uman decât orice altceva din epoca modernă.

Cu toții, Kinsey, Masters și Johnson, și-au văzut metodele de cercetare și viețile personale puse sub lupă. La fel ca primul val de studii psihedelize de la începutul anilor 1960, cercetarea sexului a întâmpinat un recul feroce. Descoperirile lor provocatoare au ajuns la publicul larg și au început să modeleze comportamentul sexual. Nu toată lumea a fost fericită.

În ciuda controverselor și a respingerii, acelea au fost cele mai scurte dintre zilele de glorie ale educației sexuale în Statele Unite. De atunci încoace au mai existat câteva vârfuri de interes – epidemia de SIDA/HIV a atras cu parcimonie banii și atenția asupra sexualității ca problemă de sănătate publică. Viagra a reformat atât de profund peisajul sexual, încât multe studii de farmacologie au găsit finanțare doar pentru a descoperi următoarea pilulă de un miliard de dolari.

Dar, de atunci, o alianță tot mai strânsă și mai sofisticată între conservatorii religioși și activiștii antipornografie a vizat finanțarea din fonduri federale, a pus presiune pe universități și pe institute de cercetare și a îndreptat un reflector distrugător asupra studiului răspunsului sexual uman. „Este un dome-

niu în care a existat o mare influență asupra a ceea ce poate fi studiat și ce fel de date pot fi diseminate”, spune Beverly Whipple, doctor în psihobiologie la Rutgers University și o legendă în domeniu. „A fost oarecum un obstacol pentru oamenii care fac cercetare în educația sexualității.”

Cercetătorii nici măcar nu pot să scrie cuvântul „sex” sau „orgasm” în propunerile de finanțare, că imediat un politician foarte zelos le găsește căutând cuvinte-cheie și le blochează subvențiile. „Coordonatorii de programe de la Institutele Naționale de Sănătate îți spun să nu incluzi cuvântul *sexual* în vreuna dintre solicitările de finanțare”, recunoaște un cercetător Kinsey. „Aparent, angajați ai Congresului cercetează în mod regulat bazele de date privind finanțările pentru a căuta studii pe care să le dea ca exemple, iar *sexual* este unul dintre cuvintele pe care le caută.”

„Din toate punctele de vedere, este un triumf al ideologiei asupra realității”, a spus Asociației Psihologilor Americani reputatul psiholog social Elaine Hatfield. „Este ca o întoarcere în secolul al XV-lea.”

În ciuda unui baraj cvasipermanent de imagistică hipersexualizată în filme, media și marketing, cercetarea sexuală efectivă în America este o profesie muribundă. În 2014, ultimul dintre psihofiziologii de la Institutul Kinsey a demisionat pentru a ocupa un post în Belgia, unde sunt liberi să studieze ce doresc. Alți cercetători de frunte s-au mutat în Canada și în Australia. În momentul de față, doar două laboratoare din Statele Unite sunt finanțate din fonduri federale pentru a studia excitația sexuală. Cercetarea celei mai centrale experiențe umane – responsabilă pentru propria noastră existență – a fost marginalizată până la dispariția aproape completă.

Surorile Kinsey

Această blocare a finanțării și a sprijinului instituțional a scos următoarea generație de cercetători de la Institutul Kinsey în afara mediului academic. Ei au trebuit să-și continue în privat studiul asupra vieții private a oamenilor. Și pentru cel puțin două absolvente Kinsey, dr. Helen Fisher și dr. Nicole Prause, proiectele lor pasionante au oferit o nouă perspectivă asupra relației dintre biologie, fiziologie și vindecare.

Helen Fisher, cercetător senior la Institutul Kinsey și profesor la Rutgers, a acceptat un post de cercetător principal la site-ul de matrimoniale Match.com. Cu finanțarea lor amplă și cu o bază de date masivă, a inițiat un nou profil de personalitate pentru a concura cu testul standard al celor Cinci Mari trăsături.

Aproape 20 de milioane de oameni au răspuns până acum la chestionarul numit Fisher Temperament Inventory* - FTI, transformându-l în unul dintre cele mai mari teste de acest gen validate statistic. În plus, este singurul test de personalitate larg răspândit cu un fundament neuroștiințific. Binecunoscutul test de personalitate Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), prin comparație, a fost inventat în anii 1940 de o gospodină care se întâmpla să fie o foarte bună cunoscătoare a lui Carl Jung. În pofida popularității și adoptării în masă, MBTI și cele mai multe dintre celelalte teste de personalitate nu au la bază prea multă știință.

Inventarul de temperament Fisher împarte tipurile de personalitate în patru categorii pe baza cărora substanțele neurochimice conduc atașamentele sexuale și romantice ale unei persoane. **Exploratorul:** aventurierul căutător de nou care exprimă în primul rând trăsăturile asociate cu sistemul dopa-

* În traducere, Inventarul de Temperament Fisher (n.t.).

minei. **Constructorul:** persoana prudentă care se conformează regulilor sociale și care exprimă în primul rând trăsăturile asociate cu sistemul serotoninei. **Conducătorul:** gânditorul analitic și riguros care exprimă în primul rând trăsăturile asociate cu sistemul testosteronului. Și **Negociatorul:** empatul prosocial care exprimă în primul rând trăsăturile asociate cu sistemul estrogenului. Experiențele noastre cele mai intime și mai personale – îndrăgostirea – s-ar putea să aibă la fel de mult de-a face cu neurochimia și neuroanatomia pe cât au abilitățile lui Cupidon cu un arc.

Există critici rezonabile ale testului Fisher. Psihologii pun în discuție ipoteza reduționistă că expresia personalității poate fi explicată de substanțe neurochimice singulare. „Nu există un centru al «sexului» în creier”, notează un coleg al lui Fisher, „așa că nu vom fi niciodată capabili să-ți «controlăm» cu adevărat sexualitatea.” Oamenii, insistă ei, nu sunt automate și orice explicație a modului în care facem ce facem și de ce nu poate fi redusă la o explicație mecanică.

Dar alte studii descoperă o coroborare pozitivă cu modelul neurochimic al FTI, „mergând de la religiozitate, orientare politică și atitudinea față de sex într-o relație”. Se pare că felul în care ne îndrăgostim influențează și modul în care trăim restul vieții.

Deși acest gen de neurofiziologie integrată este încă în față, premisa că modul în care simțim este puternic influențat de hormonii și de substanțele chimice implicate în sexualitatea noastră e puțin probabil să dispară. Este ipoteza conștiinței Maimuței cu Coarne comprimată de la mii de generații în propriile noastre vieți. De la Jared Diamond la Helen Fisher într-un hop, țop și sex.

Dacă opera lui Fisher pare prea deterministă – conferind un rol supradimensionat substanțelor neurochimice în formarea

iubirii și a atașamentului –, putem să inversăm cercetarea și să vedem dacă substanțele farmaceutice pot genera efectiv iubire. Dacă metoda naturală și metoda chimică funcționează în mod similar, atunci mecanismul lor comun de acțiune pare mai valid. „Acum este timpul să ne gândim la astfel de întrebări”, scriu Julian Săvulescu și Brian Earp, eticieni la universitățile Oxford și Yale, în *Love Drugs: The Chemical Future of Relationships*. „Intervențiile biochimice în dragoste și în relații nu sunt niște speculații prea departe de adevăr.”

Din fericire, există unele cercetări paralele ce explorează modul în care farmacologia ne poate forma psihologia și care pot servi ca un caz test util. Timp de treizeci de ani, Asociația Multidisciplinară pentru Studii Psihedelice (MAPS) a prezentat studii clinice folosind MDMA în conjuncție cu terapia pentru cei care suferă de tulburare de stres posttraumatic (PTSD). Rezultatele lor au fost atât de semnificative, încât FDA* a accelerat testele din Faza a III-a, desemnând acest demers ca o terapie esențială pentru persoanele care sufereau din cauza traumelor. Interesant, ceea ce face ca MDMA să funcționeze atât de bine pentru terapie sunt aceiași neurotransmițători pe care Fisher i-a detectat în cazul iubirii.

În decurs de o oră de la consumul de MDMA, nivelurile de serotonină cresc considerabil, stimulând starea de spirit și accentuând percepția. Urmează oxitocina, reducând teama și stresul și crescând încrederea și conectivitatea. Terapeuții sugerează că efectul calmant al acestor substanțe neurochimice le permite să creeze o conexiune cu pacienții și să-i încurajeze să-și reviziteze și să-și rescrie amintirile traumatice dintr-o stare mai rezilientă.

* Food and Drug Administration – Administrația americană pentru Alimente și Medicamente (n.t.).

La scurt timp după aceea, explică cercetătorii MAPS, în creierul pacienților se eliberează prolactină, „contribuind la o senzație postorgasmică de relaxare și receptivitate”. Circuitul neuronal PTSD se închide. Amigdalele hipervigilente se rezonează și pacienți care luni sau ani întregi au fost chinuți de amintiri traumatice ajung să-și rescrie trecutul dintr-un prezent mai sigur și mai vast.

„Un bărbat care a fost abuzat sexual în copilărie”, scriau clinicienii, „ne-a spus că își petrecuse viața adultă observând că ceilalți oameni trăiau o experiență despre care bănuia că trebuie să fie ceea ce ei numeau «fericire» – ceva ce el nu experimentase și presupusese mereu că era incapabil să experimenteze. Schimbându-și neurochimia, el a avut acces la o gamă de sentimente care-i fuseseră inaccesibile după abuz.”

Un alt subiect, o femeie, a spus: „Simt că pătrund într-un loc [sigur și fericit] în care aveam nevoie să merg de atâta vreme și pur și simplu n-am știut cum să ajung acolo... Am trecut prin niște chestii urâte, dar... acelea sunt lucruri care mi s-au întâmplat, nu care mă definesc.”

Avea mai multă dreptate decât își închipuia. MDMA a determinat amestecul specific de serotonină, oxitocină și prolactină din creierul ei care i-a permis să ajungă, emoțional vorbind, în locul în care „avea nevoie să meargă de atâta vreme și pur și simplu n-a știut cum să ajungă acolo”. Dar totodată ea a intuit că „asta sunt eu... asta este în mine”.

Nu este singura. „Medicamentul” e în noi toți. Nici măcar nu avem nevoie de compuși exteriori pentru a avea aceste sentimente. Nu trebuie decât să reînvățăm cum să facem dragoste pentru a experimenta mai mult din ea.

Anul trecut discutam cu Rick Doblin, fondatorul MAPS, în cursul unui panel și l-am întrebat despre această dinamică – cum ar putea fi extinsă cercetarea lor privind trauma și la alte

tipuri de intervenții. „Știi”, a spus el, „din cercetarea noastră privind starea pacienților în terapia MDMA, cea mai apropiată analogie cu acele niveluri înalte de serotonină, oxitocină și prolactină, odată cu sentimentul de siguranță, conectare și deschidere, este starea postorgasmică.”

Ceea ce mi-a spus m-a surprins.

Opțiunea 1: E nevoie de treizeci de ani și de zeci de milioane de dolari pentru a negocia un proces federal complicat de legalizare a unui drog de mare risc. Muncă valoroasă și importantă, dar lentă, costisitoare și supusă marginalizării.

Sau

Opțiunea 2: Deschide o cale complet nouă, revoluționară, de a aduce oamenii la acea stare exaltată, cunoscută doar de oamenii de știință sub numele de „postorgasmică” și pornește de acolo.

O altă absolventă a Institutului Kinsey, dr. Nicole Prause, a preluat exact această întrebare – cum să impulsionezi sănătatea și bunăstarea înlocuind medicamentele eliberate pe rețetă cu orgasmul. Prause a fost un copil-minune, luându-și doctoratul la University of Indiana și la Institutul Kinsey și făcând studii postdoctorale la Harvard. Ea a lucrat la Administrația Veteranilor și apoi a obținut o poziție de cercetare la UCLA. Acolo, interesul ei sincer de a duce știința bazată pe date în cele mai tabu dintre subiecte s-a ciocnit de realitatea politică și socială.

„Am fost profesor universitar aproape zece ani și abia fusem promovată ca cercetător asociat la University of California, Los Angeles”, a spus ea într-un interviu. „În decurs de un an n-am reușit să trec prin procesul de revizuire etică nici măcar un simplu protocol despre orgasm (același protocol a trecut

ușor la altă universitate), după care universitatea a refuzat să accepte o finanțare pe care o promisem pentru a studia partenerii sexuali în laborator. Mi-a fost clar că fie mă mutam în Canada, așa cum făcuseră majoritatea colegilor mei, fie făceam cercetarea sub un model complet nou. Am ales a doua variantă.”

Așa că a fondat Liberos, o companie privată de cercetare și biotehnologie finanțată de diverse fundații și de granturi federale. Acolo ea și alți cercetători sunt liberi să se concentreze pe studierea răspunsului orgasmic și pe rolul pe care tehnologiile inteligente, precum stimularea magnetică și electrică a creierului, îl pot juca în sănătatea sexuală.

Dar tranziția de la universitatea publică la laboratorul privat nu a fost una lină. Cu fiecare nou proiect, Prause a întâmpinat rezistență la o cercetare lucidă a subiectului, și nu doar din partea unor politicieni și activiști (deși există o mulțime în ambele categorii). Uneori aceasta a venit din partea colegilor din domeniu.

„Cea mai mare preconcepție despre sex este că folosirea sexului pentru a te simți bine e nesănătoasă”, explică Prause. „Această opinie este larg promovată chiar de terapeuți. Ei se grăbesc să-i facă să se simtă prost pe pacienții care, de exemplu, se masturbează după o zi grea de muncă, spunându-le că au «mecanisme de coping slabe». La rândul lor, partenerilor le e rușine unul de celălalt pentru că au căutat activități sexuale din motive de sănătate precum gestionarea stresului... A condamna utilizarea sexului pentru coping este o atitudine extrem de dăunătoare și regresivă care nu e diferită de sloganul religios sex doar pentru procreare ambalat într-o nouă lozincă a «sănătății».” [sublinierea mea]

Într-un studiu, Prause caută să măsoare beneficiile orgasmului pentru sănătate. În ultimă instanță, scopul ei este de a

valida orgasmul-ca-rețetă ca pe un medicament pentru o serie de boli, de la lipsa de somn până la anxietate și depresie. Abordarea ei caută să imite eforturile MAPS cu MDMA. Dar, în loc să folosească un drog pentru a determina vindecarea, ea își imaginează cum să declanșeze propria noastră chimie pentru a oferi un beneficiu similar.

„Avem dovezi solide că sexul (masturbarea, vizionarea de filme pentru adulți sau întreținerea de relații sexuale cu partenerul) este o metodă excelentă de îmbunătățire a stării de spirit, poate fi o metodă principală de coping și poate fi făcut în mod regulat”, spune ea. „Dacă înțelegem mecanismul prin care stimularea genitală manuală directă face să se întâmple asta în creierul tău, poate vom descoperi că funcționează într-un fel pentru a ajuta depresia. S-ar putea să nu aibă același efect ca medicația antidepresivă, s-ar putea să nu fie la fel de puternică, dar poate vom descoperi că poate veni în sprijinul oamenilor nevoiți să renunțe la medicamente fiindcă (le-a încetat asigurarea și) nu și le mai permit.”

Nu este doar util pentru tulburări emoționale. Orgasmul ușurează și suferința fizică. Combinația de opioide naturale din sistemul nostru și endocanabinoidele (responsabile pentru celebra „euforie a alergătorului” unde durerea și epuizarea fac loc unei euforii energizate) ajută la calmarea disconfortului persistent. „Unul dintre cele mai bune lucruri pentru tulburările de durere cronică este exercițiul regulat”, notează Prause. „Dar e foarte greu de acceptat pentru cineva care suferă. Cum ar fi dacă i-aș spune să încerce masturbarea regulată?”

O temă recurentă în explorarea sexualității umane este că aceleași experiențe care ne pot ridica din cele mai întunecate stări ne pot oferi și crâmpieie ale celor mai luminoase culmi. Catharsisul – sau alinarea profundă a suferinței – adesea merge mână în mână cu extazul – experiența culminantă. Orice poate

oferi primul o face adesea prin intermediul celui de-al doilea.

Într-un alt studiu desfășurat de colegii lui Prause, cercetătorii au dorit în mod specific să știe dacă orgasmul nu doar că reduce durerea fizică și mentală, ci ar putea furniza și viziuni ale inefabilului – sau experiențe mistice. Și au vrut să vadă cum se compară cu actualul candidat numărul 1 la epifanie-instant, psilocibina (ingredientul activ din „ciupercile magice” de care Terence McKenna era atât de încântat).

Cum acești cercetători au dorit să facă comparația cât mai apropiată de „mere cu mere”, s-au adresat pionierului psihedelic Roland Griffiths de la Johns Hopkins University. Laboratorul lui Griffiths realizase un chestionar cu treizeci de întrebări, cunoscut sub numele de Chestionarul Experienței Mistice (MEQ30), pentru a fi aplicat subiecților care urmau terapiei cu psilocibină. Aceasta este scala pe care a folosit-o pentru a valida celebrul experiment Vinerea Mare, confirmând că experiența religioasă mistică nu se putea deosebi de stările psihedelice.

Când subiecților de la Hopkins li s-au administrat doze moderate de psilocibină, aceasta a tratat cu succes dependența de nicotină, depresia rezistentă la tratamente și frica de moarte. Toate aceste trei afecțiuni sunt celebre pentru dificultatea de a fi remediate folosind metode tradiționale. În unele grupuri, subiecții au evaluat de asemenea ședințele ca fiind „cea mai semnificativă experiență din viața mea” (20% dintre respondenți), iar o proporție enormă, de 60%, ca „una dintre cinci cele mai semnificative experiențe” din viața lor.

Într-o manieră pe care cercetătorii încă încearcă să o înțeleagă, acele experiențe mistice au părut să aibă o legătură directă cu efectele vindecătoare ale sesiunilor. Rezolvați problemele subiacente și simptomele cronice se rezolvă adesea

de la sine. Aceasta este relația integrată dintre extaz și catharsis.

Studiul asupra orgasmului feminin a vrut să vadă dacă 15 minute de stimulare manuală a clitorisului ar putea produce o creștere similară a stării de spirit, schimbări în percepția timpului, inefabilitate și sacralitate, precum cele înregistrate în studiile asupra psilocibinei. Cercetătorii au implicat 800 de persoane de vârste, etnii și sexe diferite care au practicat stimularea timp de 15 minute și după aceea le-a fost aplicat chestionarul MEQ30.

Studiul a dezvăluit trei rezultate interesante.

Primul: „Aceste descoperiri sugerează că (stimularea clitoridiană) poate declanșa o experiență mistică substanțială, *comparabilă ca putere cu o doză moderată de psilocibină*”, au scris cercetătorii în rapoartele lor.

Al doilea: „Proporția participanților care au raportat o experiență mistică completă a fost *ceva mai mare decât cea provocată de doza maximă de psilocibină* administrată în studiul din 2011 al lui Griffith și al colegilor săi (62% versus 56%)”.

Și al treilea: „Deși ambii parteneri au raportat experiențe mistice de la moderate la puternice, *femeile au raportat un răspuns mai puternic decât bărbații*”.

Psihedelicele au fost pe rând lăudate, blamate și foarte recent reabilitate ca instrument puternic de creștere psihologică și vindecare. În comparație cu alte clase de medicamente, se evidențiază prin eficacitate. Sunt însă complicat de gestionat, în continuare strict restricționate și au efecte secundare impredecibile.

Pur și simplu, stimularea „fără înflorituri” a clitorisului unei femei – fără lumânări și tămâie, fără cântece, fără Enya sau John Legend în boxe – este suficient de puternică pentru a produce o „experiență mistică substanțială” comparabilă cu

cea creată de acele substanțe. De fapt, dacă comparăm direct protocolul orgasmului și doza maximă de psilocibină administrată de echipa de la Hopkins, simpla stimulare sexuală a determinat cu peste 6% mai multe stări mistice.

Asta are implicații puternice pentru noi, ceilalți. Stările mistice, fără îndoială una dintre dorințele esențiale ale oamenilor de-a lungul istoriei, care s-a dovedit că au o corelație puternică cu bunăstarea, vindecarea și calmul existențial, pot fi atinse prin una dintre cele mai accesibile, ieftine și nesofisticate metodologii disponibile. Fără să bați deșerturile din Sonora ca să găsești o broască pe care s-o lingi, fără drumeții prin Himalaya căutând un sadhu pe care să-l urmezi, doar prin simplul act care ne aduce pe toți aici. Practicat cu un scop, nu cu intenția de a procrea, ci de a-l integra.

Și nici măcar nu ai nevoie de abilități speciale sau de practici ezoterice. În *Transcendent Sex: When Lovemaking Opens the Veil*, o cercetare cu aproape 100 de subiecți care declaraseră experiențe mistice puternice în timpul actelor sexuale, Jenny Wade a căutat în mod explicit „practicanți naivi”, oameni obișnuiți care nu foloseau anumite tehnici tantrice pentru a-și intensifica experiența. Ea a descoperit că „probabil unu din douăzeci de oameni a avut un episod transcendent spontan în timpul sexului”. Dacă acele numere se mențin în zone geografice și culturale diferite, asta ar echivala cu aproape *o jumătate de miliard de oameni în întreaga lume* care au avut o experiență revoluționară de uimire, inefabilitate și unicitate prin explorarea accidentală și intuitivă a propriilor corpuri.

În final, acest studiu a oferit dovada a ceea ce Yeshe Tsogyal a demonstrat fără teamă acum mai bine de o mie de ani în munții din Tibet. Că femeile *sunt* mai deștepte. Și probabil mai iluminate. Femeile par a fi chiar mai bine echipate pentru a experimenta transcendența prin sex decât bărbații.

Padmasambhava a spus că „*dacă [o tantrika] dezvoltă mintea înclinată spre iluminare, corpul femeii este mai bun*”.

A durat ceva, dar știința a recuperat în cele din urmă.

Grădina deliciilor pământești

Acum câțiva ani am fost invitat să vorbesc în fața US Naval Special Warfare Development Group (cunoscut oficial sub numele de DEVGRU*, dar începând din 2011, când Joe Biden, pe atunci vicepreședinte, celebru pentru gura mare, i-a deconspirat – SEAL Team 6). Nu prea știam ce să le povestesc. Pe de o parte, crescusem în jurul comunității navale și aveam mult respect pentru calibrul și competența acestor operatori speciali de Rangul Întâi.

Pe de altă parte, letalitatea acestor indivizi era decuplată de moralitatea lor. Mandatul de a nu se supune unor „ordine ilegale” este insuficient în comparație cu mastodontul reprezentat de capacitatea militară a Statelor Unite. Erau la cheremul unui comandat care le spunea cine erau „teroriștii” care trebuiau eliminați.

Așa că, după ce am făcut un rezumat despre neuroștiința stărilor de flux în grupuri și performanța de vârf, m-am întors la partea finală a prezentării: *Etica transformării conștiinței într-o armă*. Părea a fi o bază importantă pentru folosirea acestor instrumente puternice.

Neștiind sigur cât de mult mergeau în trecut amintirile acestor supersoldăți Gen Y, am recapitulat puțin implicarea discutabilă a Statelor Unite în operațiuni psihologice clandest-

* Unitate secretă americană de luptă contra terorismului și pentru operațiuni speciale. Instituțional, ține de Marina Statelor Unite. Majoritatea informațiilor referitoare la această unitate sunt clasificate și detaliile legate de activitățile lor nu sunt comentate nici de Casa Albă, nici de Departamentul Apărării al Statelor Unite (n.t.).

tine, precum MK-ULTRA și COINTELPRO, în anii 1960 și 1970. Apoi le-am povestit despre o operațiune diferită, mai puțin cunoscută.

Sus, într-o ascunzătoare din munți, în provincia Qazvin din Iran, un războinic musulman šiit antrena luptători pentru misiuni sinucigașe. Folosea metode foarte eficiente de îndoctrinare și spălare pe creier pentru a crea soldați absolut loiali, fanatici, care puteau penetra aproape orice apărare și vizau asasinarea unor diplomați importanți. Fără să le pese de propria supraviețuire, zona lor de influență era aproape nelimitată – agenți operativi se infiltraseră cu succes în centre de putere din regiune și eliminaseră zeci de oficiali de prim rang. Și în bătălia pentru „inimi și minți” ajunseseră la nivelul psihologic la care aspiră toți teroriștii – inculcaseră o teamă irațională în dușmanii lor.

Pe măsură ce am început această descriere, am putut vedea cum crește tensiunea în încăpere. Acești douăzeci și ceva de operatori speciali, care se întinseseră relaxați ca niște lei tineri după o vânătoare, s-au ridicat în capul oaselor, cu ochii țintă la mine. Dacă acesta era succesorul lui Bin Laden sau un nou comandant ISIS, voiau să știe totul despre el.

Însă Hassan-i Sabbah, liderul războinic al sectei ismailite šiite Nazari despre care discutam, nu avea să se afle în bătaia puștilor prea curând, oricât de mult l-ar fi căutat. Era o fantomă. Un cifru. De neatins. Impenetrabil. Mai mult, era mort de vreo mie de ani.

Hassan sau Bătrânul de pe Munte, cum era cunoscut, era unul dintre primii maeștri confirmați istoric ai Ingineriei Hedoniste. Marco Polo a scris despre el, la fel și Dante și Nietzsche, care a numit luptătorii din clanul lui „spirite libere, prin excelență”. Scriitorul *beat* William Burroughs a reflectat asupra acestor agenți operativi infami. Filmul *Candidatul*

manciurian a immortalizat ideea unui „agent adormit”, programat să asasineze, inspirat fiind de această legendă. Seria de jocuri video de supersucces *Assassin's Creed* își are originile poveștii tot acolo, în castelul Alamut – fortăreața din munți a lui Hassan.

Pe scurt, există mult mai multe lucruri imaginate despre Asasini (cum au ajuns să fie numiți) decât se știe cu certitudine. Până și originea numelui este disputată – unii cred că a izvorât direct din „Hassan”, în timp ce alții insistă că este o trimitere la *Hashashin* – acei fumători de hașiș care au devenit soldații săi. Însă metodele sale rămân un studiu de caz fascinant privind puterea de a manipula trupul și creierul pentru a controla inimi și minți.

Candidații la Ordin erau aduși la castel în perechi și invitați să ia masa cu Hassan însuși. Hassan le spunea că are puterea să-i trimită în Paradis, dar numai dacă îi jurau loialitate eternă. Ascunsă în mâncarea lor era o capsulă cu eliberare lentă care conținea opiu și care le inducea o picoteală visătoare. Apoi servitorii îi cărau pe inițiați într-o frumoasă Grădină a Deliciilor Pământești, înconjurată cu ziduri și plină de pomi fructiferi exotici precum portocalul, numit „mărul paradisului”. Băieților persani de la țară trebuie să li se fi părut absolut fantastic.

Apoi capsula elibera efedră (care crește în tufișuri prolifrice în tot Orientul Mijlociu și care este ingredientul principal pentru amfetamine) și hașiș, revigorându-i pe candidați și adăugând strălucire la tot ce vedeau. Priveau în jur și, pe bună dreptate, trăgeau concluzia că ajunseseră în Paradis. Hurii frumoase, virgine divine care, în legenda musulmană, însoțeau martirii către Paradis – în realitate, curtezane aduse din cele mai bune bordeluri din Cairo – îi înconjurau pe inițiați, cântând la fluier, dansând și dezbrăcându-se jucăuș.

În cele din urmă, după cum descrie Robert Anton Wilson, „unele cădeau la picioarele candidatului și îi sărutau gleznele; altele îi sărutau genunchii sau coapsele, una îi sugea în extaz penisul, altele îi sărutau pieptul, brațele și pânțele, câteva îi sărutau ochii, gura și urechile. Și cum era prins în avalanșa de iubire intensificată de hașiș, doamna care se ocupa de penisul lui sugea și tot sugea, iar el și-a dat drumul în gura ei la fel de delicat și de încet și de fericit ca un fulg de zăpadă care cade.”

Cam pe atunci, un al doilea val de opiu le pătrundea în sânge. Se întorceau la somn până când erau readuși în camerele lui Hassan. Acolo își reveneau în simțiri.

Într-o povestire, Hassan l-a îngropat pe unul dintre agenții săi până la gât în țărâna din fața tronului său, făcându-l pe candidat să creadă că avea puterea să vorbească cu morții. A pecetluit iluzia decapitându-l pe voluntarul ghinionist și lăsându-i capul într-o sulică, ca inițiativa să-l vadă în drumul spre ieșire.

Într-o altă descriere, îi interoghează cu atenție pe cei doi inițiați după inițiere pentru a vedea ce învățaseră și ce urmau să facă.

„E-adevărat”, a exclamat primul. „Am văzut gloriile Paradisului, așa cum spune Coranul. Nu mai am îndoieli. Îl voi crede pe Hassan-i Sabbah și îl voi iubi și îl voi servi.”

„Ești acceptat în Ordinul Asasinilor”, a spus Hassan solemn.

„Du-te degrabă în Camera Verde să-ți întâlnești superiorul.”

După ce acest candidat a plecat, Hassan s-a întors către al doilea, întrebându-l: „Și tu?” „Eu am descoperit Prima Problemă, Medicina Metalelor, Elixirul Vieții, Piatra Filosofală, Adevărata Înțelepciune și Fericirea Perfectă”, a spus el, citând formula alchimică. „Și este în propriu-mi cap!” Hassan-i Sabbah a rânjit. „Bine ai venit în Ordinul Iluminaților!”, a spus el râzând.

Iar acea bifurcare – între candidatul care îi jura loialitate oarbă lui Hassan în speranța că se va întoarce într-o zi în Paradis și celălalt, care recunoștea că „fericirea perfectă” sălășluia în propriul cap și că el era stăpânul propriei revelații – reprezintă diferența dintre un asasin spălat pe creier și un adept iluminat.

Pentru că, în esență, psihotehnologiile controlului minții și alchimia sunt aproape identice. Singura diferență este că una șterge suveranitatea, iar cealaltă o consolidează. În felul acesta, proiecte de operațiuni psihologice precum MK-ULTRA au coincis cu idealul hippy al Vărsătorului, „deschide-te, exprimă-te și detașează-te”.* În felul acesta, infamul „guru Rolls Royce” Osho a reușit să strângă mii de sannyasini fericiți pentru a construi de la zero un oraș în tufișurile de salvie din Oregon. În felul acesta, algoritmi plini de dopamină ai social media, lăudați inițial ca instrumente de conectare a lumii, ne-au înrobit ca pe niște maimuțe mecanice cu cipuri de silicon.

„Hassan-i Sabbah nu a fost nici primul, nici ultimul cercetător al modalităților prin care sexualitatea poate fi transmutată în... extaz”, confirmă Wilson. „Mai departe către Est, în hinduism, budism și taoism, existau școli tantrice care predau tehnici prin care prelungirea îmbrățișării genitale putea exploda într-o schimbare dramatică a creierului. În Vest, culturile subterane ale gnosticilor, Iluminaților, alchimiștilor și vrăjitoarelor au păstrat tehnici similare ca pe niște secrete la fel de bine păzite, căci dacă Sfânta Inchiziție ar fi aflat vreodată de astfel de practici, participanții ar fi fost denunțați ca adoratori ai diavolului și arși pe rug... În epoca noastră a existat un elan revoluționar al acestor secrete neurologice străvechi cu un adaos de tehnici moderne.”

* În original, în engleză, *Turn On, Turn In, Drop Out* (n.t.).

Hassan a fost unul dintre părinții fondatori ai Ingineriei Hedoniste (sau măcar acel Unchi Nebun pe care încă îl poți desluși în vechile fotografii de familie), iar viața și moștenirea sa sunt substanțiale. Simpla idee că poți folosi sexualitatea, substanțele, muzica, dansul și uimirea pentru a reforma conștiința este radicală.

Dar, după cum remarcă Robert Anton Wilson, este și omniprezentă. Indiferent dacă eliberează sau înrobește, Ingineria Hedonistă este fără îndoială una dintre cele mai puternice și mai puțin înțelese tehnologii care au fost dezvoltate vreodată. „Amintiți-vă, amintiți-vă”, șoptea Bătrânul de pe Munte pe patul de moarte, *nimic nu este adevărat, totul este permis!*”

*Eu nu țin atât de vehement la propria-mi opinie încât să resping
orice ofertă, propusă de oameni înțelepți,
care va fi socotită la fel de inocentă, ieftină, ușoară și eficace.*
— **Jonnathan Swift**, *A Modest Proposal*

Celebra broască săltăreață din ținutul dublu orb

Printre biologi există o glumă veche care sună cam așa:

Un cercetător face experimente pe broaște pentru a afla mai multe despre abilitățile lor atletice.

Îi dă broaștei de pe masa de laborator comanda verbală „Sari!”.

Broasca sare treizeci de centimetri pe masă. Omul de știință scoate metrul și își notează lungimea în carnețelul său.

Apoi scoate un scalp și taie unul dintre picioarele broaștei, repetând comanda „Sari!”.

Broasca, ceva mai puțin echipată, dar încă activă, sare cincisprezece centimetri.

Savantul repetă de trei ori sumbra operație, tăind câte un picior la fiecare rundă. De fiecare dată când dă comandă „Sari!”, lungimea săriturilor broaștei se micșorează, lucru lesne de înțeles.

În cele din urmă, biata broască fără picioare zace pe masă. Cercetătorul dă comanda „Sari!” pentru a cincea și ultima dată.

Broasca nu se mișcă.

Ca să fie sigur, repetă comanda „Sari!” de două ori. În cele din urmă, își deschide carnetelul și scrie atent: „Broasca cu patru picioare a dovedit abilități de sărit substanțiale, lucru care a fost observat că scade cu aproximativ 25% odată cu pierderea fiecărui picior. Însă cea mai interesantă descoperire este ceva cu totul neașteptat – am descoperit că o broască fără picioare... este surdă!”

Cam pe acolo suntem astăzi în domeniul științei experimentale: forțând și distorsionând realitatea și bunul-simț, pentru că metodele noastre sunt adesea prea grosolane pentru a dezvălui ideile pe care le căutăm. În repetate rânduri, credem că am ajuns la o nouă descoperire revoluționară doar pentru a ne da seama că felul în care am conceput și efectuat experimentul a modelat deja toate rezultatele pe care le-am putea obține.

Metoda chiuvetei din bucătărie

Nu e vorba de faptul că metoda dublu orb nu funcționează, dar e limitată și nu este întotdeauna instrumentul potrivit pentru orice sarcină. Precum în cazul biologului cu broasca săltăreață, este cea mai bună metodă de a urmări schimbarea liniară incrementală, dar nu funcționează când i se cere să facă salturi de credință sau de logică.

Mai există însă o metodă care urmărește mult mai bine ecuațiile cu multiple variabile precum rețetele din Cartea de Bucate a Alchimistului. O vom numi Metoda Chiuvetei din

Bucătărie, sau MCB pe scurt. În MCB, nu izolăm factorii unici de la început. Facem exact opusul. Aruncăm efectiv „totul în joc, mai puțin chiuveta” problemei. Combinăm orice are o justificare a impactului bazată pe probe, până când obținem în mod pozitiv, absolut, ceea ce căutăm. Cu alte cuvinte, aruncă-te în aer și apoi întoarce-te în laborator să-ți dai seama din ce provine puterea dinamitei tale.

Cu rezultatul dorit odată obținut și repetabil, putem merge înapoi să ne dăm seama ce elemente ar fi „bine să avem” versus cele pe care „trebuie să le avem”. Putem să demontăm variabilele una câte una până când observăm o diminuare nedorită a rezultatelor. Apoi putem regla parametrii ideali pentru un protocol partajabil în mod optim, încrezători că includem întregul spectru al opțiunilor de tratament fără surle și trâmbițe ori costuri și complexitate.

Acest lucru este deosebit de util când trecem de la căutarea unor soluții cu un singur scop, ca de pildă o pilulă sau o piesă tehnologică, la terapii combinate care se bazează pe o mulțime de efecte mai mici care contribuie la o schimbare mare. Dacă le izolăm, niciuna dintre ele nu ar putea depăși efectul placebo, dar împreună pot face ceva aproape magic – funcționează.

Aceasta este pe scurt Metoda Chiuvetei de Bucătărie. Ea nu va înlocui studiile în dublu orb ale efectului placebo controlat, dar ar putea fi o metodă mai utilă pentru a înțelege nuanțele felului în care ne vindecăm și creștem, cu toate contradicțiile și complexitatea noastră năucitoare.

Matricea Ingineriei Hedoniste

Dacă amestecați la întâmplare toate lucrurile din Cartea de Bucate a Alchimistului, veți obține niște combinații destul de

confuze. Avem nevoie de un ghid pentru a înțelege ce se potrivește cu ce pentru a obține cel mai sigur și mai mare efect.

În ultimii zece ani, după consultări cu mulți dintre profesorii și experții pe care i-ați cunoscut în această carte (și alții prezentați în cartea care a precedat-o, *Stealing Fire*), organizația pe care o conduc a studiat cercetările asupra stărilor de vârf. La început, am vrut să catalogăm cele mai mari pârgii din corpul și din creierul nostru care ne afectează experiența – de la cele neurologice la cele endocrine, cardiace, pulmonare, kinetice și psihologice. Dacă am putea învăța să le acordăm pe fiecare, de la cea mai simplă până la cea mai complexă, am putea spera să învățăm cum să ne schimbăm experiențele odată cu ele.

Cu alte cuvinte, decât să așteptăm să devenim în mod accidental „iluminați” sau să obținem vreo Centură Neagră sau orice alt superlativ la care aspirăm, de ce să nu ne ajustăm mai întâi setările corpului și creierului și apoi să vedem cum arată și se simte viața?

În loc să petrecem ani întregi încercând să imităm bătrâni călugări tibetani înțelepți, de pildă, niciodată siguri de ceea ce este misticism adevărat versus simplul manierism, am putea afla efectiv ce-i face să vibreze. Dacă am face-o, am putea observa că, față de omul de rând, acești contemplativi prezintă în mod constant frecvențe respiratorii mai scăzute, EEG ale undelor alfa mai relaxate și un ton mai înalt al nervului vag (printre numeroși alți markeri biologici și psihologici). Ai putea lua apoi o persoană obișnuită, să-i induci aceeași stare fizică și să vezi dacă se simte ceva mai rezilientă și mai capabilă de compasiune. Este o abordare destul de directă a dezvoltării umane care înlocuiește reflecția psihologică cu o recalibrare fiziologică.

În plus, ne scutește de căutarea nesfârșită și foarte frustrantă a unor experiențe de vârf accidentale. Dacă nu știm ce ne-a dus în acel punct, este mult mai greu să-l recreăm data viitoare. Oamenii își irotesc ani din viață aruncând și rearuncând acele zaruri. În loc să așteptăm să lovească fulgerul, putem să ne construim propria bobină Tesla. Putem regla butoanele și pârghiile corpului și creierului nostru pentru a declanșa momente de iluminare. Asta este ceea ce oferă ingineria inversă.

În mod inevitabil, tabelul de mai jos nu este chiar corect. Nu există nicio modalitate de a comprima complexitățile întretesute ale experienței umane într-o grilă bidimensională. Dar, din fericire, el este în mod util greșit și corect din punct de vedere direcțional.

Matricea Flow Genome	PRECONVENȚIONAL	CONVENȚIONAL	POST-CONVENȚIONAL	INTEGRAT
Neuroelectric	Delta	Beta	Alfa	Teta/Gama/Electiv
Neuroanatomic	Amigdale	Cortex prefrontal	Tranzient hipofrontal	Global/electiv
Cardiac	Catabolic	-----		Anabolic
Endocrin	Cortizol/Adrenalină	Testosteron/ Estrogen	Endorfină/ Dopamină	Anandemidă/ Triptamine
Postural	Frontal	Sagital	Transversal	Poliaxial
Respirator	Parasimpatic	Toracic	Abdominal	Dinamic
Psihologic	N/A	Fix	Creștere	Autorealizare
Temporal	Acronic (fără timp)	Diacronic (liniar)	Sincronic (prezent)	Policronic (Acum Profund)
Vagal	Scăzut	-----		Înalt
	Secolul XXI normal		Om Întors Acasă	

Putem trage câteva concluzii generale totuși. „Secolul XXI normal” trăiește pe partea stângă a acestui grafic, în care ne

petrecem cea mai mare parte a timpului oboșiți, racordați și stresați. Asta e omniprezența gândirii agitate a undelor beta cu picurarea constantă a unor stresoare ca noradrenalina și cortizolul, schimb insuficient de aer în plămâni, ton scăzut al nervului vag și o mentalitate fixă care încearcă să ne apere siguranța și identitatea într-o lume nesigură. Lucrurile devin tot mai sănătoase, mai fericite și mai interesante în partea dreaptă a tabelului, unde încep să se întrevadă multe dintre capacitățile pe care le-am explorat în Partea a II-a a acestei cărți.

Jocul pe care trebuie să-l jucăm așadar, dacă suntem blocați pe stânga, este cum să ne îndreptăm busola cât mai mult către dreapta. Nu există niciun punct ideal în care să fim tot timpul, așa cum „echilibrul” pe o placă de surf este o țintă în permanentă schimbare. Dar o abilitate de a ne ajusta în mod fluid starea de spirit pentru a se potrivi sarcinii noastre este neprețuită. Autonomie, revenire și reziliență este numele acestui joc.

Oricât ar fi de utilă această modalitate pentru a ne cartografia viețile, există o limitare a acestui model: nu există niciun fel de instrucțiuni despre cum să ne schimbăm stările, de la unele mai puțin inventive la altele mai inventive. Este informativ, dar nu și practic.

Trebuie să construim o hartă care să ia acele observații academice și să le convertească în protocoale pe care oamenii să le poată folosi – precum cele bazate pe Cartea de Bucate a Alchimistului. De fiecare dată când citim un studiu sau aflăm despre o tehnologie sau practică nouă care are un impact pozitiv, fiabil asupra neurochimiei, fiziologiei și psihologiei, le putem adăuga acestui nou grafic. Ceea ce rezultă este o matrice care adună laolaltă felurile în care putem să valorificăm circuitele de supraviețuire cele mai profunde din corpul și din creierul nostru pentru o transformare reproductibilă a schim-

bării de stare. Gândiți-vă la ea ca la un bingo având ca miză o acțiune ce generează impact.

Odată ce ne îndepărtăm de toate cercetările, suntem cumva în fața unei revelații. Oricum ai împărți-o, această hartă are implicații. Dacă ești deschis la minte și sincer în căutarea celor mai eficiente protocoale pentru a vindeca oamenii, sfârșești într-unul din cele două locuri: biohacking sexy sau ciudățenie de tocilar. Niciunul nu e exact zona noastră de interes.

Inginerie hedonistă	<u>UȘOARĂ</u>	<u>MEDIE</u>	<u>PICANT</u>
Monoxid de azot	Dietă (sfeclă, semințe de dovleac etc.)	Suplimente	Medicamente ED
Tonusul nervului vag	Masaj al gâtului/ Vocalize	Stimulare orală/ anală/ dopuri	Stimulare cu instrumente medicale
Endorfine/ dopamină	Joc al senzațiilor	Cleme	BDSM
Oxitocină	Sărut/Mângâieri/ Privit în ochi	Sugerea sfârcurilor	Spray nazal
Testosteron	Băi cu gheață Ridicat greuțâți	DHEA	Gel/Suplimentare intramusculară
Psihoactive	CBD THC	Nitroxigen, Ketamină. Carbogen	GHB, MDMA, 2CB*
Terapie a traumei	Biografică	Gender/ Arhetipală	Transpersonală
Respirație	Sincronizată	Hiperventilatorie	Apnee asistată de gaz

*Lista I - În prezent, fără studii clinice, „dar” inventatorul ei Alexander Shulgin l-a clasificat drept psihedelicul său erotic favorit

În afara câtorva pioneri ai ingineriei hedoniste pe care i-am menționat deja, precum John Lilly, Helen Fisher și Nicole Prause, acesta este un teren minat, în mare parte neexplorat.

Dacă sapi un pic mai adânc, poți să decodezi semne ale unor practici similare în literatura etnografică, de la tantrika hindusă la sexul magic din Occident.

Dar, dacă încerci să cauți în cultura contemporană exemple de acest gen de experimentare combinatorie, găsești în principal hedonism nereconstruit – petreceri de burlaci și burlăcițe în Vegas, temnițe subterane în San Francisco, cluburi în Ibiza și Miami.

Două dintre cele mai relevante exemple de discutat: poate exista o valoare terapeutică puternică pentru a intensifica senzația fizică și durerea plăcută, după cum am văzut în cazul pompierilor de la 11 septembrie și legătura lor cu comunitatea BDSM. Aceasta a fost adesea cuplată cu povești care-i pot da înapoi pe unii. Piele și latex. Nesfârșite nuanțe de gri. De înțeles, nu este pentru toată lumea. Dar cultivarea unei întregi game de integrare senzorială poate fi.

Dacă te uiți prin cataloagele de cercetări ale terapeuților ocupaționali care lucrează cu tulburări de integrare senzorială, vei vedea tot soiul de lucruri, de la pene până la ace de siguranță, pături de compresie, corsete și obiecte pentru legat la ochi – același asortiment pe care l-ai putea găsi într-un sex-shop progresist. E vorba doar despre comunități și practici diferite.

Mai mult ca niciodată avem nevoie de modalități eficiente de a ne elibera de traume și de a ne echilibra viețile lipsite de trup. Putem folosi ca ajutor senzația terapeutică pentru a ne reconfigura sistemul nervos și pentru a ne oferi schimbări profunde de stare. E posibil să ne oferim unii altora aceste experiențe fără a recurge la narațiunile umilitoare sau degradante cu care sunt adesea asociate. Putem scoate excentricul din excentricitate (întotdeauna poți să-l pui înapoi mai târziu).

Un alt tabu important de discutat este ideea de a combina substanțele cu sexualitatea. Deși asta ar putea aduce în discuție concepte stridente din „chemsex” (de obicei amfetaminele, cocaina și GHB popularizate de scena petrecerilor gay), realitatea este că noi toți practicăm deja chemsex. Numai că o facem prost.

Luați trei dintre cele mai comune substanțe pe care le consumăm – alcoolul, pilulele contraceptive și antidepresivele. Ele au impact asupra vieții noastre sexuale în fiecare zi – și rareori în sens pozitiv. În ciuda efectelor dezinhibante, alcoolul este un depresiv care deshidratează și dezorientează, diminuează răspunsul orgasmic al femeii și, după cum îi plăcea lui dr. Ruth să ne avertizeze, „atârnă chiar la capătul penisului unui bărbat!” Femeile care iau anticoncepționale „au avut scoruri mai mici la măsurarea satisfacției sexuale și a atracției față de partener”, observă Brian Earp de la Yale, „și au fost mai predispuse să inițieze despărțirea. Medicamentele de tip SSRI* pot suprima în mod direct activitatea în căile neuronale ale dopaminei și noradrenalinei, neurotransmițători implicați în... dragostea romantică.” Considerăm toate aceste distorsiuni ca fiind normale și rareori ne gândim că le putem schimba, în ciuda efectelor debilitante asupra experienței și relațiilor noastre.

Problema nu e chemsexul, ci tipul de substanțe chimice și tipul de sex. Avem nevoie de opțiuni mai bune pentru ambele. După cum scriu Earp și coautorul său, Julian Săvulescu, în *Love Drugs: The Chemical Future of Relationships*, „societatea ar trebui să ia în considerare în mod serios perspectiva completării intervențiilor psihosociale (precum consilierea maritală) cu intervenții asupra laturii biologice a iubirii. A ignora această

* Acronim pentru Selective Serotonine Reuptake Inhibitors - indicatori selectivi ai recaptării serotoninei (n.t.).

ultimă dimensiune înseamnă a ascunde un aspect crucial al legăturilor care unesc – și o ignorăm pe riscul nostru.”

Prin urmare, ce putem face în legătură cu implicațiile acestei cercetări? Dacă o împărtășești, riști să-i validezi pe hedoniști, să-i șochezi pe conformiști și să-i înfurii pe puriști. Dacă n-o împărtășești, riști să ignori o informație care ar putea să ușureze suferințele și să impulsioneze semnificația într-o lume care are nevoie de amândouă. Acest capitol este o încercare de a tăia toate firele acelei bombe. Dacă ne explodează în față, nu este pentru că n-am încercat.

Gătind cu gaz

Știm deja că oricare dintre intervențiile pe care le-am explorat în Partea a II-a sunt pentru a declanșa schimbări de stare, de vindecare și de conexiune. Exercițiile de respirație funcționează. La fel și exercițiile fizice. Muzica. Substanțele. Sexul. Alegeți oricare dintre căi și ele pot conduce la înțelegere, integrare și conexiune. „Iluminarea”, spune vechiul proverb budist, „este *orice cale* urmată până la capăt.”

Noi nu trebuie să le folosim pe toate. Cu suficient timp, bani și echipament de ultimă generație poți ajunge oriunde vrei – dar costul și accesul devin adevărate probleme. Nu toată lumea are un cercetător în biohacking pe apelare rapidă sau acces la dispozitive medicale de milioane de dolari. După cum au dovedit sute de studii, cele mai lungi pârghii pentru a ne schimba neurofiziologia și, odată cu ea, psihologia se află la intersecția circuitului nostru neuronal extatic cu cel erotic și sunt disponibile la liber pentru toți. Acest lucru este foarte important dacă vrem să dezvoltăm instrumente disponibile în întreaga lume, indiferent de privilegiu sau de acces.

Iată ce mai știm: odată ce am adunat toate ingredientele, putem găti orice. Dacă o anumită intervenție nu se potrivește normelor morale, legale sau culturale importante pentru tine, *ignoră pur și simplu acea opțiune*. Tot ce va trebui să faci pentru a compensa este să crești intensitatea sau durata celorlalte metode pe care le alegi.

Noi decidem cum abordăm baza de cunoștințe din Cartea de Bucate a Alchimistului. Există sute de rețete pe care putem să le creăm. Și le putem separa în trei categorii:

Practici solitare, care pot fi făcute de oricine, oriunde. Gândiți-vă la exercițiile de respirație combinate cu exerciții fizice și muzică.

Practici cu parteneri, care fie implică un observator pentru siguranță și confort, fie au nevoie de încă un set de brațe și de picioare pentru a fi îndeplinite. Gândiți-vă la un partener de yoga sau la masaj.

Practici de cuplu, care se pot baza pe orice practică solo sau cu partener, dar includ o componentă de intimitate emoțională sau fizică cel mai bine explorată într-un angajament relațional dedicat. Gândiți-vă la activități psihosexuale profunde. Prieteni cu beneficii (medicale).

În concluzie, există o mulțime de modalități inovatoare de a face mai multă dragoste, dar, dacă le vrem pe cele mai puțin costisitoare, mai eficiente și mai de încredere, metodele cele mai vechi și mai simple sunt adesea cele mai bune. Inginerie Hedonistă. Un set deliberat de practici neurofiziologice concepute pentru a combina experiențe de vârf în scopul vindecării, integrării și conectării.

Pentru a testa aceste descoperiri, am folosit Metoda Chiuvetei din Bucătărie pentru a concepe un studiu de douăsprezece săptămâni. Asta înseamnă că am optat să încercăm o combinație completă a tuturor celor Cinci Mari discipline concomitent. Există o cercetare amplă asupra fiecăreia dintre aceste pârgii, dar niciuna despre modul în care funcționează împreună. Acesta este cel mai mare loc gol pe harta experimentală și ceea ce am vrut să explorăm. Așa că am venit cu un meniu flexibil de activități pe care subiecții studiului să le aleagă din Matricea Ingineriei Hedoniste de mai sus.

Fiindcă aproape jumătate dintre intervențiile din Matricea Ingineriei Hedoniste au de-a face cu intimitatea fizică și fiindcă există atât de multe probleme care privesc siguranța și etica acelui gen de practică (surogatul terapeutic sexual, de exemplu, rămâne în zona gri a legii în Statele Unite), pentru acest studiu am optat să selectăm parteneri adulți care aveau deja relații intime și care și-au dat consimțământul.

Am acceptat douăsprezece cupluri care și-au exprimat interesul față de această cercetare și care aveau suficientă stabilitate și concentrare pentru a duce până la capăt cu succes un studiu longitudinal de trei luni. Durata relațiilor lor varia de la doi la treizeci de ani. Deși am încercat să reprezentăm o varietate de experiențe și contexte, primul nostru criteriu a fost stabilitatea relațională și emoțională. Genul, religia, formatul relațional și etnia sunt mai bine reprezentate în această cohortă decât contextul economic care a tins să se încline către WEIRD* (occidental, educat, industrial, bogat și democrat).

Cuplurile care au ales să urmeze o utilizare mai intensă a compușilor farmaceutici au făcut-o sub îndrumarea propriilor medici supraveghetori, care au fost capabili să le prescrie substanțe cu alt mod de utilizare decât cel recomandat. (Vezi

* Acronim pentru Western, Educated, Industrial, Rich, Democratic (n.t.).

Apendicele pentru o descriere a supravegherii medicului C³ – curios, curajos și conectat). Deși noi am schițat protocoale de bază pe care subiecții să le urmeze, am părăsit camera în timpul experimentării autodirijate.

Partenerii au fost încurajați să exploreze și să experimenteze în cadrul Matricei Ingineriei Hedoniste, selectând dintre opțiunile Ușor, Mediu și Picant, cu o încurajare gen „porniți de jos și luați-o încet”. Ei au fost apoi liberi să adauge intensitate și complexitate suplimentare doar după ce au înglobat confortabil practici anterioare. Această abordare este opusul unui studiu convențional care caută să controleze rigid variabilele. Prin impunerea unui eșafodaj minimal, am încercat să sprijinim explorarea individuală și colectivă și inovarea între anumite limite.

O descoperire neașteptat de interesantă a fost inovația autoorganizată care a apărut printre subiecții studiului. În loc să dăm instrucțiuni specifice, am vărsat o grămadă de piese de Lego (sub forma Matricei Ingineriei Hedoniste și a unui program de practică implicit), le-am arătat cum se pot uni în diferite configurații și le-am oferit câteva rețete potențiale pentru a le inspira creativitatea. Aceasta a fost „structura eliberatoare” a acestui experiment.

În decursul acelor trei luni, cuplurile au continuat să modifice și să inoveze începuturile a ceea ce poate fi cel mai bine descris ca o Yoga Sexuală a Devenirii.

Yoga Sexuală a Devenirii – un experiment

Deși detaliile specifice variază enorm, în funcție de ce pârghii alegi să folosești și ce instrumente ai la îndemână să utilizezi, rețeta pentru o practică Yoga Sexuală a Devenirii se reduce la asta:

Suprasaturează-ți corpul și creierul cu endorfine, dopamină, monoxid de azot, oxitocină și serotonină.

Optimizează-ți sistemul endocannabinoid și crește tonusul nervului vag.

Decuplează-și creierul de la funcționarea executivă a undelor beta și cuplează-l la activitatea alfa și teta, cu vârfuri intenționale în undele gama și imersiuni profunde în undele delta.

Resetează-ți trunchiul cerebral prin stimulare nervo-craniană și/sau expunere selectivă la molecule precum protoxidul de azot sau ketamina.

Introdu impulsuri de energie în sistemul tău nervos, sub formă de curent continuu sau alternativ, magnetism, lumină, unde sonore, durere sau orgasm.

Angajează sau aliniază coloana vertebrală, pelvisul, picioarele și țesuturile moi pentru o gamă completă de mișcări și integrare proprioceptivă și întrupare.

Respiră în tipare deliberate pentru a-ți regla în sus sau în jos sistemul nervos, schimbând proporțiile de oxigen, dioxid de carbon și azot.

Pune o muzică puternică care îți sincopează și deconcertează gândirea conștientă și inspiră în mod ideal cu versuri care pot servi ca poezie/scriere vie.

Implică-te. Nu te clinti (și nu te lăsa pradă uimirii). Adu-ți aminte ce ai uitat. Întoarce-te acasă. Fă-ți teme.

Acest set de protocoale de bază nu este bătut în cuie. El nu vine cu tabuuri, superstiții și prohibiții. Este asamblarea predictibilă a unei neurofiziologii bine stabilite. El echivalează cu revelația prin experiență și experiment.

Tocmai pentru că aceste experiențe pot fi atât de ametoare, am vrut de asemenea să urmărim ce făceam. Dacă acest protocol nu-i ajuta pe oameni să experimenteze mai multe stări de vârf, vindecare și conexiune – probabil că nu merita timpul sau riscurile. Așa că am identificat câte o pereche de măsurători obiective pentru fiecare dintre aceste trei categorii – în total șase. Pentru a facilita analiza comparativă, am ales instrumente de măsură care fac referire la alte studii în domeniu. Acesta este un punct important. Dacă disciplina în formare a Ingineriei Hedoniste are șansa de a rezolva criza Sensului, avem nevoie de o cercetare obiectivă, bazată pe surse deschise care se poate autodezvolta. În caz contrar, vom rămâne blocați pe tărâmul ipotezelor de adevăr neverificabile. Din fericire, alți profesori și oameni de știință pot folosi aceste date inițiale pentru a avansa în munca lor.

În plus, am inclus în studiu autoevaluarea subiectivă care, deși din punct de vedere tehnic este „anecdotică”, poate să surprindă experiențele participanților și să ofere context și culoare pentru măsurătorile obiective. (Pentru alte detalii, vezi Apendicele pentru un sumar al studiului, al măsurătorilor, al profilurilor și al descrierilor participanților. Pentru cei interesați de continuarea acestei cercetări, există un cadru solid de urmat. Iar pentru oricine caută un ou de Paște ascuns în această carte, există un coș întreg la sfârșitul ei.)

Gânduri și reflecții

După evaluarea celor șase măsurători care urmăreau extazul, catharsisul și *communitas* de-a lungul celor trei luni de studiu, a fost clar că Ingineria Hedonistă poate fi un instrument potențial eficient pentru vindecare, experiență de vârf și

conectare relațională. În domeniul *communitas*, al satisfacției relaționale, subiecții au experimentat o creștere semnificativă a fericirii generale și a apropierii relaționale. În domeniul catharsisului sau vindecării, oamenii au resimțit o reducere a stresului fizic și a traumelor psihologice reziduale. În sfera extazului sau a experienței de vârf, cuplurile au raportat o creștere a stărilor de vârf zilnice și experiențe mistice semnificativ mai puternice decât avuseseră vreodată.

În condiții propice, Ingineria Hedonistă poate depăși multe intervenții mai intense sau mai expansive – inclusiv psihoterapia și terapia psihedelică clinică. Aceasta este în sine o descoperire semnificativă și, să sperăm, una care poate ajuta mult mai mulți oameni să se vindece de traumă, să-și regăsească scopul și să se conecteze cu cei mai apropiați de ei. Trebuie făcute și mai multe cercetări, dar acum măcar există o rubrică care să contribuie la concentrarea și coordonarea acestor eforturi.

La fel de clar este că aceste metode nu funcționează pentru oricine sau tot timpul. După cum dovedesc nefinalizarea, divorțul ulterior și dificultățile raportate în timpul studiului, combinarea acestor metode într-o practică accelerată poate înrăutăți lucrurile înainte să le îmbunătățească.

Sau pot pur și simplu să înrăutățească lucrurile. Este esențială calibrarea frecvenței și a intensității acestor protocoale pentru a se potrivi psihologiei participanților, contextului cultural al experiențelor lor și „constelației lor de grijă”, i.e. profesioniștii din domeniul medical, psihologic și pastoral de pe orbita lor. Ingineria Hedonistă este un medicament înșelător de puternic.

Un cuplu și-a exprimat îngrijorarea când dinamica dependenței și-a făcut apariția în viața lor. „De fapt, ne-am lovit de o problemă cumva înfricoșătoare pentru noi”, a scris o femeie. „Sunt îngrijorată, poate deveni asta o dependență?... Odată ce am început... să combinăm cu substanțe, a devenit o chestie pe care am început s-o facem tot timpul – gen practica noastră duminicală a devenit cotidiană. Glumeam că eu eram ca Charlotte din *Totul despre sex* [când primește un vibrator Rabbit și prietenele trebuie să ia măsuri]. Dar acum trebuie să mă întreb serios care sunt prioritățile și dacă nu e «prea mult din ceva bun»?”

Cu siguranță poate fi prea mult din ceva bun. Cei mai mulți dintre noi suntem familiarizați cu noțiunile de dependență fizică și psihologică. În primul caz, trebuie să crești doza de substanță sau comportament pentru a obține rezultate similare, iar când îndepărtezi senzația, ai simptome de sevraj, de la greață la cedarea unui organ. În cel de-al doilea, ai putea dez-

Alchimie versus Adicție

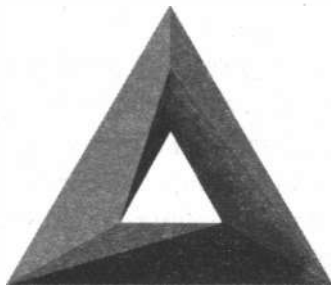
Trei tipuri de dependență



Ontologic



Fiziologic



Psihologic

volta o dependență sau o obișnuință emoțională și, când ieși din acea stare, simți iritabilitate, distragerea atenției sau insomnie. Să apeși toate butoanele circuitului nostru de recompensare funcționează mai bine decât își imaginează majoritatea oamenilor și poate crea bucle de sprijin care pot deveni rapid uzuale.

Dar mai există și o a treia variație pe care ar trebui să o luăm în considerare în domeniul Ingineriei Hedoniste – dependența ontologică. Aceasta reprezintă locul în care informațiile sau observațiile adunate dintr-un set de practici se dovedesc atât de irezistibile, încât depășesc piedicile și contraponderile normale. După cum au observat unii dintre participanții la studiu: „*Era ca și cum ne priveam viața printr-un glob de cristal*” și „*Priveam... toată această experiență umană dintr-o altă dimensiune*”. Acest lucru e inovator, puternic și potențial copleșitor.

În *Harry Potter și piatra filozofală*, băiatul găsește o oglindă magică a lui Erised (*desire* – „dorință” – scris invers) care reflectă doar cea mai mare dorință a cuiva. Însă vrăjitorul Dumbledore îl avertizează: „Mulți au picat în extaz, de ce au văzut în ea, alții au înnebunit neștiind dacă ce văd era sau va fi adevărat. (...) Nu trebuie să ne hrănim doar cu visuri, trebuie să și trăim cu adevărat, nu uita lucrul ăsta.”* Ingineria Hedonistă lustruiește această oglindă magică. Dacă nu ești atent, poți fi orbit de lumină.

Când pornești în mod intenționat întreaga suită de motoare evoluționiste, poți declanșa rezultate mai puternice decât ai intenționat. Singura diferență între o stare plăcută de flux și o compulsie distructivă este impactul pozitiv sau negativ asupra vieții cuiva. Mai pe șleau: singura diferență dintre un alchimist și un dependent este tabela de marcaj.

J.K. Rowling, *Harry Potter și piatra filozofală*, Editura Egmont România, București, 2000, p. 155 (n.t.).

Dacă ești serios în a oferi extaz fără poftă și catharsis fără dezgust, elementul final al Ingineriei Hedoniste devine esențial – abținerea periodică. În același fel în care alpinistii combat compulsia de a ajunge în vârf stabilind dinainte momentul întoarcerii, noi trebuie să încorporăm în calendarele noastre hedoniste anuale momente în care să renunțăm brusc la tot doar pentru a ne asigura că încă mai putem (vedeți www.recapturetherapture.com/tools pentru o descriere completă a Programării Hedoniste).

Postul, Ramadanul și Yom Kippur sunt exemple tradiționale de abținere ritualizată. Angajamentele de Anul Nou/Noul Tu și Octombrie Fără Alcool sunt mai contemporane. Pentru majoritatea practicilor, este suficient să avem o lună în fiecare an care să servească drept perioadă de abținere, când poți măsura cât de dependent ai devenit de obiceiurile tale. Pentru practicile complete de yoga sexuală explorate în acest studiu, am recomanda să adăugați o săptămână pe lună pentru a permite verificări mai rapide și corecții de traiectorie.

Este util să vă gândiți la Ingineria Hedonistă ca la o escaladă de nivel V NC-17 – neîndoielnic, nu-i pentru copii, altfel căderea te poate omorî. Nu te urci pe un munte periculos fără frânghii, ancore și hamuri. Dacă ai face-o și te-ai răni, n-ai avea pe cine să dai vina.

Pe de altă parte, echipează-te, antrenează-te și aventurează-te umil pe terenul consecințelor alături de ghizi și parteneri de încredere și vei fi răsplătit cu satisfacția ascensiunii și panorama de la vârf. Tocmai pentru că implică riscuri, această experiență este satisfăcătoare.

Odată ce am înțeles implicațiile Cărții de Bucate a Alchimistului, ne putem ajusta conștiința oricum dorim. Putem accesa numinosul, debarca traumele și forja legături care durează o viață. Să înțelegem că propria noastră colivie și

Regatul au aceeași cheie este o responsabilitate senzațională, chiar dacă intimidantă. Dar porțile se deschid larg acum. Închisoarea noastră nu mai este ferecată. Și nici Grădina.

Partea a treia | Construcția cultului etic

Să le dărâmați altarele, să le sfărâmați stâlpii
idolești și să le tăiați pomii.

— Exodul (după modelul Gary Snyder)

Puținii, ce știind din toate,
Au fost sau arși pe rug sau răstigniți.*

— Goethe

Singura diferență dintre un cult și o religie este
numărul proprietăților pe care le dețin.

— Frank Zappa

* Goethe, *Faust*, Partea I și Partea a II-a, traducere, introducere, tabel cronologic, note și comentarii de Ștefan Augustin Doinaș, Editura Univers, București. 1992, (590), p. 64 (n.t.)

Partea I, „Alege-ți propria apocalipsă”, a cercetat starea lumii și colapsul Sensului 1.0 și al Sensului 2.0. Am stabilit cât de important este pentru noi să ne extindem perspectivele, să ne tratăm durerea și să ne conectăm unii cu alții pentru a reuși să mergem înainte.

Partea a II-a, „Cartea de Bucate a Alchimistului”, a explorat cinci motoare esențiale care ne oferă instrumentele pentru a ne trezi, a crește și a ne prezenta – Sensul 3.0. În capitolul anterior am discutat un studiu de caz pentru ceea ce se întâmplă când punem laolaltă toate aceste idei, aplicând instrumentele Ingineriei Hedoniste în viețile și relațiile noastre reale.

Dar nu am terminat. Singurul motiv pentru care ne-am concentrat pe relațiile intime în acel studiu a fost faptul că evoluția a aplicat metoda „chiuvetei de bucătărie” în formarea de cupluri. Nu există nicio altă relație pe care suntem mai impulsionați neurochimic să o stabilim. Dacă nu putem să favorizăm vindecarea, inspirația și conexiunea la acel nivel de relaționare, la niveluri mai mari sau în condiții mai dificile va fi mult mai greu. După cum ne amintește legea lui Metcalfe, complexitatea unei rețele crește proporțional cu pătratul numărului de noduri din ea. Gestionarea unor legături strânse între un număr mare de oameni este exponențial mai grea – literalmente.

Indiferent de formatele noastre relaționale, este esențial să începem de jos, să o luăm încet și să creăm conexiuni intime, de încredere profundă în alții pe măsură ce ne găsim calea. La fel ca alpinii care promit să se sprijine unii pe alții în drumul către vârf, trebuie să știm că partenerii noștri de călătorie ne susțin chiar și atunci, sau mai ales atunci, când s-ar putea să ne pierdem echilibrul.

Aristotel a prezentat asta succint când a descris cele mai comune trei forme de prietenie – tranzacțională, hedonistă și

virtuoasă. Legătura tranzacțională este esențialmente merceană – un *quid pro quo* în care cel puțin unul dintre membri este acolo doar pentru a obține ceva ce-și dorește. Relația hedonistă rezistă atât timp cât este amuzantă. Când petrecerea se încheie, la fel o fac și acele prietenii. Acest gen de conexiune a devenit tot mai frecventă pe măsură ce tot mai mulți oameni încep să se joace cu tehnologiile extatice. Petrecerea de la Sfârșitul Timpului atrage din plin musafiri nepoftiți. Și îngerii, și moliile sunt atrase de lumină.

În principiu, nu e nimic inerent greșit nici cu relațiile tranzacționale, nici cu cele hedoniste. Ele devin problematice doar când nu este clar genul de conexiune pe care îl avem cu fiecare dintre ele și începem să amestecăm euforia stărilor extatice și vulnerabilitatea vindecării profunde.

Relația virtuoasă este un angajament mult mai rar și mai valoros. Este genul de legătură „orice s-ar întâmpla”, „la bine și la greu”, „nimeni nu e lăsat în urmă” necesară pentru a ne sprijini reciproc pe vreme rea sau pe teren accidentat. Este ceea ce înseamnă a ne ține „în cordelină” unii pe alții.

„Primul pas în interconectare”, explică Tyson Yunkaporta în cartea sa *Sand Talk: How Indigenous Thinking Can Save the World*, „este formarea de perechi (de pildă, perechi de rudenie) cu mulți alți agenți care la rândul lor formează perechi cu alții. Următorul pas este crearea sau extinderea rețelelor acestor conexiuni. Pasul final este să te asiguri că aceste rețele interacționează cu rețelele altor agenți, atât în interiorul sistemului tău, cât și în altele.”

Trebuie să ne luăm perechile și să le transformăm în zeci și să ne luăm zecile și să le transformăm în zeci de zeci. O rețea flexibilă de Oameni Întorși Acasă care se întinde în întreaga lume, ducând la bun sfârșit munca ce trebuie făcută.

Combinarea experiențelor de vârf și a vindecării profunde în conexiuni puternice are o istorie pestriță totuși. De fapt, nu stăm prea bine. Arareori o comunitate centrată pe aceste idealuri nu sfârșește într-unul din aceste trei puncte: hedonism (căutarea permanentă a plăcerii), comodificare (vânzarea sacrului) sau transformarea în armă (manipularea acestor instrumente pentru câștig personal sau instituțional).

Așa că în Partea a III-a, „Construcția cultului etic”, vom aborda ultima și poate cea mai dură dintre toate problemele – să creăm *communitas* fără culte. Dacă putem ajunge la asta într-o manieră cu adevărat bazată pe surse deschise, scalabilă și antifragilă, atunci avem o șansă să aducem în lume aceste idei mai vaste.

Se întâmplă în fiecare an, pe 15 februarie. Stegarul desfășoară cu grijă Old Glory, astfel încât stelele să fie vizibile, și îl duce la locul paradei. Soldații se aliniază în marș, cu baionetele puse la puștile așezate pe umeri. Generalul, în ținută de gală, cu eșarfă, dă ordinul și ei ridică steagul pe catarg. Mulțimea ovaționează.

Și apoi așteaptă.

Dar oaspetele de onoare nu vine. Nu vine niciodată. Lor nu pare să le pese.

Fac asta de mai bine de jumătate de secol, în speranța că John Frum, un infanterist mitic din armata Statelor Unite, se va întoarce pe insula lor, Vanuatu (un arhipelag din Melanezia, în Pacificul de Sud, făcut recent celebru de reality show-ul *Survivor*).

Nimeni nu știe cu adevărat cine a fost John, dar mulți cred că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când Statele Unite au folosit insula ca bază de pregătire pentru Guadalcanal și alte bătălii, atât de mulți soldați s-au prezentat ca „John, din (from) Nebraska sau California sau Iowa” încât în cele din urmă numele s-a încetățenit. John From. John *Frum*.

Și acel John, Doamne, câte chestii tari avea. Foarte multe dintre ele au picat literalmente din cer, aruncate din avioanele de marfă, plutind către pământ agățate de parașute. Conserve, gumă de mestecat, medicamente, mașini de spălat și motociclete.

Dar în 1945, când s-a terminat războiul, John și-a luat jucăriile și a plecat. Și toate acele lucruri magice au plecat odată cu el. Localnicii se pricepeau la magie simpatetică și și-au închipuit că, dacă puteau recrea condițiile care-l aduseseră inițial, asta i-ar fi grăbit poate întoarcerea. Așa că au făcut puști din bambus, au pictat uniforme pe tricouri, au construit avioane din paie în mărime naturală, au aprins torțe tiki, au curățat jungla pentru o pistă de aterizare și au așteptat.

„John a promis că ne va aduce din America avioane și vapoare încărcate cu mărfuri dacă ne rugăm lui”, a spus recent unui jurnalist un sătean bătrân. „Radiouri, televizoare, camioane, bărci, ceasuri, frigidere, medicamente, Coca-Cola și multe alte lucruri minunate.”

„Evident, marfa nu vine niciodată”, a remarcat antropologul britanic Paul Worsley. „Culte în însă continuă să trăiască. Dacă mileniul nu vine la timp, atunci probabil că există vreo greșală în magie, vreo eroare în ritual. Noi grupuri separatiste se organizează în jurul unui ritual și al unei credințe «mai pure». *Cultul rareori dispare*, câtă vreme situația socială care îl creează persistă.”

Iar situația socială care îl creează este un grup de oameni, sfâșiat între lumi, care încearcă să dea sens unei vieți și unui viitor demn de speranță. Acea intersecție dintre lumea materială a mărfurilor și dorința milenară de mântuire este una puternică. Deși e ușor să respingi cultul bunurilor al lui John Frum ca pe un anacronism stupid de tip *Gilligan's Island*, în realitate suntem cu toții adoratori ai cultului bunurilor. Așteptând cu disperare mântuirea, păstrându-ne plini de speranță talismanele transformării.

Câți dintre noi nu cumpărăm o mașină de lux visând că ne va atrage un partener sexy ori ne va câștiga admirația prietenilor? Sau nu purtăm un tricou roșu Nike, să putem prelua vita-

litatea unui Tiger Woods, ori ne punem pantofi cu talpă roșie, să putem pretinde prestigiul unei Cardi B?

Iar vanuatezii au un avantaj clar asupra celorlalți dintre noi – puștile de bambus și torțele tiki de care au nevoie pentru a-și face magia chiar cresc în copaci. Banii de care avem noi nevoie pentru a ne alimenta cultele bunurilor, nu.

Și ceea ce avem în comun cu acei insulari nu este doar fetișul nostru pentru materialismul magic. Este și dorința de a găsi și de a urma mântuitori, oricât cât de ciudați ar fi aceștia. „Toată lumea venerază”, afirma David Foster Wallace în bine cunoscutul său eseu „This Is Water”. „Singura alegere pe care o putem face este ce anume să venerăm. Iar un motiv important pentru alegerea unui Dumnezeu sau a unui lucru de tip spiritual pe care să-l venerăm... este că aproape orice altceva ai venera te-ar putea mânca de viu.”

Venerază sub orice alt nume

Am ajuns în acest punct în care încercăm să înțelegem ce să venerăm, cum să venerăm și făcând tot ce ne stă în putință să nu fim mâncați de vii. Pentru că, de fiecare dată când te cufunzi în Cartea de Bucate a Alchimistului, de fiecare dată când ai parte de experiențe puternice de extaz și catharsis, *communitas*, care dizolvă granițele și scade inhibiția, tinde să le urmeze.

Dacă nu ești atent, acea combinație poate deveni rapid un cult. Ne abandonăm gândirii magice și ne cedăm individualitatea. Ne trezim conduși de demagogi. Și nici nu putem pretinde că aceste tendințe nu există. Este timpul să redefinim relația noastră cu venerația.

Cuvântul latin pentru „venerație” este *cultus*. Un cult tradițional, așa cum l-ar defini cercetătorii religiei, înseamnă o sectă de practicieni orientați în jurul unor credințe și ritualuri comune. Zeița hindusă Kali a avut cultul ei, la fel și marele zeu grec Dionysos. Misterele Eleusine au fost un cult. Biserica Nativă Americană a fost un cult. Timp de peste trei secole, până când împăratul Constantin a făcut din el religia oficială a Romei, creștinismul a fost de asemenea un cult.

Aceste culte istorice le cereau membrilor lor să se supună tradiției și generațiilor de hierofanți (în sens literal, „preoți ai sacrului”). Vulnerabilitatea unui inițiat era întemeiată și limitată de cei care îi precedaseră.

Timp de mii de ani, acest gen de culte ale misterelor au înflorit în întreaga lume. Dată fiind natura lor profund inițiativă, rareori au ajuns să numere la fel de mulți membri ca doctrinele dominante. Însă au continuat să transmită experiența revelație directă de-a lungul generațiilor de practicanți.

Apoi, în secolele al XIX-lea și XX, călătoriile au făcut lumea mai mică. Pe măsură ce puterea Sensului 1.0 s-a redus, unele dintre aceste vechi culte ale misterelor au deraiat. Transplantați într-o lume occidentală modernizată și însetată de experiențe spirituale, anumiți lideri s-au îndepărta de tradiție. În loc să se situeze într-o tradiție, acești guru au cerut „noi legăminte”, pretinzând că învățăturile lor erau într-un tot original, fără precedent și fără a se închina la cineva sau la ceva din trecut. Nefalsificabile. Inatacabile.

Inițiatul trebuia în continuare să se supună cultului, doar că, de această dată, cultul nu era mediat sau întemeiat pe o descendență. Era supunerea sinelui unui alt sine, teoretic imaculat – guru.

Orientalismul, termenul profesorului Edward Said de la Columbia University pentru a descrie romanticizarea occiden-

tală a tuturor lucrurilor legate de Orient, n-a făcut decât să înrăutățească lucrurile. Aruncați un titlul onorific sanscrit, sufist sau Zen, insistați pe ierarhii stricte, dezvoltate cu secole în urmă în mânăstiri, pretindeți abilitați mistice ca unic domeniu al Realizatorului-Șef și nu este greu să vezi cum lucrurile ar putea s-o ia razna.

Și au luat-o razna.

Bhagwan Shree Rajnesh (rebotezat ulterior Osho) s-a dezis de tradiția hindusă și a deschis un drum mai aspru, plin de exerciții de respirație, de senzualitate și de o grămadă de Rolls Royce-uri. Adi Da, născut în Queens cu numele Franklin Jones, și-a început cariera spirituală cu câteva intuiții profunde privind condiția umană. El a sfârșit în exil în Fiji, acuzat de abuz, nedumerit că lumea nu-l recunoscuse drept Mântuitorul Lumii. Timothy Leary și-a abandonat traseul academic de la Harvard pentru a deveni un Preot Lisergic Șarlatan care a tot intrat și ieșit din închisorile federale.

Adăugați-l și pe Aleister Crowley, magician al sexului, „nebun, rău și periculos de cunoscut”, care a trecut prin școlile misterelor occidentale ale Europei și a lăsat în urmă haos, prăpăd și dependență. L. Ron Hubbard, cândva un proiectat al învățăturilor lui Crowley, și-a ticluit poveștile în dianetică și apoi în scientologie. „Nu te îmbogățești scriind science-fiction”, se pare că a spus Hubbard la o convenție a scriitorilor, sperând să facă exact asta. „Dacă vrei să ajungi bogat, inițiază o religie.” În această privință, cel puțin, s-a ținut de cuvânt.

Iar ca ei sunt sute.

Însă mincinoșii absoluți – cei care au pus C în Culte – au fost Charles Manson și Jim Jones. Ei au marcat sfârșitul anilor 1970 prin tragedii macabre, transformând pentru totdeauna Helter Skelter și „bând Kool-Aid” în sintagme ce desemnează indivizi

care și-au pierdut mințile (și chiar viețile) pentru niște guru cu picioare de lut și inimi de piatră. „Puterea absolută corupe în mod absolut”, observa cândva Lord Acton. „Oamenii importanți sunt aproape întotdeauna oameni răi.”

Timp de câteva decenii, asta a părut să scadă entuziasmul și să crească scepticismul față de astfel de culte. Ceea ce fusese cândva un simplu termen academic care descria o comunitate de credincioși devenise un peiorativ absolut – un semnal de alarmă asupra pericolelor de a te pierde când încerci să te regăsești.

Dar în ultima vreme lucrurile s-au schimbat. Se pare că alunecăm din nou pe o pantă periculoasă. Suntem din nou vulnerabili la tendințele cultice. Există o mulțime de motive pentru asta, care ar putea constitui cu ușurință subiectul unei întregi cărți. Iată patru dintre ele, care par a se susține unul pe altul în zilele noastre:

Amnezia generațională. Noi uităm mereu. Dacă nu am face-o, probabil că am înnebuni de durere. Indiferent că e vorba despre chinurile facerii sau despre ororile războiului, uneori e mai bine să nu ne amintim. „Fluiditatea memoriei și capacitatea de a uita”, remarcă antropologul Wade Davis, „este poate cea mai stăruitoare trăsătură a speciei noastre.” Însă această creștere curentă a dinamicii cultelor în jurul nostru pare atât de mult o repetare cuvânt cu cuvânt a poveștilor cu subiect moralizator ale anilor 1960 și 1970, încât e greu de înțeles de ce nu putem recunoaște ceea ce ne privește drept în ochi.

O parte din asta ar putea fi exacerbată de faptul că generația care se ridică la putere și capătă importanță acum – milenialii – sunt copiii generației baby boom. Și, ca toți copiii care își câștigă individualitatea față de părinții lor, tind să-și asume două lucruri – primul, că nimic din ce au făcut părinții lor nu ar putea fi grozav, relevant sau revelator, și al doilea, că orice

au descoperit puștii e nou și nu a mai fost făcut niciodată. Asta ne lasă cu o lacună de înțelepciune și avem o întreagă generație de *echo-boomers* care cad exact în același șanț, la aceleași viraje în ac de păr în care au făcut-o și părinții lor. Ignorând urmele de derapaj.

S-ar putea ca instagramerii de la Burning Man nici să nu știe de Ken Kessey, de Merry Pranksters*, de originalul lor autobuz pictat și de Testele cu Acid din 1962. *Ayahuasceros* care au auzit prima dată de poțiune la un podcast s-ar putea să nu recunoască nici măcar numele etnobotanistului de la Harvard Richard Evans Schultes sau al scriitorului *beat* William Burroughs. Susținătorii poliamoriei s-ar putea să nu fi auzit niciodată de *Stranger in a Strange Land*** sau de Biserica Tuturor Lumilor pe care a generat-o. „Cel care își cunoaște doar propria generație”, se plângea Churchill, „rămâne mereu un copil.” Pe măsură ce intrăm în vremuri tulburi, pare tot mai aproape de o Cruciadă a Copiilor.

Tehnici ale extazului. Am menționat deja acest lucru, dar merită repetat și în inventarul de față. Nici când, nicăieri în istoria omenirii atât de mulți oameni n-au avut acces la atât de mult, cu atât de puține instrucțiuni. Epoca Vărsătorului are parte de toată expunerea mediatică deoarece a fost epoca experimentării sexului, drogurilor și rock'n'rollului, dar în realitate a însemnat o populație marginală relativ mică. Ea ocupă un loc atât de important în imaginația colectivă doar pentru că presa a adorat-o.

Astăzi, marijuana foarte puternică este disponibilă legal în majoritatea statelor, zeci de milioane de utilizatori participă la

În traducere liberă, Nebunaticii Veseli. Grupuri de oameni cu care autorul Ken Kessey traversa SUA, într-un autobuz școlar, pictat în culori psihedelice, împărțind LSD (n.t.).

** Roman apărut în limba română cu titlul *Sirăin într-o lume străină*, traducere de Gabriela Petrila, Editura Paladin, București, 2017 (n.t.).

„renașterea” psihedelică (un număr considerabil mai mare decât în anii 1960), poliamoria și alte forme de relații sexuale nontradiționale sunt la un nivel record, exercițiile de respirație, privarea senzorială, băile de gheață și sauna, yoga intensivă, concertele EDM, lumile digitale imersive – aproape toată Cartea de Bucate a Alchimistului – sunt disponibile la cerere. Iar cerere există din plin. Acestea sunt instrumente puternice și destabilizatoare, mai ales când sunt scoase din context. Dependența este un rezultat la fel de probabil ca iluminarea.

Cultura influencerului digital. În trecut, dacă voiai să devii o autoritate într-un anumit domeniu, trebuia să devii ucenic într-o tradiție. Dacă erai savant, trebuia să te dedici obținerii unui doctorat. Dacă erai scriitor, trebuia să-ți construiești cariera la ziare importante.

Lucru adevărat și pentru artele marțiale, yoga sau meditație. Alege-ți tradiția, găsește-ți profesorul, supune-te practicii și poate, doar poate, dacă te dovedeai capabil, la un moment dat ai fi primit aprobare și ți s-ar fi permis să-ți asumi tu însuși roba de profesor.

Toate acestea s-au schimbat odată cu apariția internetului. Paznicii au fost scoși din schemă. Conținutul s-a democratizat. Dacă aveai voință, existau o mie de căi. Deși a existat o înflorire a creativității și o mai mare incluziune a vocilor, controlul calității s-a dus pe apa sâmbetei.

Asta a dat startul unei curse descendente. Piața spirituală a devenit profund mercantilizată și stimulentele sale au fost date peste cap. În trecut, tradițiile serveau o funcție imperfectă, dar vitală, aceea de a intensifica semnalul învățătorilor înțelepți și a suprima semnalul șarlatanilor.

Astăzi, претенденții la tron pot să creeze un website elegant, să producă câteva reclame digitale și să înceapă să-și educe propria turmă numai bună de jecmănit. Căutătorii naivi

pe care îi vizează nu pot vedea diferența dintre o sutra de diamant și o imitație de stras. Zarafii s-au strecurat înapoi în templu, numai că acum folosesc Venmo.

Ideologiile Răului. În plus – lucrurile au devenit superciudate în ultima vreme. Pentru toate motivele pe care le-am discutat până acum – colaps al autorității, crize sistemice globale și mitologii încâlcite –, este tot mai dificil să spui ce se va întâmpla mâine.

Suntem atrași de puterea seducătoare a Ideologiilor Răului.

Cu cât ne simțim mai inconfortabili și mai nesiguri, cu atât devine mai tentant să găsim alinare în comunitate. Și care e cea mai tentantă comunitate de care să ne agățăm? Cea care declară cu aplomb că știe exact ce se întâmplă și este sigură că va sta de partea corectă a istoriei (imediat ce vreo Mare Nebunie care urmează să se întâmple se întâmplă).

Ideologiile Răului sunt asemenea unui uriaș vid ontologic, devorând totul în calea lor. Acel sunet lent de absorbire în timp ce-ți vezi prietenii și familia căzând în gaura de iepure conspirațională? Nu e o gaură de iepure. Este gaura neagră a întrețesingularității pe măsură ce toate Finalurile Jocului de la Sfârșitul Timpurilor se contopesc. Și nimeni, cu excepția câtorva aleși, nu iese viu din asta.

Ar trebui să ne așteptăm la o înrăutățire a condițiilor pe drumul care ne așteaptă. Anul 2020 a fost martorul unei creșteri exponențiale a tuturor acestor patru dinamici – Amnezie generațională, Tehnologii extatice, Influenceri digitali și Ideologii ale Răului – care se suprapun și se amplifică una pe alta.

Pe măsură ce bolile, incendiile, foametea și inundațiile (ca să nu mai vorbim de cabalele globale care conduc în secret lumea ori de iminenta dezvăluire a extratereștrilor) ricoșează în jurul nostru, e greu să nu interpretezi lucrurile. Semnele și

prevestirile abundă. Prevestirile Mileniului sunt pretutindeni.

Între timp, camera de ecou a social media ne ia umbrele și le transformă în monștri. Când din degete pocnim, ciudătenii plăsmuim...*

Teme-te, luptă, urmează, f*te

Este un trop standard al discursurilor anticult. Naratorul pune mereu întrebarea: „Cum a putut un asemenea grup de oameni de succes, inteligenți și împliniți, să cadă în capcana unei asemenea înșelătorii?” Lucru valabil pentru fundașii echipelor universitare și reginele familiei Manson care se întorc acasă, valabil pentru moștenitoarele și vedetele grupului recent de slave sexuale NXIVM.

Există nenumărate justificări, multe dintre ele unice fiecărui individ, pentru încercarea de a umple acel „gol în formă de Dumnezeu din inimile lor” sau golul în formă de mami și tati sau orice alt gol pe care încearcă să-l umple. Dar există și un motiv fundamental. Suntem primate tribale concepute pentru a căuta printre noi masculul cu spate argintiu.

Și când o maimuță alfa înțelege cine este cu adevărat extraordinar, cineva care rupe tiparul convenției și pare să întruchipeze un nivel de realizare la care noi doar visăm, se întâmplă ceva previzibil. Eliberarea cathartică a vindecării profunde, ușurarea socială de „a-i fi găsit pe-ai noștri” și cascada neuro-

* În original, *By the clicking of our thumbs, something wicked this way comes*. Aluzie la versurile „By the pricking of my thumbs, / Something wicked this way comes” (Degetele când mă pișcă /Vreun păgân încoa' de mișcă), *Macbeth*, Actul IV, scena I, traducere de Ion Vinea, în William Shakespeare, *Teatru*, Editura pentru Literatură Universală, București, 1964, p. 1019 (n.t.).

chimică de experiențe de vârf pun asupra noastră amprenta Celui Care Ne-a Deschis Ochii.

Precum puii de rață abia ieșiți din găoace care iau un porc din bătătură drept mama lor, o ființă umană „născută din nou” este susceptibilă să încurce ițele și să urmeze conducătorul greșit. Nu putem gândi lucid sau vedea clar când ne simțim așa ciudat.

În recenta sa carte *How Emotion Are Made*, Lisa Feldman Barrett, profesor de psihologie la Harvard Medical School, ne dă un indiciu despre ce s-ar putea întâmpla în aceste situații. Sub suprafața emoțiilor noastre, afirmă Barrett, avem un al doilea strat, cunoscut sub numele de interocepție. Este efectiv ceea ce simțim în măruntaie. În loc să avem zeci de emoții diferite, la nivel interoceptiv lucrurile sunt simple. Există două axe principale definite de experiența noastră: de la pozitiv la negativ și de la activ la pasiv. Toată interocepția noastră sfârșește într-una din aceste patru căsuțe.

Poți să te simți pozitiv activ – bucuria și încântarea. Poți să te simți negativ activ – furia sau fuga. Poți să te simți pozitiv pasiv – calmul și mulțumirea. Și poți să te simți negativ pasiv – melancolia sau depresia. Pe fundamentul acestor stări viscerale, noi adăugăm cuvinte și gânduri, intrigi și personaje, evocând explicații mai elaborate pentru ceea ce ni se întâmplă și cine trebuie lăudat ori blamat pentru felul în care simțim. Dar la nivelul nostru de bază se află întotdeauna una dintre cele patru stări.

Aceleași patru reacții survin și când dăm piept cu un lider charismatic – însă în aceste experiențe intensificate emoțional nu ne mai putem baza pe interocepția noastră. Aceasta este partea care face sectele atât de volatile.

Dacă ne îndrăgostim până peste cap de întregul proiect, cel mai simplu răspuns interoceptiv este „pozitiv pasiv”. Ne

simțim cu adevărat bine în compania acestei persoane și vrem să o urmăm oriunde se duce. Extazul contactului ne bucură peste măsură. Ne acceptăm fericiți statutul beta pentru a-l urma pe noul nostru lider.

Dacă lucrurile devin mai serioase, stările de vârf și vinderea profundă creează o sarcină de „pozitivitate activă”. Pentru mulți dintre noi, acel val de sentimente nu a fost trăit în afara unei relații romantice. Chiar dacă liderul este impecabil în privința sexualității sale (și mulți nu sunt), putem confunda agape (iubirea spirituală) cu erosul (iubirea erotică). În acel moment, să urmăm liderul nu mai este îndeajuns. Tânjim după comuniune cu el.

Vrem să-l iubim și luăm pofta noastră existențială drept poveste de dragoste. Vrem să-l *futem*.

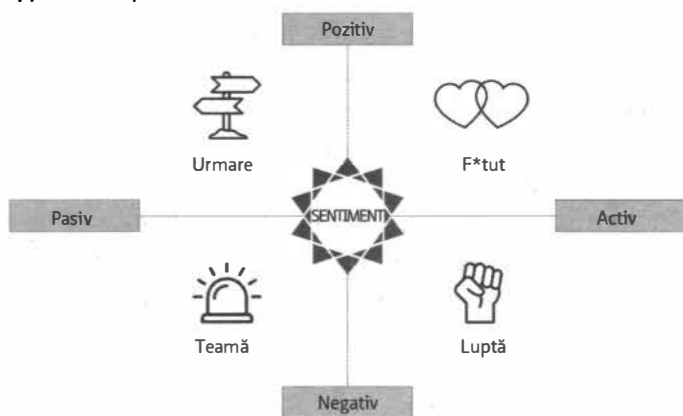
Dar asta este doar jumătate din ecuația interocepției. S-ar putea să nu fim deloc optimiști în privința acestui guru. S-ar putea să ne simțim amenințați de apele mai adânci în care ne trage. Fie imediat, fie lent, cu timpul. Începem să ne îndoim de sinceritatea sau de realizările lui. S-ar putea să punem la îndoială adevărurile lui sau să fim trași înapoi în Portul Confortabil de către prieteni sau de familia care nu se află la bord.

Dacă te simți negativ, dar pasiv în această situație, ajungi să *te temi* de învățător și apoi e posibil să fugi. El este mai mare și mai puternic decât tine și nu ești 100% sigur – dar cea mai bună opțiune pare a fi fuga. Îndepărtează-te cât poți de mult de câmpul lui de distorsiune a realității.

În situații mai rare, dacă te simți suficient de amenințat sau încurajat de o mulțime, ai putea decide să contești liderul, să *te lupți* cu el. Urmează furci, torțe, cruci (sau anulare). Singurul lucru pe care trebuie să-l faci în cazul ăsta este să-l nimicești pe cel care te face să simți acest disconfort.

Prin urmare, acestea sunt patru răspunsuri interoceptive fundamentale la prezența unui avatar – real sau imaginat. Vrem să-l urmărim, să-l furem, ne temem de el sau ne luptăm cu el. Aceste tipare sunt atât de adânc înrădăcinate, încât explică aproape orice rezultat al mișcărilor transformatoare din istorie.

Interocepția rezonanței afective



Și nu contează dacă liderul este un fals sau Cel Adevărat. Cea care ia deciziile este structura noastră de primate. De la Iisus la Ioana d'Arc. De la Manson la Biserica Unificării. De la Malcom X la Martin Luther King. Am văzut toate permutările acestui joc al pasiunii. De la pedestal la groapă. Niciuna nu rezistă.

Există însă și o a cincea opțiune, o cale de mijloc care este mai puțin obișnuită, dar esențială pentru construirea unui Sens 3.0 scalabil. Cum ar fi dacă, atunci când o persoană excepțională, un prometeic adevărat, se aprinde suficient de

puternic pentru a da acea scânteie altora, în loc să-l urmărim, să-l futem, să ne temem de el sau să luptăm cu el, am rămâne fix în centru, la intersecția interocepției noastre – *simțind* totul noi înșine? În loc să renunțăm la propria noastră autoritate și influență, în loc să ne proiectăm bunele și relele în Celălalt, cum ar fi dacă ne-am intensifica și am deține efectiv propria putere și propriul potențial?

„Dacă ajungi în rai înaintea mea”, zice vechiul cântec religios „Swing Low, Sweet Chariot”, „deschide fereastra și trage-mă înăuntru!” În această versiune, nu e vorba atât de cine ajunge acolo primul și primește rugămintea, cât de a trece cât mai mulți posibil peste acel prag. Pe măsură ce facem primii pași împreună în posibilitatea noastră colectivă, extraordinarul va deveni pur și simplu ordinar.

Deși asta sună destul de plăcut, în realitate este mai dificil decât pare. Conceptul „umbrei” noastre psihologice, adică acele părți respinse sau reprimite ale sinelui nostru care sunt prea întunecate pentru a fi recunoscute, este un concept de lucru bine cunoscut în psihologie. Însă eminentul jungian din secolul XX Robert Johnson a inventat termenul de „umbră aurie” pentru a descrie altceva. Umbra aurie se referă nu la părțile întunecate pe care ne este greu să ni le asumăm, ci la părțile luminoase pe care ne temem să ni le însușim. „Aurul are legătură cu vocația noastră supremă”, scrie Johnson, „și acest lucru poate fi greu de acceptat.”

Când nu ne putem accepta propria putere, Johnson avertizează că „ne dăm aurul gratis”. Îl agățăm la gâtul celor care ne sunt guru. Ei sunt înțelepți, puternici și înțelegători. Noi nu suntem. Ei au rezolvat condiția umană și s-au eliberat; noi nu am putut niciodată s-o facem. Oricât de puternici și de valoroși apar la început, în cele din urmă greutatea acelei întregi proiecții îi aduce pe acești lideri și comunitățile lor în genunchi.

Abraham Maslow a numit această negare a propriei puteri complexul lui Iona. El l-a numit după Iona din Vechiul Testament, care a încercat să se ferească de vocația pe care i-a dat-o Dumnezeu și a sfârșit în pântecul balenei. În interpretarea lui Maslow, ne temem de propria măreție la fel de mult pe cât ne temem de eșecul nostru din două motive – primul este „Cum naiba voi continua?”, iar al doilea este „Ce vor crede vecinii?”.

Ceea ce ne duce la a treia și cea mai puțin comună versiune a cultelor în cercetarea noastră. Cultul *etic*. Acolo unde cultele tradiționale cereau subjugarea sinelui față de tradiție, iar sectele cereau subjugarea sinelui față de guru, un cult etic nu face nici una, nici alta. În schimb, caută să sporească suveranitatea individului în timp ce crește inteligența colectivului.

Este un echilibru delicat, rareori atins. Urmarea, fututul, teama și lupta sunt răspunsuri ușoare și predictibile. Să le simți pe toate este mult mai greu. Să deții propria putere în timp ce te lași pe mâna unei puteri mai înalte cere sincronizare, smerenie și abilitate.

Dacă în cazul cultelor tradiționale era ca și cum îți ocupai locul într-o orchestră și în cazul sectelor era ca și cum făceai parte dintr-o fanfară, cultele etice seamănă mai mult cu jazzul. Fără partituri sau tobă mare care să te ghideze. Doar noi, în prezent, ascultând pulsul împreună.

Dar înainte de a începe să explorăm felul în care ar putea funcționa cultele etice, ar trebui să clarificăm modul în care sectele au *dis*-funcționat. Nu este suficient să insistăm că grupul nostru este mai bun, mai inteligent și mai principial decât toate celelalte care au deraiat înaintea noastră – asta au spus toate. Să ne jucăm cu excitația accentuată a extazului, vulnerabilitatea profundă a catharsisului și bâzâitul ca de stup al *communitasului* ne plasează exact într-o zonă periculoasă

care se pregătește de milioane de ani. Toate lumea se supune unui *cult*, după cum ne reamintește David Foster Wallace. Singura întrebare este ce fel de cult.

Barem pentru secte

Ceea ce urmează este o listă scurtă pentru a identifica tendințe cultice. Ea se bazează pe o cercetare extinsă a comunităților vizionare și utopice, mergând de la grupuri precum oneidanii, milerii și mormonii din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea la vedetele din anii 1960 și 1970 menționate în paginile precedente și până la studii de caz de pe piața spirituală contemporană. În același fel în care dr. Atul Gawande, autorul cărții *The Checklist Manifesto*^{*}, a contribuit la revoluționarea standardelor de îngrijire în spitale prin adoptarea de la piloți a unor protocoale anterioare zborului, această listă ne ajută să ne asigurăm că nu se comit erori grave în dezvoltarea comunitară transformațională. Dacă funcționează pentru neurochirurgi, poate funcționa și pentru liderii și adepții unor culte etice.

Pe măsură ce explorăm surse deschise pentru Sens 3.0, urmează să vedem numeroase experimente și variațiuni. Acel pluralism de tip „lasă o mie de focuri să ardă” este esențial. Este lucrul de care avem nevoie pentru a onora toată diversitatea noastră colectivă și a oferi spațiu amplu pentru inovație locală. Dar el va conduce de asemenea la multe utilizări greșite și chiar abuzuri ale unor tehnologii psihosociale puternice.

Aceste instrucțiuni sunt menite ca un contract referitor la sursele deschise în baza căruia diverse grupuri ar putea să accepte de bunăvoie să se angreneze în domeniile extazului,

^{*} Carte apărută în limba română cu titlul *Pledouărie pentru checklist*, Editura CODECS, 2011 (n.t.).

catharsisului și communitasului. Ele identifică cele mai bune practici pentru construcția culturii etice și pot servi ca un barem pentru doritori când pătrund pe piața spirituală. El poate oferi modele de recunoaștere mai rapidă și timp de reacție îmbunătățit acolo unde pantele devin alunecoase. El ne poate ajuta să revendicăm modul în care venerăm.

Deși există căi aproape infinite de a eșua în dezvoltarea comunitară extatică, există trei capcane comune sectelor care au apărut de-a lungul vremii: obținerea inelului, crearea de grupuri interioare și exterioare și transformarea Extazului și Catharsisului în arme.

Baremul sectelor: Ce să NU faci

I. OBȚINEREA SINGURULUI INEL AL PUTERII – Puterea absolută corupe în mod absolut. La fel ca în *Stăpânul inelelor*, nu fiți ca Boromir, luptătorul prost îndrumat, ori ca Satuman, vrăjitorul corupt, crezând că veți supune inelul, nu invers, că inelul vă va supune. Fiți precum Gandalf și Galadriel, regina elfilor – suficient de înțelepți să înțelegeți. Lucrul ăsta nu este negociabil. Iată primele trei căi prin care liderii sunt seduși să pretindă mai mult decât merită.

i. Povestea mitologizată a originii fondatorului – Povești atent alese, repetate adesea despre condițiile excepționale legate de naștere, copilărie sau semne precoce ale unui talent / ale unei viziuni prodigioase. Sau o experiență de convertire de tip Noaptea Întunecată a Sufletului / Drumul Damascului care pune această persoană în poziția unică pentru a conduce. În cazuri extreme, acestea sunt confirmate printr-o schimbare voluntară de nume. (În epoca comerțanților de informații, asta s-a metamorfozat pentru

a include „Aveam de toate, o casă mare, mașini rapide, o viață sexy și apoi... M-am trezit într-o zi pe un pat de spital și mi-am dat seama de [completați produsul sau serviciul], iar acum sunt aici pentru a-l împărtăși cu voi!”)

ii. Pretenții absolutiste de realizare – În domeniile spiritual, intelectual, sexual, antreprenorial sau artistic – de obicei rezervate fondatorului, ocazional extinse la cercul său intim. Odată ce este pretinsă infailibilitatea, orice disonanță în relația cu fondatorul trebuie să fie ori un semn al neînțelegerii sau proiecțiilor adeptului, ori „înțelepciune nebună” deliberată care este oferită pentru a elibera subiectul – niciodată semne ale failibilității sau caracterului omenesc al fondatorului. Asta se extinde adesea dincolo de inocența fondatorului către complexitatea și totalitatea viziunii lui despre lume, care se presupune a fi comprehensivă și elimină toate celelalte moduri de cunoaștere. Două dintre cele mai prevalente expresii (adesea apărând împreună) sunt lovitura de pumn a Iluminării absolute (cu liderul implicit sau explicit pretinzând un astfel de statut) și o respingere a realității obiective ca iluzorie în favoarea puterii minții, vizualizării sau gândirii pozitive.

iii. Separarea ritualizată – Păstrarea liderului separat de sarcini operaționale, datorii și probleme comune. Cel mai adesea realizată prin adoptarea tradițiilor și terminologiei monastice răsăritene (precum *satsang*, care înseamnă „a fi în prezența unui guru trezit”), dar poate fi împlinită și prin simpla manipulare a celebrității, precum folosirea de bodygarzi, cabine și decoruri de scenă (care includ adesea scaune ornate, aranjamente florale cu crini/lotuși, altare, îmbrăcarea în alb sau în robe ori veșminte mai degrabă decât în haine de stradă) care țin liderul la distanță de comunitate, cu excepția întâlnirilor controlate și/sau stilizate.

II. CREAREA DE GRUPURI INTERIOARE/EXTERIOARE

- Dinamica creării unui Noi și a unui Ei este esențială pentru a putea prinde rădăcini cultele disfuncționale. În felul acesta, căutători altfel bine-intenționați pot fi atrași într-un câmp de distorsiune a realității unde își pierd reperele. Orice practică, experiență sau comunitate care mai degrabă ridică oamenii „la înălțime și departe” - de tradițiile, conexiunile și cultura lor - decât să-i aducă „jos și printre semenii lor” poate fi problematică. Iată trei viruși comuni care determină excepționalismul.

i. Scop mesianic - Nivelul micro (al comunității) este nivelul macro (al lumii) și valoarea muncii făcută în sihăstrie are o semnificație mult dincolo de viețile celor care o practică în mod direct. Asta stabilește grandoarea potențială a unei misiuni de mântuire a lumii, dar poate fi folosită și pentru a suprima nevoile și preocupările personale ale membrilor ca fiind neînsemnate, egoiste sau meschine prin comparație (precum plată compensatorie versus muncă voluntară). În cazuri extreme, poate de asemenea să invoce un „cripto-puritanism” în care cei din interiorul grupului sunt considerați puri, salvați sau înzestrați, pe când cei din afara grupului sunt pătați, compromiși sau au nevoie de mântuire.

ii. Limbaj specializat - Adesea sectele folosesc termeni noi pentru a descrie sau redefini concepte curențe ori pentru a introduce termeni pseudospirituali sau pseudoștiințifici pentru a conferi legitimitate unor aserțiuni de adevăr altminteri nedemonstrabile. În timp, această lipsă tot mai mare de interoperabilitate cu limbajul de zi cu zi sau cu conceptele discursului general izolează credinciosul de prieteni, de membri ai familiei și de o dezbatere sănătoasă.

Termenul „quantum” folosit de nonfizicieni este o sintagmă frecventă pe scena New Age.

- iii. Ruptura cu precedentele** – Foarte rar, liderii cultici se situează într-o tradiție care i-ar supune unei autorități sau critici mai presus de ei înșiși, exercitată de alții (vii sau morți), mai bătrâni sau mai înțelepți. În schimb, ei tind să declare „tabula rasa” chiar dacă propria dezvoltare a început într-o școală sau într-o tradiție. Acea imunitate împotriva precedentului se extinde la acuzații de comportament cultic, întrucât acești lideri vor exprima adesea critici extinse la adresa unor foști guru cu picioare de lut, susținându-și propria învățătură ca pe un exemplu corectiv. Ei pot chiar să declare o ruptură completă cu întreaga Condiție Umană, respectiv că ei reprezintă sfârșitul suferințelor, al egoului, al condiționării, al fricii sau al traumelor, ceva care n-a mai fost vreodată realizat (sau a fost realizat doar de figurile iconice ale Epocii Axiale – Buddha, Iisus, Mohamed, Lao-zi etc.).

III. TRANSFORMAREA EXPERIENȚEI DE VÂRF ȘI A VINDECĂRII ÎN ARME – Extazul și Catharsisul creează stări foarte maleabile și susceptibile. Cu toate că pot fi folosite pentru a spori suveranitatea, ele pot fi folosite și pentru a o eroda rapid. Liderii lipsiți de scrupule profită la maximum de acest fapt pentru a-și controla adepții în trei maniere coerente.

- i. Controlul strict al accesului** la tehnici ale extazului – droguri, sex, exerciții de respirație, muzică/dans, rugăciune, discurs charismatic sau privire senzorială –, precum și la metode de catharsis – exerciții fizice, sesiuni de terapie de grup de tip întâlnire, investigație personală, diete specializate, purificări etc. Accesul liber și perspectivele care con-

trazic poziția liderului sau normele de grup sunt adesea descurajate sau suprimate. Interpretările noi sau concurențele ale stărilor de vârf, ale vindecării ori o filosofie mai amplă din partea membrilor sunt adesea tratate ca subversive sau eretice.

ii. Un accent pe practicile regresive care valorizează mai degrabă sentimentul decât gândirea și o inoculare împotriva gândirii/discernământului ca semne ale egoului, proiecției sau rezistenței care trebuie crezute mai puțin decât „adevărurile” catharsisului/eliberării de traumă ori ideile și concepția liderului. Cum înseși metodele de discernământ personal (cunoscute și sub numele de „am încredere în instinctul meu”) și critica logică sunt deja disprețuite de către lider, până și cele mai rezonabile și mai îndreptățite îngrijorări pot fi *ipso facto* respinse ca o dovadă a opoziției membrului la transformare – nu există nicio modalitate de a sparge fațada din interior.

iii. Decizii sau angajamente încurajate ori forțate în timpul unor stări nonordinare – Indiferent dacă e vorba despre dovezi de iubire, de loialitate, de ispășire sau de plată, aceste grupuri folosesc granițele estompate și judecata afectată a stărilor de vârf euforice sau a eliberării cathartice ca momente pentru a-și asigura angajamente emoționale, sociale sau financiare. Membrii pregătiți așa cum trebuie sunt încurajați să echivaleze „adevărurile” viscerale ale stării în care se află cu validitatea tuturor pretențiilor de adevăr anterioare ale gurului. Cu alte cuvinte, dacă sunt nebun de fericire sau tremurând după eliberarea de traumă, iar asta este o realitate incontestabilă pentru mine, atunci sunt adeseori constrâns de către grup să subscriu întregii lui mitologii. Decizii și angajamente importante sunt încurajate sau forțate în timpul acestor stări nonordi-

nare în loc să fie amânate până când persoana revine la cumpătarea lucidă și își poate da consimțământul deplin.

Dacă identificarea sectelor ar fi la fel de ușoară ca parcurgerea unei liste precum cea de mai sus, cele mai multe dintre ele nu ar fi luat amploare. Iată alte trei cazuri extreme care ne pot slăbi discernământul și genera dificultăți în a înțelege cu ce avem de-a face până când este prea târziu.

Negative false. Multe comunități de practică sănătoase vor bifa câteva dintre aceste căsuțe (mai ales cele privind o puternică identitate de grup și accesul ritualizat la stări de vârf). Religiile, tradițiile artelor marțiale, frățiile/suroritățile și start-up-urile pot înfățișa versiuni pozitive ale acestor dinamici fără să degenereze în comportament cultic. Aceste „structuri profunde” de apartenență au tendința de a lua naștere ca părți naturale ale creării semnificației colective a primatelor tribale. Ne adunăm în jurul unui scop comun inspirator și ne simțim mai bine/ne distrăm mai bine împreună. Pentru a diferenția între o expresie sănătoasă și una patologică a acestui gen de comportamente, un observator va trebui să discearnă atent și să trianguleze folosind toți factorii.

Pozitive false. Multe comunități asemănătoare unui cult vor oferi inițial o energie palpabilă, entuziasm și creștere, *tocmai pentru* că utilizează multe dintre tehnicile extatice și cathartice descrise mai sus. Asta poate crea disonanță cognitivă pentru oricine aplică filtrul „îi

veți cunoaște după roadele lor” pentru a vedea dacă o comunitate este legitimă. Deși roadele par a fi abundente, este tentant să concluzionăm că rădăcinile trebuie să fie sănătoase. Folosirea discursului charismatic, încurajarea catharsisului regresiv, controlul ritualurilor extatice de legătură/uniune și susținerea gândirii magice produc în mod constant efecte puternice. Problema nu e că ele nu funcționează, ci că funcționează mult prea bine (până când, în mod inevitabil, nu o mai fac).

Talentat, dar întinat. Adeseori, mai ales după vreun scandal ori un colaps al comunității, învățații vor eticheta liderul drept un escroc. Conform acestui raționament, guru doar a pretins că este spiritual, dar în realitate nu voia decât bani, sex, faimă sau putere. Toți cei care l-au urmat au fost păcăliți. Deși acest gen de negustori mărunți abundă, după cum ilustrează recent secta NXIVM al lui Keith Raniere, la niveluri mai înalte de realizare, precum Osho sau Adi Da, lucrurile stau rareori atât de simplu. Adesea, liderul a avut o serie de abilități și idei remarcabile care au alimentat propriile învățături și propria comunitate. Abia cu timpul lucrurile s-au degradat în mod vizibil sau au făcut implozie. Asta se datorează aproape întotdeauna Obținerii Inelului Puterii, lucru care deconectează liderii de latura lor umană. Când un învățător înzestrat acceptă umbra aurie a adepților lui și își permite lui și altora să creadă că sunt excepționali și chiar infailibili, putreziciunea se instalează invariabil. Folosirea frecventă a unor stări modificate și a emoționalității regresive deconectează și mai mult adepții de bunul-simț și de discernământul lor, fiindu-le mai dificil să observe declinul.

Toate acestea sunt avertismente și anulează întregul aranjament. Exceptional de rar se întâmplă ca un lider să susțină vreunul dintre aceste trei comportamente – pretenții de infailibilitate, modificări de stare și antiintellectualism – și să aibă unghiuri moarte sau intervenții ulterioare. Chiar dacă nu sunt imediat vizibile, în timp ele corodează comunitatea.

Trebuie să creez un sistem, altminteri voi fi înrobît de-al altuia.

— **William Blake**

În secțiunea mediană a acestei cărți, am construit pe baza gândirii de design IDEO centrată pe om într-o încercare de a revitaliza cele trei funcții îndeplinite de Sensul 1.0 – inspirație, vindecare și conectare. Apoi le-am altoit cu trei valori ale Sensului 2.0 – surse deschise, scalabilitate și antifragilitate. Întrucât un Sens 3.0 viabil trebuie să funcționeze în orice cultură, am evitat în mod deliberat prescrierea unei doctrine specifice.

Ce versiune a credinței și a apartenenței alege o comunitate dată și ce sisteme de valori atribuie experienței colective trebuie determinat împreună la nivel local. Nu toate vor funcționa, dar unele o vor face. Toate au nevoie de spațiu pentru a experimenta și a găsi echilibrul între tradiție și inovație care funcționează pentru ele.

Instrumentele pe care le-am analizat – respirație, întrupare, sexualitate, muzică și substanțe –, folosite intenționat, ne ajută să ne îmbunătățim într-o oarecare măsură partea umană. Ele ne dau un acces mai sigur și mai eficient la extaz, catharsis și *communitas*. Acestea fiind spuse, dacă îi lăsăm pe toți să-și vadă de treabă, fără niciun manual de instrucțiuni, rezultatul va fi timp pierdut și ocazii ratate. Ar fi ca și cum fiecare și-ar

construi o navă spațială în curtea proprie în loc să se alăture echipei de la NASA sau de la Space X pentru a trimite un om pe Lună. S-ar putea să funcționeze, dar este foarte posibil să existe o mulțime de rateuri și de lansări anulate.

Acum, că am schițat practicile de bază pentru indivizi și grupuri mici pentru a se trezi, a crește și a se implica, trebuie să ne extindem mai mult gândirea de design la proiectarea arhitecturii culturii la nivel mai larg. Care sunt ingredientele esențiale pentru Sens 3.0? Cu alte cuvinte, care este trusa de scule pentru construcția culturii etice?

Dacă ne întoarcem la religia comparată, putem găsi câteva indicii dispersate în întreaga lume și de-a lungul epocilor. Deși există variațiuni și permutări aproape infinite ale modului în care venerăm, Sensul 1.0 – religia organizată – a avut tendința să împărtășească cinci elemente centrale.

Primul, ai nevoie de o **Metafizică**. Întrucât religia a funcționat întotdeauna ca un mediator al sacrului, o să avem nevoie de modalități fiabile de a da sens Inefabilului. Altminteri ne vom rătăci în domeniul necartografiat al sublimului. Când lăsăm în urmă indicatoarele și reperele familiare și intrăm pe un teren fantastic sau copleșitor, e ușor să fim dezorientați. Indiferent dacă este vorba de Hänsel și Gretel, care lasă firimituri pentru a găsi drumul prin pădure, ori de Tezeu, care s-a folosit de ghemul de ață pentru a-și urma pași înapoi și a ieși din labirintul Minotaurului, e important ca, atunci când ne aventurăm dincolo de limite, să avem o modalitate de a ne păstra orientarea. O metafizică solidă ne permite să înțelegem paradoxurile și epifaniile. Ea funcționează ca un Sistem de Poziționare Cosmică și ne ajută să ne găsim drumul înapoi spre casă.

Apoi ai nevoie de o **etică**. Dacă acest experiment nu are bariere, nu are un scop sau o utilitate mai înaltă, atunci va fi

capturat de Dependenții de Fericire care caută fără încetare stările, de Curve ale Epifaniei care tânjesc după catharsis și de Admiratori Timorați care își urmează gurul. Etica este precum rotorul din coada unui elicopter – fără el ne învârtim în cerc.

După aceea ai nevoie de **Sacramente**. Dacă nu ai tehnici extatice pe care să te poți bizui pentru a livra enoriașilor tăi sacrul (indiferent cum îl definești), îți vor lipsi atât perspectivele revelatorii, cât și legătura puternică ce alimentează o comunitate spirituală. „Nu există societate”, scria Émile Durkheim, fondatorul sociologiei, „care să nu simtă nevoia de a întreține și de a consolida, la intervale regulate, sentimentele și ideile colective care-i determină unitatea și personalitatea.”*

Fără ritualuri de inițiere cu adevărat transformatoare, vei ajunge și la o cădere de tensiune, întrucât gnoza imediată a fondatorului se diminuează pe măsură ce este transmisă. Hristos a făcut mai mulți creștini decât alți Criști. Buddha a făcut mai mulți budiști decât alți Buddha. Bruce Lee a inspirat mai mulți imitatori decât artiști adevărați ai artelor marțiale. Sacramentele eficiente împiedică acest lucru și ancorează tradițiile vii.

Pe termen lung, vei avea nevoie și de **Scripturi**. Noi trăim prin poveștile tradiției noastre. Dăm sens vieților noastre prin cei care au trăit înaintea noastră. Beneficiem de exemple și de modele pentru a gestiona condiția umană. Avem nevoie de cârlige narrative cu care să ne prindem evenimentele vieții, ca să nu devină o acumulare insignifiantă.

Și, nu în ultimul rând, ai nevoie de **Zeități**. Ele sunt stâlpul totemic al Marelui Cort. Dacă nu există o forță superioară la care să aspirăm, suntem în mâinile propriului interes. Iar asta,

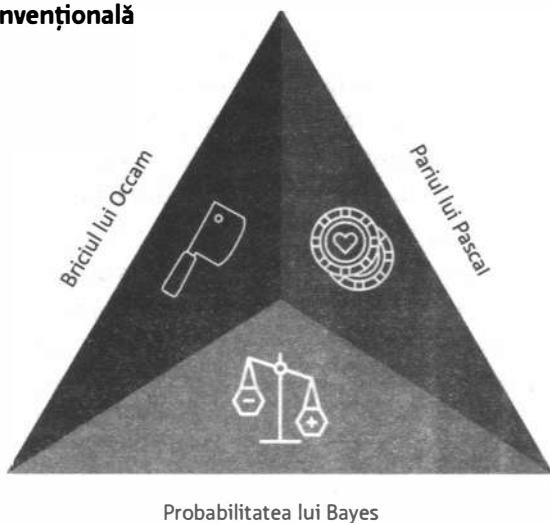
* Émile Durkheim, *Formele elementare ale vieții religioase*, traducere de Magda Jeanrenaud și Silviu Lupescu, cu o prefață de Gilles Ferreol, Editura Polirom, Iași, 1995, p. 390 (n.t.).

de regulă, n-a funcționat prea bine. După cum avertiza Nietzsche, ucide-ți zeii și vei sfâșia țesătura socială în care sunt împachetați. Ca să fim cinstiți, foarte multă suferință a fost provocată în numele zeităților, așa că această întreagă categorie merită o regândire atentă.

Într-un studiu al comunităților utopice de succes, aproape toate cele care au continuat după moartea unui fondator charismatic au avut o spiritualitate comună pe care au considerat-o mai presus de propriile nevoi. Punerea în valoare a îngerilor noștri mai buni (și a zeilor mai buni) e importantă când încercăm să dezvoltăm mișcări sociale reziliente.

Așadar asta e - trusa de Scule a Culturii Etice pentru crearea unei comunități coerente. Metafizică, Etică, Sacramente, Scripturi și Zeități. „Noi suntem precum zeii”, scria Stewart Brand pe prima pagină a *Whole Earth Catalog*, „așa că am face bine să ne și pricepem la asta.”

Metafizica postconvențională



Metafizica – sex cu inefabilul

Tradiția spune că Platon avea deasupra ușii academiei sale o inscripție care spunea: NU LĂSA NICIUN NECUNOSCĂTOR ÎNTR-ALE GEOMETRIEI SĂ INTRE AICI. Asta nu pentru că filosoful ar fi fost un mare admirator al standardelor educaționale din trunchiul comun. El îi avertiza pe învățăceii pe punctul de a contempla Misterele, ca să fie sigur că veneau înarmați cu logică și cu rațiune.

Așadar ce unelte esențiale trebuie să luăm în considerare pentru a putea înțelege? Răspunsul lung este o educație riguroasă în domeniile logicii, retoricii și hermeneuticii, după cum ar fi insistat Platon. Doar că vremurile s-au schimbat, iar acel gen de învățatură clasică s-a demodat. Răspunsul mai scurt este un triunghi solid format din pariul lui Pascal, briciul lui Occam și probabilitatea lui Bayes. Împreună, ele ar trebui să cartografieze cea mai mare parte din terenul pe care trebuie să-l acoperim.

Să începem cu pariul lui Pascal. Blaise Pascal, un matematician francez din secolul la XVII-lea, a înțeles că era mai bine să crezi în Dumnezeu, în eventualitatea că există, decât să-i negi existența și să arzi în iad pentru îndoielile tale. Morala: *Cel puțin imaginează-ți inimaginabilul, în caz că se dovedește a fi adevărat.* Pe măsură ce intrăm în epoca întretesingularității, totul, de la profeții religioase la comploturi globale și colaps existențial, este posibil. Am face bine să le luăm în considerare pe toate, așa cum a făcut Pascal, în cazul în care una sau mai multe dintre ele chiar se întâmplă.

A doua îndrumare vine de la William din Ockham, franciscanul medieval care ne-a dat maxima cunoscută sub numele de briciul lui Occam. Ea se reduce la: „Cea mai simplă soluție este de obicei cea mai bună”. Morala: *Înainte de a intra în inter-*

pretările labirintice ale teoriei conspirației, ale petrecerilor până-n zori sau ale epifaniei spirituale, luați în considerare mai întâi explicațiile mai puțin interesante, dar mai probabile. „Afirmările extraordinare”, avertiza Carl Sagan, „cer dovezi extraordinare.” Sau, după cum observa sec Sigmund Freud, „un trabuc este uneori doar un trabuc”.

Al treilea pilon vine de la Thomas Bayes, un statistician din secolul al XVI-lea, care ne-a dat analiza bayesiană. Lumea este haotică, complexă și confuză, sugera Bayes, și cel mai bun lucru pe care-l poți face este să urmărești toate variabilele și să le actualizezi pe măsură ce obții informații noi. În loc să urmărească certitudinea falsă, el a încurajat incertitudinea provizorie. Morala: *Nu te întinde mai mult decât ți-e plapuma.* Urmărește tot ce ar putea fi adevărat, dar nu este încă sigur, și actualizează în mod dinamic pe măsură ce afli mai multe. Cu alte cuvinte, nebunii se grăbesc să ajungă acolo unde statisticienii se tem să pășească.

Mai mult ca niciodată, suntem detașați de ceea ce ne ancoră în tradiție. Suntem în egală măsură binecuvântați și împovărați cu faptul că trebuie să ne batem capul cu un vast multivers de posibilități derutante, confuze și contradictorii. Fie că e vorba despre uluitoarea complexitate a minții umane, dezvăluită de cercetarea psihedelică, sau de ciudățenia derutantă a vieților noastre tot mai digitalizate și mai simulate 3D precum în *Black Mirror*, avem nevoie de o actualizare a epistemelor noastre aristotelice/carteziene. Doar pentru că eu nu pot să ating, să gust, să simt sau să văd un lucru, nu mai înseamnă că el nu este real. Am trecut de la poziția scepticului, potrivit căreia „o să cred când o să văd”, la recunoașterea artistului sau a adeptului că „o să văd când o să cred”.

Pentru cei cu adevărat curajoși, gata să se desprindă de țărni și să călătorească pe vastele ținuturi ale necunoscutului,

există un set final de îndrumări pentru a se orienta prin străfundurile metafizice. Acest set ia trioul compus din Pascal, Occam și Bayes, îl compară cu Jocul Infinit și aruncă totul în hiperspațiu.

Aceste atenționări și avertismente se bazează pe colecția de experiențe ale lui Philip K. Dick, John Lilly, Robert Anton Wilson, Ken Kessey și a altor psihonauți moderni. Ce este important de observat la aceste ghiduri provizorii e ceea ce ele *nu* spun. Spre deosebire de epifaniile religioase din trecut, acești aventurieri postmoderni schimbă falsa certitudine cu smerenia jucăușă în fața Infinitului. Această deschidere este un element esențial pentru a ne asigura că Sensul 3.0 rămâne experimental și nondogmatic.

Robert Anton Wilson afirmă că, după ce ai cunoscut vastitatea lui *mysterium tremendum*, „Marele Mister”, nu există decât două rezultate – fie înnebunești, fie devii agnostic. Gândiți-vă la lista care urmează ca la o meta-metafizică. Ea sugerează un gnosticism agnostic – unul care recunoaște că o inițiere directă în natura realității nu este doar posibilă, ci și potențial dezirabilă (asta e partea gnostică), dar se abține de la a face orice afirmație fermă sau definitivă cu privire la Ce Înseamnă Toate Astea (partea agnostică).

Dacă nu este acesta terenul pe care îl explorezi deja, probabil ți se va părea lipsit de sens sau impenetrabil (și nu ezita să dai pagina la următoarea secțiune despre Etică). Dar, dacă ai încercat cu degetul Mysto, aceste orientări îți pot servi ca firimiturile de pe potecă ce te pot duce pe tine (sau pe altcineva drag ție) înapoi acasă în siguranță.

În jocul finit, jucătorul joacă în limitele regulilor.

În Jocul Infinit jucătorul joacă cu regulile.

— James Carse

- Jocul are un număr infinit de niveluri într-un număr infinit de dimensiuni.
- Scopul Jocului este să-ți amintească că tu îl joci (anamneză).
- Cu cât îți amintești mai multe niveluri ale Jocului pe care îl joci, cu atât Jocul devine mai amuzant (și *are mai multe consecințe*).
- Nivelurile mai înalte ale Jocului se infiltrează în 3D: adesea apar ca niște coincidențe, sincronități sau absurdități. Aceasta este o „problemă cunoscută” și cel mai bine folosită ca un memento că jocul este în plină desfășurare (și menținut liber).
- Nivelul 3D este punctul de acces către toate celelalte niveluri ale Jocului. Dacă mori la nivelul 3D al Jocului, este Game Over (dacă și până când nu se dovedește altfel). Așa că orice ar fi, nu muri în 3D!
- Nu spune nimic sau nu gândește nimic din ce nu vrei să devină mai adevărat.
- Odată ce ai înțeles Jocul, ajută la transformarea cât mai multor NPC* (personaje ne jucătoare) în Jucători și a Jucătorilor în Arhitecți.
- Rămâi treaz. Construiește chestii. Ajută.

Acronim pentru Nonplayer Characters (n.t.).

Etica – cele zece sugestii

Acele filtre metafizice ne pot ajuta foarte mult să analizăm Imposibilul. Ele ne dau anumite indicații după care să ne ghidăm, dar sunt inerent neutre din punct de vedere valoric. Ele ne ajută doar să luăm în considerare toate căile posibile. Nu ne pot ajuta să alegem calea pe care s-o urmăm. Însă nu putem alege doar explicațiile distractive sau utile pe motiv că doar par reale. Nu ar trebui să ne alegem doar iluzia.

Așadar cum gestionăm adevărurile parțiale ale unui număr aproape nelimitat de perspective? Trebuie să ne folosim propria logică și propriul discernământ pentru asta. Dacă planificăm să creăm o cultură etică, avem nevoie de o modalitate de a face judecăți de valoare eficiente.

În încercarea de a înțelege cum ar trebui să construim culturi transformatoare sănătoase, există un obstacol pe care trebuie să-l admitem din start: experiențele extatice sunt în mod inerent antinomice. În sens literal în limba greacă *anti*, „împotriva”, *nomos*, „lege”. Asta face ca stabilirea unor reguli pentru un domeniu în mod inerent fără legi să fie complicată. „Există un sens al autorității născut din experiența mistică primară”, scria Roland Griffiths de la Johns Hopkins, „care poate amenința structurile ierarhice existente.” Sloganul experiențelor de vârf ar putea fi rezumat ca „Nu ești tu șeful meu”.

Armata Statelor Unite a învățat asta pe propria piele în anii 1950, când au testat LSD-ul pe trupe pentru a vedea dacă putea fi folosit pentru a-i dezorienta pe combatanții dușmani. Mulți soldați drogați s-au răzgândit, au lăsat armele jos și s-au îndepărtat de tot circul. Acesta este motivul pentru care tehnicile extazului nu au fost larg distribuite în afara unor descendențe și tradiții bine controlate – ele tind să arunce în aer structuri cu organizare sistematică.

Dar îndepărtarea completă a barierelor poate fi problematică sau chiar fatală pentru o comunitate sănătoasă. Soliditatea confortabilă a lui „tu vei” și „tu nu vei” nu se potrivește cu certitudinea antinomică a experienței directe sau cu certitudinea bayesiană a lui *nimic nu este adevărat, totul este permis*. Epoca noastră a devenit mult prea complexă pentru binoamele alb/negru ale tradițiilor Vechiului Testament.

Prin urmare, oare putem veni cu o alternativă la cele Zece Porunci, una care permite suficientă flexibilitate încât oameni cu credințe și origini diverse să le găsească utile și să ofere totuși suficientă direcție pentru a ne menține traiectul? Pentru a face asta vom avea nevoie de ceea ce psihologii dezvoltării numesc „structuri eliberatoare” – reguli care ajută, dar nu constrâng.

Iar asta înseamnă să înlocuim certitudinea moralei – clară, lipsită de ambiguitate și binară – cu relevanța situațională a eticii, unde ceea ce determină valoarea sa nu mai este actul corect sau greșit, ci relația cu actul. După cum glumesc antropologii, „e greșit să mănânci oameni doar dacă nu ești canibal”.

Urmează o listă utilă de contramăsuri la probleme persistente care apar în cultura transformatoare din ziua de azi. Ele nu sunt porunci stricte. Sunt mai degrabă *sugestii* calculate. La fel ca toate lucrurile pe care le-am discutat, nu sunt menite să aibă ultimul cuvânt despre orice pentru oricine. Ele sunt doar exemple a ceea ce poate fi construit folosind uneltele cu care ne jucăm într-un sistem cu surse deschise. Pe unele le descriem mai detaliat în altă secțiune a cărții; altele sunt menționate aici pe scurt. Luați ce este util, lăsați restul.

- I. FĂ CE ESTE EVIDENT.** Există industrii întregi dedicate dezvoltării personale, biohackingului și self-helpului. Cele mai multe dintre ele distrag atenția de la proiectul uman mai amplu. În loc să fii copleșit de toate opțiunile de optimizare, pur și simplu Fă ce este Evident: dormi profund; fă mișcare frecvent; mănâncă sănătos; stai la aer; spală-te des, ascultă muzică, respiră profund, jelește din tot sufletul, fă dragoste; mulțumește. Poți investi timpul liber suplimentar și banii economisiți într-o viață vitalizată și activă.
- II. NU FACE TÂMPENII.** Niciodată nu am avut mai mult acces la tehnologii atât de puternice și de transformatoare fără îndrumări sau restricții. În această Curajoasă Lume Nouă, cu toții operăm pe propria răspundere. Așadar, orice ar fi, când te joci cu Cartea de Bucate a Alchimistului, nu sfârși accidental: într-un cult, într-un sac pentru cadavre, într-o celulă de închisoare, într-un tribunal de divorț, într-o clinică de dezintoxicare sau într-un spital de boli psihiatrice. O să ne strici cheful tuturor și le vei oferi o scuză Puritanilor care abia așteaptă să închidă totul. (Uneori în viață aceste eșecuri se întâmplă din alte motive și oricine trece prin ele merită sprijin deplin – dar nu despre asta vorbim aici. La fel ca alpiniștii sau surferii, potențialii Alchimiști ar trebui să știe în ce se bagă înainte de a o face sau vor crea accidente cu care vor trebui să-și bată capul alții.)
- III. LASĂ MISTERUL SĂ RĂMÂNĂ MISTER.** Cu cât explorezi mai mult adâncimile Mysto, cu atât înțelegi mai bine că asta nu e ceva ce poate fi stăpânit sau cartografiat. Misterul este realmente plin de provocări, de sus până jos

și de jur împrejur. Dacă însă compari descrierile făcute de-a lungul vremii de cartografi sacrali, îți dai seama imediat că ele sunt extrem de diferite. Experiențele lor au fost mediate de biologie, de filtrele individualității, de cultură și de închisoarea limbii. „Răspunsul nu este niciodată răspunsul”, a spus cândva Ken Kesey. „Ce este cu adevărat interesant e misterul. Când cauți misterul în locul răspunsului, vei căuta la nesfârșit. Nu știu pe nimeni care să fi găsit răspunsul, ci doar care să creadă că l-a găsit. Așa că încetează să mai gândească. Dar treaba e să cauți misterul, să evoci misterul, să plantezi o grădină în care cresc plante ciudate și înfloresc mistere. Nevoia de mister e mai mare decât nevoia de un răspuns.”

IV. 80% TREZIT, 20% DISTRUS. Întrucât acele prime experiențe ale extazului sunt atât de puternice, suntem tentați să ardem restul de 80% din energia de care dispunem alergând după coada lungă a perfectibilității noastre imaginate. Realitatea este că suntem umani, iar a fi uman implică o cantitate ireductibilă de tristețe și de durere. Prin urmare, decât să irosim atât de mult timp încercând să ieșim la liman, haideți mai degrabă să privim în urmă și să-i ajutăm pe alții mai puțin norocoși să rămână pe linia de plutire. Mergeți la intersecția traumei cu talentul - unde simțim cel mai acut rana lumii și avem competențele să luăm atitudine. Tot ce ne trebuie este acea doză inițială de 80% pentru a ne reaminti ce am uitat și ce avem de făcut aici - și apoi FĂ-O!

V. LAS-O DRACULUI DE CĂLĂTORIE. Sau cum a spus mai încurajator Sfântul Pavel, „Dragostea nu se gândește la rău”*. Oricare ar fi lanțul de evenimente care ne-a dus la

* 1 Corinteni 13:5 (n.t.).

Profundul Acum, este tratat ca o parte esențială a drumului nostru și e complet irelevant în comparație cu calitatea deosebită a momentului pe care avem șansa să-l împărtășim. Suntem toți aici, Acum (sau nu suntem și, oricât de mult am vorbi despre asta, acest lucru nu se schimbă). Așa că încetează a mai fi un profitor al catharsisului, rememorându-ți eșecurile și descoperirile. Arată-ne cât de mult ai crescut. Dar, pentru numele lui Dumnezeu, nu ne-o mai spune.

VI. FĂ CE E MAI GREU. Dacă te concentrezi pe stări de vârf, care adesea par ușoare, ai putea fi păcălit să te gândești că așa ar trebui să fie tot timpul. Dar nu așa stau lucrurile. „Norocul”, observa Louis Pasteur, „îi favorizează pe cei pregătiți.” Sau după cum spunea Mark Twain, „dacă treaba ta este să mănânci două broaște, mănânc-o întâi pe cea mai mare”. Dacă vrei mai mult flux, fericire sau har în viață, atacă frontal cea mai dificilă problemă. Stoicii aveau dreptate în privința asta, Obstacolul este Calea.

VII. NU PIERDE NICIODATĂ UNUL. Când muzicienii cântă solo, ei pot improviza liber *cu condiția să poată reveni pe ritm (începutul măsurii sau „Unul”)*. De fapt, cu cât se îndepărtează mai mult de el, cu atât improvisația este mai spectaculoasă. Dar Pierde Unul și totul se destramă. Acest lucru este valabil pentru atleți în sporturile de acțiune, unde Unul este centrul lor de gravitație (sau *hara* ori *dantian* în artele marțiale). Ei se pot răsturna, învârti și răsuci în aer, dar, atât timp cât rămân în echilibru, pot ateriza în picioare. Același lucru este valabil pentru limitele explorării metafizice. Poți să mergi oriunde vrei și să te gândești la orice vrei atât timp cât poți să te întorci la ultimul punct cunoscut al realității consensuale – Unul. Așa că

dezlănțuie-te, acordează-te, cântă liber, *dar asigură-te că nu ratezi aterizarea.*

VIII. ȘI NU E NICI ASTA! De fiecare dată când ne gândim că L-am descoperit, primim un val uriaș de dopamină din recunoașterea modelului și un sentiment de siguranță care este în întregime copleșitor de adevărat – pentru noi, în acel moment. Dar de fiecare dată când primești un adevăr cu „a” mic și bănuiești că este Adevărul cu A mare, acesta devine fals doar prin exagerarea afirmației. Nu poți deveni pe deplin iluminat de cât poți deveni pe deplin educat. Ia observațiile așa cum sunt, integrează-le și mergi mai departe.

IX. EXERSEAZĂ REÎNVIEREA. Călugării tibetani își petrec toată viața meditând, așa că în momentul morții ei pot trece conștienți prin Bardo și pot ieși pentru totdeauna din cercul reîncarnării. Dar cum ar fi dacă am exersa asta în fiecare zi? Dacă am exersa moartea în poveștile noastre, în durerea sau în plăcerea noastră, murind pentru dreptatea noastră, pentru greșelile noastre, murind în fiecare clipă și trăind în Profundul Acum? Este o practică radicală. Meditația psihedelică, exercițiile de respirație, sexualitatea, artele marțiale și sporturile extreme – toate pot deveni exerciții ale morții. Așa că practică reînvierea. Mori prin fiecare dintre ele. Și încearcă să înțelegi cine devenim pe partea cealaltă.

X. MAI PRESUS DE TOATE, FII BUN. Asta vine de la Aldous Huxley, aflat pe patul de moarte, pe 200 de micrograme de LSD. El o ținea de mână pe soția sa Laura și a rostit aceste cuvinte: „Mai presus de toate, fiți buni”. Nimic nu contează dacă uităm asta. Merită să ne întoarcem neconțenit la ea.

Sacramente

Cele Zece Sugestii pot fi utile ca îndrumări etice, modalități de a ne conduce propriile explorări personale. Ele nu oferă totuși o direcție clară pentru a reglementa felul în care folosim sacramentele – experiențele centrale care alimentează totul. Iar asta e o problemă: cum găsim echilibrul între eliberare și structură în relația noastră cu experiența centrală a Inefabilului?

În cel mai bun caz, sacramentele ne scot din rutină și ne oferă o perspectivă, oricât de scurtă, asupra sacralului – asupra lumii și asupra celei mai bune versiuni a noastre. Dacă eliminăm elementele culturale specifice, majoritatea sacramentelor ritualizate servesc trei funcții – ele funcționează ca metronoame, diapazoane și roți ajutătoare. Dacă putem profita la maximum de această funcționalitate, avem o modalitate de a construi ritualuri sacramentale care mai curând ne servesc decât să le servim.

Trei funcții ale sacramentelor



Metronom
(Sincronizare)



Diapazon
(Ajustare)



Roți ajutătoare
(Echilibru)

În tăvălugul vieții, nu știm niciodată sigur dacă păstrăm ritmul. Dacă suntem stresați sau anxioși, putem juca prea repede, forțând simțirea în loc să simțim Forța. Dacă suntem oboșiți sau deprimați, am putea rămâne în urmă, mereu în întârziere față de momentul acțiunii. Dar când trăim o resetare globală a experienței de vârf, sistemul nostru nervos se recalibrează și începem iarăși de la Unu – răsăritul, apusul, anotimpurile, bătaile inimii. Metronomul ne spune dacă suntem rapizi sau lenți și ne aduce înapoi la pulsul constant al vieții.

Nu doar că trebuie să ne sincronizăm, trebuie să ne și calibrăm acordarea. Viața ne rănește. Suntem loviți, disfuncționali și dezacordați. Dar sacramentele funcționale ne dau șansa să auzim din nou tonul perfect al diapazonului. Ele ne ajută să recunoaștem dacă suntem în diez sau în bemol. E greu să observăm noi înșine acea schimbare ușoară de ton. Ar putea fi o diminuare a sănătății fizice sau neatenția la relații esențiale sau o scădere a motivației profesionale. S-ar putea ca ea să se fi petrecut imperceptibil în timp, dar acum, confruntată cu tonul perfect, decalajul este evident. Percepția amplificată a unei stări la vârf ne permite să auzim clar acea discrepanță și să recalibrăm instrumentul propriului sine.

Sacramentele servesc și ca roți ajutătoare. Ele ne centrează și ne susțin echilibrul când ne clătinăm. Ne permit să ne exersăm condusul fără a risca să cădem și să fim răniți. Acesta este mecanismul de acțiune în MDMA în psihoterapia PTSD. MDMA permite persoanelor traumatizate să se simtă supra-saturate de iubire, siguranță și securitate. Acea ancoră somatică din corpurile, mințile și inimile lor este adesea suficient de puternică ca pacienții să poată exersa existența din acea perspectivă. Mulțumită roților ajutătoare este posibil să recăpătăm sentimentul de a trăi dintr-un loc al iubirii. El nu durează veșnic, dar cu timpul permite cuiva să exerseze transformarea acelei stări într-o nouă normalitate.

Aceste trei funcții ne ajută să compensăm înălțimile experienței la vârf cu vindecarea de care avem cu toții nevoie. Dar oferă și o perspectivă simplă asupra modului în care vom relaționa cu ele. Sunt instrumente pentru a ne repara și a ne pregăti pentru o viață trăită pe deplin. Nici mai mult, nici mai puțin.

La urma urmei, muzicienii nu-și petrec tot timpul jucându-se cu metronoame și diapazoane. Cicliștii aspiranți nu-și păstrează roțile ajutătoare după ce învață să-și țină echilibrul. Muzicienii, imediat ce prind timpii și tonul, caută alți muzicieni alături de care să cânte. Cicliștii, odată ce pot pedala în linie dreaptă, explorează lumea. Sacramentele ne oferă ceva simplu: o experiență de a ne menține timpii, tonul și echilibrul. Locul din care am început cu toții. Un loc la care ne putem întoarce. Un loc din care o putem lua de la capăt.

Scripturi

Pentru toți cei care fac parte dintr-o tradiție a înțelepciunii deja existente, acest lucru este simplu. Textele sacre sunt la îndemână. Chiar dacă te-ai îndepărtat de credințele familiei tale, scripturile care ne-au inspirat strămoșii sunt probabil peste tot în jurul tău – făcându-și simțită prezența de sărbători, în bibliotecă sau în povești repetate din tată în fiu. Sunt acolo, așteptând să fie scuturate de praf și redescoperite. Dacă ne întoarcem la ele după ce am tras cu ochiul la Sublim, multe pot fi citite complet diferit de ce ne-am putea aminti din copilărie. „Și fiecare dintre aceste cuvinte părea adevărat și strălucea ca un cărbune aprins”, cânta cândva Bob Dylan, „curgând din fiecare pagină de parcă era scris în sufletul meu.” În textele sacre ale lumii sunt încastrate înțelepciunea a mii de ani de

istorie a umanității, perspective și reflecții; am face bine să ne amintim asta.

Dar în acele pagini există și o doză inevitabilă de confuzie și de excludere. În ziua de azi, mulți oameni s-au îndepărtat de credința bunicilor lor fiindcă nu-și pot conecta propriile experiențe cu acele povești. Asta a jucat un rol important în apariția „celor spirituali, dar nu religioși” de Niciun Fel. Alții, care nu au crescut într-o tradiție spirituală, se chinuie să-și găsească drumul înapoi în scripturi concepute în timpuri și în locuri fundamental diferite.

Întrebarea la care trebuie să răspundem este: există scripturi care ne oferă și mântuire, și incluziune? Există povești care pot să ne vorbească tuturor? Fiindcă ar fi o greșeală să neglijăm rolul pozitiv pe care scriptura îl poate juca dincolo de impunerea unor doctrine depășite. Poveștile noastre sacre ne leagă, ne inspiră să facem mai bine și ne vindecă atunci când avem cea mai mare nevoie.

Psihologii de la Social Neuroscience Lab al Universității Princeton, de exemplu, au descoperit că oamenii care citesc povești dezvoltă o cogniție socială mai puternică decât cei care nu citesc. Când a fost scanat, s-a observat că creierul cititorilor împătimiți prezintă mai multă activitate a Rețelei Modulului Implicit* în zona dedicată empatiei. Suntem mai buni și mai înțelepți când ne putem imagina viețile celorlalți.

În plus, suntem mai puternici. Marshall Duke, psiholog de la Emory University, a descoperit că puștii care au aflat povestea familiei lor de-a lungul generațiilor aveau un sentiment mai înalt al stimei de sine și al autocontrolului. Ba chiar erau mai rezilienți în fața traumei.

Și moștenim cea mai multă reziliență când aceste povești intergeneraționale oscilează, oglindind suișurile și coborâșurile

* În original, în engleză, Default Mode Network (n.t.).

propriilor noastre vieți. „Familia noastră este cea mai bună” se dovedește a fi mult mai puțin utilă decât „am trecut și prin victorii, și prin dezastre, dar suntem încă aici”. La fel ca Povestea Cenușăresei a lui Kurt Vonnegut.

Interesant, Vonnegut a remarcat o altă poveste celebră care împărtășește acea formă Jos, Sus, Foarte Jos, Foarte Sus – scripturile din Noul Testament. În acea situație, este Josul Păcatului Originar, urmat de Susul plin de speranță al nașterii din Betleem, ruinat de tragicul Foarte Jos din Vinerea Mare, doar pentru a fi mântuit de Foarte Susul Duminicii Paștelui. Se pare că noi am avut mereu o slăbiciune pentru poveștile bazate pe propria experiență care, în cele din urmă, se termină cu bine.

Poate că e timpul să scuturăm de praf acel cadru de încredere și să începem să țesem mai multe povești care inspiră speranță, reziliență și empatie. Psihologul cognitiv Keith Oatley numește poveștile „simulatorul de zbor al minții”. Ajungem să învățăm și să practicăm ceea ce ar putea fi necruțător în viața reală. Putem valorifica puterea imaginației noastre ca să ne pregătim pentru provocările vieții. Acest lucru este valabil pentru toate narațiunile, dar mai ales pentru cele care se adresează direct celor mai profunde dorințe ale noastre. Cine suntem? De unde venim? Încotro ne îndreptăm? Asta fac scripturile.

Nu numai poveștile străvechi ne pot inspira. Scripturi vii sunt peste tot în jurul nostru, în poezie și în proză. Aceste surse includ o interpretare chiar mai liberă a vocilor și perspectivelor decât au făcut-o vreodată textele tradiționale. După cum am discutat în Capitolul 7 despre muzică, avem o selecție uluitoare în Arcana Americana – cartea cântecelor mântuirii, creată în experiența americană. Gospel, blues, jazz, country, folk și hip-hop vorbesc despre suferință și reînnoire la fel de puternic

precum orice altă tradiție. Avem povești despre nenorociri, despre durere și pierdere și despre reînnoire triumfătoare și renaștere. Acea mărturie aparține acum lumii. Răspunsurile au fost mereu în textele noastre. Întâmplător, unele dintre cele mai bune sunt transpuse în muzică.

Zeități

Până acum, în explorarea trusei noastre de scule pentru cultura etică am evitat cel mai evident măr al discordiei – zeii înșiși.

Una e să propui o metafizică provizorie, să sugerezi câteva direcții etice, să schițezi o cadență a sacramentelor și să pledezi pentru scriptură. Împreună, schițează planul pentru Sensul 3.0 care combină ambele versiuni anterioare. Indiferent dacă îl numești umanism transcendental sau misticism rațional, el lasă neocupat acea „urmă goală în formă de Dumnezeu din inimile noastre”.

Dar am ajuns până aici. Ar trebui să ne urmăm cercetarea până la concluzia ei inevitabilă.

Pe de o parte, pentru adevărații credincioși, a sugera că avem ceva de spus în relația noastră cu Divinitatea miroase a îngâmfare. „Omul propune”, observa Thomas a Kempis, „și Dumnezeu dispune.” Pe de altă parte, pentru scepticii devotați, încercarea de a reabilita zeii care au generat atâtea superstiții și suferințe ar putea părea un regres. Pentru acești oameni, progresul duce la o îndepărtare de credință, nu la o revenire la ea.

Dacă teoreticianul media Marshall McLuhan avea dreptate și „devenim ceea ce privim”, ar trebui să fim atenți la ce ne uităm. În fond, toată lumea venerază ceva. Singura întrebare este ce anume.

Acea noțiune a devenirii și privirii îl precedă pe McLuhan cu mii de ani. Călugării și călugărițele tibetane au avansat practici în care contemplă deopotrivă zeități mânioase și binevoitoare. La început ei meditează pentru a înțelege natura complexă a conștiinței și toate contururile și variațiunile subtile ale peisajului mental budist. Cu timpul, acești contemplativi încearcă să preia chiar calitățile zeităților. În loc să venereze aceste arhetipuri de la distanța persoanei a treia Eu-El, urmează comuniunea intimă la persoana a doua Eu-Tu și chiar ating revelația la persoana întâi Eu-Eu. Zeitățile oferă doar o hartă.

Această abordare nu este limitată la regatele muntoase „exotice” ale Orientului. Practica creștină medievală a venerării sfinților împărtășește o structură similară. Credinciosul se apropia de altarul unui sfânt patron, aprindea lumânări votive, îngenunchea și se ruga. În timp, contemplarea poveștii acestui sine sfințit îi permitea unui aspirant să preia mai multe dintre aceste calități.

Deși Părinții Bisericii au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a descuraja ceea ce se temeau că s-ar putea transforma în idolatrie, nu au eliminat-o niciodată pe de-a-ntregul. Zeii păgâni locali s-au ascuns pe măsură ce Biserica și-a exercitat autoritatea, doar pentru a se întoarce ca sfinți patroni de câte ori aveau ocazia. Madona Neagră de la Chartres este un exemplu. Fecioara din Guadalupe, în Mexic, este un altul. Kali și Mama Porumb, îmbrăcate în alte haine.

Venerația, privirea și devenirea sunt unelte spirituale esențiale pe care le reinventăm și le redirectionăm în permanență. Acest melanj sincretic de cultură – care în timp amestecă, adaugă și transformă – reprezintă maniera în care a operat religia întotdeauna. Ea a creat ecologii bogate și variate ale divinității – cataloage care le-au permis căutătorilor să-și găsească propriile provocări și aspirații în panteonul credinței lor.

În ciuda reintroducerii subtile a zeilor păgâni în catalogul creștin, în codul monoteismului occidental există o eroare unică, care persistă. Ea este responsabilă de o mare parte din obsesia noastră actuală pentru ideologiile Răului și este motivul pentru care le considerăm atât de familiare și de irezistibile. Dacă luăm în serios actualizarea relației noastre cu zeitățile, va trebui să o remediem.

Nu cu mult timp în urmă am văzut *Zei Americani*, o adaptare a cărții lui Neil Gaiman despre ciocnirea dintre Zeii Vechi și Zeii Noi în Statele Unite. Într-un flashback, o irlandeză din perioada colonială este vizitată de un spiriduș; ea îi mulțumește pentru toate lucrurile bune pe care zânele i le dăruiseră în viață. El îi răspunde: „Oh, bune și rele, noi suntem ca vântul, batem în ambele direcții”.

Și asta m-a făcut să mă gândesc la ceva ce Elaine Pagels, cercetătoare a religiei de la Princeton, a scris despre originea răului în lumea occidentală. Pagels este unul dintre cei mai renumiți savanți din lume și a făcut parte din echipa de la Oxford care a tradus Evangheliile Gnostice din pergamentele de la Nag Hammadi. Dar a scos la iveală și o serie de fragmente mai puțin cunoscute din Vechiul Testament și a descoperit ceva fascinant în cartea lui Iov.

Celebra poveste a lui Iov este una în care Dumnezeu și Satana fac un pariu cu privire la loialitatea acestui biet muritor, după care Satana îl snopește în bătaie pentru a dovedi că Iov este credincios doar când lucrurile merg cum vrea el. Iov îi arată pumnul lui Dumnezeu. Iehova se năpustește asupra lui. Satana râde.

Numai că lucrurile nu s-au întâmplat așa – iar felul în care s-au întâmplat a pregătit terenul pentru cea mai mare parte a metafizicii occidentale și a întrețesingularității noastre actuale. Asemenea multor construcții clasice, povestea lui Iov a fost începută la un moment dat de un autor original și apoi adăugită și modificată în decursul timpului. Ceea ce noi considerăm drept povestea unitară a lui Iov a fost de fapt însălată de-a lungul secolelor.

Se dovedește că în formularea inițială nu erau decât Iehova și Iov – și nici urmă de Satana. (Și înainte ca Dante și romanticii să-l contopească pe Lucifer cu Satana, Belzebut și toate chestiile foarte rele, *S'tan* însemna Adversar sau Cel care se Opune. Gândiți-vă la el mai mult ca la un element al intrigii decât ca la răul întrupat – Satan, așa cum îl percepem astăzi, nu apare nicăieri în Biblia ebraică.)

Prin urmare, Autorul #1 al poveștii lui Iov a avut o problemă de intrigă – dacă Dumnezeu lui Avraam era atât atotputernic, cât și binefăcător, atunci de ce naiba i-ar face toate chestiile astea oribile bietului Iov? Ceva nu se lega. Dumnezeu era fie atotputernic, dar cam ticălos, fie binefăcător și nu ar fi putut fi niciodată atât de răzbunător. În secolul XX, asta a devenit cunoscută sub numele de „problema Auschwitz” – și anume cum ar putea o zeităte omnipotentă și omnibenevolentă să asiste și să permită ororile din camerele de gazare sau de la Hiroshima?

Autorul #2 al poveștii lui Iov a simțit același lucru, așa că pentru a rezolva această tensiune imposibilă a intrigii a inventat un personaj nou – Satan – și a inserat în mijlocul poveștii o diatribă existențială a lui Iov care l-ar fi făcut mândru pe Camus. A fost o rezolvare inocentă a unei probleme evidente. Acum Dumnezeu trebuia să rămână în categoria atotputernic/

binefăcător, iar faptele cele mai josnice au fost externalizate. Problemă rezolvată.

Numai că, de fapt, n-a făcut decât să evite rezolvarea problemei timp de câteva mii de ani și să ne lase cu o mare durere de cap teologică. Toată lumea, de la Sfântul Pavel până la Sfântul Augustin, Immanuel Kant și David Hume, s-a luptat cu ea. Ei au fost nevoiți să facă tot felul de acrobații pentru a explica inexplicabilul.

Este foarte important să observăm aici că, de obicei, zeii nu acționează așa. Contextul monoteist iudeo-creștin atotputernic/binefăcător a fost o mutație radicală a Panteonului. Aceasta este eroarea din cod pe care trebuie să o îndreptăm dacă intenționăm să repornim Olimpul.

Dacă te gândești la miturile grecești, Zeus, Hera, Hermes, Afrodita și restul găștii puteau să-i ajute pe oameni sau să le facă rău după cum aveau chef. Zeii erau meschini, geloși, răzbunători, trufași, puternici, creativi, curajoși, onorabili, răutăcioși și capricioși. Cu alte cuvinte, cam la fel cu oamenii care îi venerau. „Grecii care venerau asemenea zei nu aveau nevoie de Satan, *întrucât profeții nu au pretins niciodată că zeii lor erau indubitabil buni*”, explică Pagels. [sublinierea mea]

Același lucru e valabil și pentru Odin și zeii nordici, și pentru spiridușii celților. Nu poți spune niciodată cum va acționa Divinitatea – pentru tine sau împotriva ta. „Precum vântul, noi batem în ambele direcții”, spuse spiridușul.

La fel și în tradițiile indigene – zeii trișori abundă. De la Anansi și Iktomi la Coiot și Brer Rabbit și descendentul lor din desene animate Bugs Bunny, Trișorul este acolo ca să ne ajute când avem cea mai mare nevoie, dar și să ne facă să ne conștientizăm prostia când avem nevoie să fim aduși cu picioarele pe pământ.

„Căci dacă ai un Dumnezeu atotputernic care a creat o lume «foarte bună», atunci ce s-a întâmplat cu ea?”, s-a întrebat Pagels după ce și-a pierdut fiul și soțul în mod tragic în decursul unui an. „În timp ce Budha formulează primul său adevăr nobil sub forma «viața este suferință», *teologii evrei și creștini vorbesc despre «problema suferinței» ca și cum suferința și moartea nu ar fi elemente intrinseci ale naturii, ci niște intruși străini într-o creație, la origine, perfectă.*” [sublinierea mea]

În felul ciudat în care funcționează moștenirile filosofice, acea mișcare simplă - scindarea clară a binelui și a răului în două tabere separate - a plantat la sfârșitul secolului al XIX-lea semințele mișcării mistice New Thought, care l-a zămislit pe Norman Vincent Peale, și Forța Gândirii Pozitive, care a zămislit mișcarea New Age, ceea ce ne aduce la momentul nostru actual de Conspiritualitate, când tot mai mulți dintre noi însăilăm mitologii bizare în locul unor răspunsuri semnificative la o lume care deraiază.

În aceste formulări refuzăm să acceptăm că uneori viața este aleatorie, că uneori binele se întâmplă unor oameni de rahat și uneori lucruri de rahat li se întâmplă unor oameni buni (la naiba cu karma). Dacă refuzăm să acceptăm elementul Trișor în viața noastră, atunci trebuie să facem eforturi aproape nebunești, și ocazional patologice, pentru a ne susține Poveștile Chiar Așa în care *totul se întâmplă cu un motiv.*

De asta ideologiile răului se dovedesc atât de tentante - ele oferă, într-o mișcare seducătoare, o rezolvare a acelei tensiuni imposibile a intrigii, în care ne uităm la o lume care are tot mai puțin sens de la o zi la alta, dar cumva, naiv, încă insistăm că ar trebui să aibă sens. Sau că a avut vreodată.

„Nu există nicio modalitate de a suprima schimbarea... nici măcar în ceruri”, scria Lewis Hyde în cartea sa *Trickster Makes This World.* „Cei care intră în panică și încătușează Trișorul

aleg calea (a controlului și a cataclismului). Ar fi mai bine să învățăm să ne jucăm cu el și mai bine să dezvoltăm abilități (culturale, spirituale, artistice) care permit un oarecare comerț cu accidentalul și o oarecare acceptare a schimbărilor pe care contingenta o va naște întotdeauna.”

Așa că, în loc să insistăm că zeii noștri sunt atotputernici și binefăcători în timp ce punem pe seama forțelor întunecate ale răului suferința inevitabilă a vieții, putem să ascultăm avertismentul spiridușului: uneori Divinitatea merge pe drumul nostru, alteori, nu. Și să ne dăm seama că De ce-ul din spatele acestei afirmații este mai presus de cunoștințele muritorilor. Pe de altă parte, putem noi oare continua să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne asuma responsabilitatea radicală pentru viețile noastre și pentru rolul pe care-l jucăm în marea schemă a lucrurilor, dar și să păstrăm totul liber și să fim la fel de circumspecți în fața falsei certitudini ca în fața oricărui alt fals idol?

Așadar, în timp ce mulți din tabăra Spirituală, Dar Nu Religioasă, pot simți că au depășit stadiul credinței în zei, există o psihotehnologie funcțională la care merită să ne întoarcem. Cam în același fel în care efectul de survol a schimbat perspectivele astronauților asupra vieții pe această planetă, contemplarea zeităților ne poate schimba experiența vieții în timp ce o trăim.

„Noi ne modelăm uneltele”, a continuat să spună Marshall McLuhan, „și uneltele ne modelează pe noi.” În acest caz, el nu gândea suficient de îndrăzneț. Zeii noștri s-ar putea să ne fi modelat, dar și noi modelăm zeii. Poate că suntem făcuți

după înfățișarea lor, dar invariabil și ei sunt făcuți după a noastră. Și dacă uităm să ne impregnăm zeii cu simțul umorului al Trișorului, pentru a ne reaminti că viața este deopotrivă tragică, magică și comică, gluma va fi în mod inevitabil pe seama noastră.

*Tot plânsul ăla n-o să-ți folosească la nimic (hai în Casă)
Coboară de pe cruce, noi am putea folosi lemnul (hai în Casă)*

— Tom Waits

Mema cu Iisus

Pe vremea când eram un student tânăr și fără bani în Boulder, Colorado, cea mai bună și ieftină distracție era să merg la librăria din cartier. Îmi luam o cană mare de cafea și umblam printre rafturi după descoperiri întâmplătoare. Într-o seară, un profesor din zonă, Rabbi Zalman Schacter, ținea o conferință gratuită la etaj, așa că m-am dus și eu.

Schacter povestea despre experiența sa ca tânăr rabin hasidic în Manitoba, Canada. În 1962, după ce a descoperit „valoarea sacramentală a acidului lisergic”, cum a numit-o el, și-a părăsit tradiția pentru a explora budismul, sufismul și toate chestiile contraculturale. Erau vremuri potrivite pentru acel gen de lucruri și Schacter se cufundase în ele cu bună-știință.

Dar apoi, în timpul unei călătorii la Zidul Plângerii din Ierusalimul Vechi, s-a trezit într-o criză de credință. S-a rugat pentru îndrumare Divină dacă să urmeze învățăturile lui Buddha sau să se dedice practicii sale ca mistic sufi. De fiecare

dată când întreba, vocea din capul său continua să-i spună: „Dar, Zalman, tu ești evreu!” El se eschiva, construind argumente de ce Buddha sau Allah avea mai multă relevanță sau de ce modul de viață hippy în comun era mai apropiat de adevărata comuniune. Vocea îi răspundea: „Dar, Zalman, tu ești evreu!”

În cele din urmă, a cedat, s-a întors în Statele Unite și a început mișcarea Reînnoirea Evreiască. Aceasta a readus în liturghie elemente hasidice și cabalistice actualizate, alături de cântece, dans, misticism și meditație din alte tradiții ale lumii. În felul său unic, explorările lui interconfesionale îi permisese să se întoarcă la propria tradiție cu o perspectivă proaspătă și să o revigoreze pentru el însuși și pentru alte mii de oameni.

Schacter era amuzant, antrenant și vioi. M-am identificat cu felul lui de a-și respinge propria tradiție și cu nevoia lui de credințe care păreau mai interesante, mai puțin corupte și mai adevărate decât ceea ce moștenise. M-am dus acasă, am luat o bere, am pus muzică și m-am așezat pe salteaua jerpelită care ținea loc de canapea. Din senin, holbându-mă la propriul meu Zid al Plângerii, lacrimile au început să-mi șiroiască pe față.

Mi-am dat seama că, în ciuda studiilor mele asidue despre tot ce nu era european – taoism, budism, sufism și cultură nativă americană –, eram irevocabil cufundat în tradiția iudeo-creștină. Mama mea era o anglicană de Paște și de Crăciun, tatăl meu, un ateu ezitant care mergea la biserică doar când era nevoit s-o facă. După ce am părăsit Anglia în copilărie, am fost lăsat la școala catolică, așa că am petrecut zece ani observând și obiceiurile lor ciudate – de la Prima Comuniune la Confesiune și macabrele opriri pe Drumul Crucii.

Oricât de scăzut ar fi fost respectul meu pentru această moștenire, toate experiențele mele, toate poveștile

adolescenței pe care le iubeam, de la *Zbor deasupra unui cuib de cuci* la *Luke Mână Rece* și *Străin într-o lume străină*, erau definite de idiomul eroului tragic care se sacrifică. Era motivul dominant al scripturii, artei și muzicii occidentale ai ultimilor 2 000 de ani de istorie.

Nu puteam să scap de ea nici de-aș fi vrut. Și, dacă e să fim sinceri, niciunul dintre noi nu poate. Credincioși sau nu.

De asta am plâns în acea noaptea. Futilitatea de a pretinde că măcar aveam de ales.

Mi-am dat seama că Buddha era prea transcendent ca să mă convingă vreodată pe de-a-ntregul. Relaxat, grațios, enigmatic, el era un Roger Federer al iluminării. Siddharta era un prinț moștenitor care lăsase totul pentru a căuta iluminarea și a găsi-o. Apoi s-a teleportat până la nava-mamă în timp ce ședea sub un smochin mare. *Ethos*-ul său – viziunea sa filosofică – era uluitoare, dar *pathos*-ul său – experiența de viață dureroasă – nu era îndeajuns pentru a mă regăsi. Nu-mi regăseam propriile îndoieli, alienări și confuzii în parcursul său impecabil.

Lao Zi, miticul înțelept taoist, părea asemenea unei legende întunecate. El a intrat în acele povești pe deplin format – un mistic care râde, fără detalii specifice despre felul în care a ajuns acolo unde era. La fel ca Dude din filmul fraților Cohen *Marele Lebowski*, Lao Zi doar îndură. Veșnic. Cufundat în Cale. Orice suferință din această lume nu-i decât o lipsă de aliniere la Tao. Toată grația vine din supunerea în fața Lui. Oricât de mult aș considera încă taoismul indispensabil pentru a urmări fluxul prin munți și prin oceane, l-am găsit mai puțin util ca ghid prin hățișul vieții mele confuze.

Dacă Buddha și Lao Zi mi se păreau prea transcendenți și anistorici, Mahomed părea prea immanent și istoric. Până la urmă, el a fost un comandant militar, un general și un strateg

strălucit. Precum Sherman în marșul său către mare din Războiul Civil, armatele lui Mahomed și-au decimat adversarii. Legile lui au fost medievale și actualizate cu parcimonie. Am găsit scrierile extatice ale lui Hafez și Jalal ad-Din Rumi previzibil de inspirate, dar n-am rezonat în mod special cu dic-tatele credinței la nivel amplu.

Acestea fiind spuse, am avut chiar mai puțin timp pentru platitudinile birocratice și ceremoniile scorțoase ale creștinismului de masă. Până și o lectură rapidă a istoriei dez-văluia secole de control nemilos și corupție, ascunse sub numele lui Dumnezeu. Și în experiența mea de viață, femeile bisericose de la slujba duminică, preoții perversi care pipăiau băieți de altar, școlarii mincinoși și necinstiți care mizau pe spovedania de miercuri pentru a fi iertați de toate păcatele – nimic din toate astea nu-mi era mai aproape.

Apoi am citit *Evangheliile gnostice*, cartea premiată cu National Book Award a profesoarei de la Princeton Elaine Pagels. Ca unul dintre traducătorii inițiali la Oxford ai manus-criselor de la Nag Hammadi, ea ocupase un loc de frunte în descoperirea evangheliilor uitate ale lui Toma, a Magdalenei și ale altora. Și, în timp ce fabuliștii New Age și ai literaturii de masă, precum *Codul lui Da Vinci*, o luau razna speculând des-pre creștinismul ezoteric, Pagels oferea altceva: o examinare meticuloasă, savantă, a textelor originale și a implicațiilor lor pentru biserica secolului I.

Cu fiecare caz, Pagels a demonstrat cum pilonii credinței – începând cu primatul papei și al episcopilor și până la mira-colul transsubstanțierii și Imaculata Concepție – își aveau ori-ginile în bătăliile crâncene pentru putere și pentru conducerea organizației. Ceea ce eu presupusesem că era teologic se dove-dea a fi politic. Fisura fundamentelor mi-a dat posibilitatea să-mi reconsider experiența.

Fiindcă ceea ce demonstrează Pagels era faptul că nu a existat cu adevărat un singur și definitiv Iisus istoric. Ideile noastre despre el și despre ce reprezenta el au fost ireductibil mediate de interese și de contextul istoric.

A fost el divinul Fiu al lui Dumnezeu, trimis pe pământ pentru a ne elibera de păcatul nostru originar? A fost el un muritor care a devenit iluminat? Ori doar un om obișnuit? A fost el un construct ficțional – un amestec convenabil de zei solari și culte ale misterelor din Orientul Mijlociu? Sau a fost un cifru, o alegorie care acoperă instrucțiunile inițiatice ale unei mistici? Oare a fost cu adevărat aici?

A curs atât sânge și atâtă cerneală încercând să răspundem acestor întrebări – de obicei cu mult mai multă certitudine și mai puțină curiozitate decât este util. Dar dacă am ratat toți esențialul căutând certitudinea, pro sau contra?

Pentru că ceea ce este mai presus de orice îndoială este că *ideea* de Iisus, Mema Iisus, care include toate versiunile – zeu, om și mit – a structurat ultimii două mii de ani ai istoriei omenești mai mult decât orice altă ființă omenească care a trăit vreodată. Acest lucru în sine, cu toată ambiguitatea sa, merită cu adevărat apreciat.

Sigur, există întâmplări neprevăzute în istorie care au schimbat cursul evenimentelor. Convertirea împăratului Constantin a aruncat greutatea Sfântului Imperiu Roman în spatele a ceea ce ar fi putut sfârși ca o altă sectă evreiască. Dominarea improbabilă a colonialismului european a răspândit acele idei în toată lumea cu ajutorul sabiei. Fără acele simple întorsături ale sorții, poate că nu ne-am fi amintit de el deloc. Însă ele s-au întâmplat, iar noi ne amintim.

Ăsta a fost celălalt lucru pe care l-am învățat citind cartea lui Pagels – posibilitatea că, îngropată sub două milenii de birocrăție, dogmă și politică cât se poate de umane, zace o

tradiție ascunsă a iluminării personale. Iar el reprezintă unul dintre cele mai importante capitole ale luptei imemorale dintre Preoți și Prometeeni. Numai că, în cazul acesta, Preoții au fost reprezentați de Pavel și de Părinții timpurii ai Bisericii, iar Prometeenii au fost cei dintâi inițiați ai conștiinței lui Hristos – gnosticii. Furând focul de la zei și fiind crucificați ca urmare a strădaniilor lor.

Gnosticii, însuflețiți de pasiune și de experiența Eu-Eu și Eu-Tu a divinității, au folosit o strategie de creștere cumva neconvențională. Ei au crezut în maxima „îi veți cunoaște după roadele lor” și membrii se autoselectau în lumina cuvintelor și a faptelor lor. Femeile erau adesea conducători și predicatori. Arta, muzica și chiar sexualitatea sacră erau ceva obișnuit. Ei erau căutători mistici, nu fondatori ai unei instituții.

Pavel și Părinții ortodocși ai Bisericii au avut o abordare diferită. Abili, ei au înțeles că, dacă-i primeai doar pe cei atinși de Sfântul Duh, nu ajungeai niciodată nicăieri. Prin urmare, strategia lor de creștere a fost mai aproape de mottoul magazinelor de discounturi „bagă mulți și vinde ieftin”. Lasă-i pe toți să intre, evrei sau nu, și asigură-te că treci cu tava de colec-tă. ABC. Stilul *Glengarry Glen Ross*. Colectează tot timpul. Raiul poate să aștepte.

Aceasta a fost răspântia despre care nu ne-au povestit nici-odată la școala de duminică. Ne-am ales cu creștinismul organiza-tizat în timp ce toți cei încreștinați au fost lăsați pe marginea drumului. Asta nu înseamnă că două mii de ani de religie organiza-tă s-au dovedit falimentari, că nu au produs niciodată credincioși adevărați sau că n-au servit ca un puternic liant social. Au făcut-o și încă o fac.

Dar înseamnă că, la începuturile sale, creștinismul s-a confruntat cu o schismă între autoritatea doctrinală și eliberarea experiențială care a continuat să modeleze istoria și credința

de atunci începe. Și poate că e momentul să mergem în urmă și să luăm în considerare acea cale mai puțin bătută.

Să recunoaștem: creștinismul are niște probleme de branding îngrozitoare. Pentru cei credincioși a mai rămas ceva carne pe os. Dar cum rămâne cu cei necredincioși, cei circumspecți sau adepții altor credințe? Slabe șanse să încerci să le stârnești entuziasmul pentru o renaștere creștină. Ar fi o greșeală până și să încerci.

Dar ar fi o greșeală și mai mare să renunți complet la creștinism. Mema Iisus s-a reprodus viral timp de două mii de ani. Ea a creat o cantitate imensă de energie, rezonanță și puncte de referință comune recunoscute în toată lumea.

Ceea ce îmi rămâne în minte cel mai puternic legat de povestea nazarineanului are prea puțin de-a face cu scriptura canonică. Am sfârșit prin a citi mai toată Biblia, dar în frânturi din Shakespeare, Dante sau Dylan. Samson și Dalila. Soția lui Lot. Cain căsăpindu-l pe Abel. Abraham și Isaac pe Highway 61. Duminica Floriilor. Cina cea de Taină.

Adeseori, când detectezi acele referințe în scriptura originală, nu există decât vreo două fraze obscure. Nimic din drama, personajele secundare sau culoarea de care ne amintim. Dacă faci asta suficient de des, îți dai seama de ceva – timp de secole textul a fost un punct de plecare în artă, în muzică și în povești –, iar acea parte a tradiției iudeo-creștine nu este limitată la credincioși – este moștenirea tuturor. Acum aparține cu adevărat lumii.

Prin urmare, dacă este o veste rea, aproape că nu mai avem timp într-o lume lipsită de Sens. Vestea Bună este că unele dintre răspunsuri s-au aflat mereu chiar în fața noastră.

Am fi nebuni să nu profităm la maximum de asta.

Toți cei de la banchet

Problema brandingului defectuos al creștinismului m-a bântuit începând din acea seară în care am stat de vorbă cu rabinul. Am continuat să mă simt atras de arhetipul nazarineanului și în același timp am respins o mare parte din ceea ce organizația înființată în numele lui avea de oferit. M-am simțit prins în capcană, un cristic mistic confuz și închistat.

Ideea că un muritor în carne și oase putea să simtă în sufletul său un adevăr arzător și să caute să-l împărtășească cu lumea, în ciuda trădării și a batjocoririi din partea celor pe care încerca să-i ajute, în timp ce trebuia să se confrunte de unul singur cu îndoiala, disperarea și nesiguranța propriei? Asta semăna cu experiența umană prin care trebuia să trecem cu toții mai mult decât oricare dintre poveștile mai transcendente pe care le întâlneam în alte părți.

Și mai ciudat, metaforele pentru „a trăi o viață cristică” ce rezonau cu mine cel mai puternic – cele care mi-au mers la suflet când eram la pământ și mi-au dat curaj să merg mai departe – nici măcar nu erau creștine. Dar păreau să întruchipeze esența acelor învățături mai bine decât orice auzisem la școala parohială.

Perma Chodron, călugărița tibetană budistă, scrie în *When Things Fall Apart*: „A fi complet viu, pe deplin uman și complet treaz înseamnă a fi tot timpul aruncat din cuib... *A trăi înseamnă a fi dispus să mori iar și iar.*” Asta aș putea să pricep. Stabilind incertitudinea și anihilarea ca stare de fapt, un semn că mai degrabă totul era bine decât că ceva era în neregulă.

Leonard Cohen, un evreu Zen, spune în cântecul său *Anthem*: „Bateți clopotele care încă mai pot bate / Uită-ți ofranda perfectă / Există o crăpătură, o crăpătură-n toate / Așa

poate pătrunde lumina”.* Aceste versuri mi-au dat fiori. În locul unui război împotriva părților distruse ale sinelui meu, Cohen oferea promisiunea celebrării rănilor.

Tot acest riff despre Grație și Curaj, mărturie a spiritului uman trainic, nu este un concept exclusiv occidental. Japonezii au doi termeni înrudiți care vorbesc despre acest sentiment mântuitor al imperfecțiunii – *Wabi Sabi*, „frumusețe imperfectă”, și *Kintsugi*, arta de a repara vase sparte cu rășină și cu praf de aur. *Wabi Sabi* este o filosofie a imperfecțiunii și efemerității tuturor lucrurilor, a modului în care viața devine și mai prețioasă prin înțelegerea acestui fapt.

Kintsugi ia această filosofie abstractă și o întemeiază în material, subliniind unicitatea crăpăturilor fiecărui vas. Ea face vizibilă „lumina care pătrunde prin crăpături” a lui Cohen și o celebrează. Aleluia!

Chinezii au propria lor versiune. Ei o numesc *Chongxi*. „Chong” înseamnă a spăla, iar „xi” înseamnă bucurie. Prin urmare, *chongxi* înseamnă pur și simplu „scăldat în bucurie” – credința că-ți poți îndepărta ghinionul prin spălarea cu bucurie. Conectarea mântuirii cathartice cu suferința cathartică pare a fi o parte esențială a sistemelor culturale imune peste tot – o hartă pentru a ne găsi drumul către casă.

Alice Walker, cândva o budistă și o păgână nepocăită, scrie despre cum se salutau artiștii afro-americani marginalizați din Atlanta în perioada segregării rasiale. „«Toți cei de la banchet!», spuneau ei și își strângeau mâinile sau se îmbrățișau. Uneori spuneau asta râzând, alteori o spuneau în lacrimi, dar faptul că erau cu toții prezenți la Banchetul Vieții era întotdeauna confirmat.”

* În engleză, în original, *Ring the bells that still can ring / Forget your perfect offering / There is a crack, a crack in everything / That's how the light gets* (n.t.).

Aproape peste tot în lume auzi ecouri ale acestei teme. Viața e grea, dar frumoasă. Este tragică și magică în același timp. Suntem căzuți la pământ, după cum spune cântecul, dar ne ridicăm din nou. Asta nu aparține unei singure tradiții, ci este o hrană care ne-ar prinde bine tuturor. Toți cei de la banchet. Toți cei de la banchetul vieții.

Alergând către Punctul Omega

*E un om pe o stea care așteaptă în ceruri
El ne-a spus să nu irosim șansa asta
Fiindcă merită osteneala**

— David Bowie

Unul dintre cele mai interesante exemple de mitologie cu adevărat globală vine din partea preotului iezuit renegat Teilhard de Chardin. El s-a simțit obligat să unească lumea credinței cu cea a științei, dar atât de tare i-a supărat pe Părinții Bisericii, încât aceștia l-au exilat din Franța natală în China.

Multe dintre scrierile sale cele mai controversate au fost interzise până după moartea sa. Au existat „atâtea ambiguități, ba chiar erori grave, încât a ofensat doctrina catolică!”, se spunea într-un comunicat al Bisericii. Noi trebuie „să protejăm mințile, mai ales pe ale tinerilor, împotriva pericolelor prezentate de lucrările părintelui Teilhard de Chardin”.

Dar el a fost și un paleontolog care a adorat să scoată la iveală oasele trecutului antic. A ajutat la dezgroparea Omului preistoric din Pekin, China, și a ajutat la excavarea Omului de la Piltdown, în Anglia (care, mai târziu, s-a dovedit a fi un fals).

* În engleză, în original, *There is a starman waiting in the sky / He's told us not blow it / 'Cause he knows it's all worthwhile* (n.t.).

Deși au fost lăudate de biologul evoluționist Julian Huxley (fratele lui Aldous), marile teorii ale lui Teilhard îi supără de obicei pe biologi și pe fizicieni. Unele dintre ideile sale au contrazis sau n-au corespuns evoluțiilor din știință ori din teologie. Mulți oameni de știință l-au respins ca pe un țicnit poetic.

În ciuda faptului că fost izgonit chiar de gardienii Credinței și ai Rațiunii pe care încerca să-i unească, Teilhard a capturat imaginația multor generații de scriitori și artiști.

Scriitorul de science-fiction și mistic accidental Philip K. Dick face referire la el, la fel și Annie Dillard, Arthur C. Clarke, Flannery O'Connor și Don DeLillo. Pictorul supraréalist Salvador Dalí a creat uriașa sa capodoperă *Conciliul ecumenic* inspirat de viziunea mântuitoare a lui Teilhard asupra sfârșitului istoriei.

Timpe de peste o jumătate de secol, încercarea sa de a plasa evoluția umană în contextul unei dezvoltări cosmice a avut o largă rezonanță. Doctrina iudeo-creștină avea Punctul Alfa, „al Începutului”, foarte clar stabilit. Lucrurile deveneau mai tulburi când se ajungea la Punctul Omega, „la sfârșit”. Sigur, existau delirurile dezlănțuite ale lui Ioan din Patmos în Cartea Revelației, dar ele vorbeau mai degrabă despre o întrerupere brutală a istoriei umane decât de o culminație elegantă. Existau adventiștii de ziua a șaptea și alții care așteptau a Doua Venire, dar acele scadențe mult visate veneau și treceau. În repetate rânduri.

Nu așa a văzut lucrurile Teilhard. Pe lângă biosfera tuturor lucrurilor vii și atmosfera din jurul planetei noastre, el a mai intuit un element: *noosfera* – în sens literal, domeniul minții. La începutul secolului XX, acel gen de noțiune părea abstractă, chiar mistică pentru cititori. Astăzi, în epoca informației digitale aproape nelimitate, a membrilor instantanee și a omenirii perpetuu conectate, ideea unui „domeniu al minții comune” nu mai este ipotetică. Noosfera – spațiul nostru mental în

permanență activ și conectat la scară globală – susține șapte dintre zece cele mai valoroase companii de pe planetă. Cablurile din fibră optică și Wi-Fi sunt neuronii noștri comuni. Biții și byții sunt noul alfabet al logosurilor noastre digitale.

Teilhard și-a imaginat că pe parcursul arcului evolutiv am devenit tot mai conștienți atât de individualitatea, cât și de interconectarea noastră. Noosfera a crescut. În timp, el a văzut acea creștere culminând în Punctul Omega – literalmente sfârșitul istoriei.

„Dacă cooperarea a sute de milioane de celule din creierul nostru poate produce capacitatea noastră de a fi conștienți”, scria el, „ideea devine mult mai plauzibilă decât cea potrivit căreia un fel de cooperare a omenirii ca întreg sau ca fracție a ei poate determina ceea ce [filosoful Auguste] Comte a numit-o Noua Ființă Supremă.”

El a numit acest proces prin care devenim o Nouă Ființă Supremă „cristogeneză”. Adică noi devenind corpul lui Hristos, împreună. În mod crucial, pentru sensul nostru modern al individualismului, Teilhard nu a văzut asta ca pe o contopire cu vreun Borg impersonal sau cu o minte colectivă. De fapt, a văzut exact opusul. Și-a imaginat Punctul Omega ca pe o celebrare simultană a unicității și conectivității noastre.

„Ar fi de neconceput concentrarea unui Univers conștient dacă (...) ea nu ar aduna în sine toate conștiințele: *fiecare dintre acestea rămânând conștientă de ea însăși la încheierea operațiunii...*”, scrie Teilhard, „fiecare devenind cu atât mai mult ea însăși și deci mai distinct de ceilalți, cu cât se apropie mai mult de Omega.”*

Dacă încercăm să articulăm un Sens 3.0 cu surse deschise ce oferă un eșafodaj universal pe care să construim, onorând

* Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul uman*, traducere de Maria Ivănescu, Editura AION, Oradea, 1997, p. 236 (n.t.).

simultan unicitatea diferitelor culturi, obiceiuri și comunități, acesta pare un cadru de lucru util pe care să-l luăm în considerare. Cu cât ne conectăm mai mult, cu atât putem, și chiar trebuie, să ne păstrăm diferențele. Pluralism mistic. Umanism transcendent. Orice mai decisiv riscă cu timpul un declin către fascism.

Învățătorul budist vietnamez Thich Nhat Hanh a reluat această idee când a scris „Următorul Buddha va fi o Sangha”, însemnând că următoarea Mare Trezire nu va fi condusă de un avatar individual (un Buddha sau un Iisus). În schimb, va lua forma unei comunități dedicate – Sangha. Această versiune a mântuirii noastre este colectivă și inclusivă.

În fond, ce se întâmplă când creștem și încetăm să mai așteptăm a Doua Venire? Ce se întâmplă când putem să vestim a N-a Venire – unde atât de mulți oameni răspund apelului, încât nu mai e nimic excepțional în asta? În aceste versiuni, trupul lui Hristos, la Sfârșitul Timpurilor, suntem noi toți.

Adeptii Ideologiilor Răului fantazează adesea că acest moment Omega va fi o mântuire în al doisprezecelea ceas care ne salvează de soarta noastră imposibilă. Este o rezolvare tentant de simplă pentru o grămadă de probleme teribile. Teilhard nu a fost atât de optimist. Chiar dacă am putea rezolva puzzle-ul existenței înainte de a ne arunca singuri în aer, el nu e sigur că toată lumea va participa.

„Refuz sau acceptare a lui Omega?”, s-a întrebat el. „Un conflict poate să se nască... Noosfera se va desface în două zone: respectiv atrase spre noi poli antagoniști de adorație... Iubirea universală nedând viață și nefolosind în cele din urmă pentru a consuma decât o parte de noosferă – aceea care se va decide să facă pasul în afara sa în Celălalt.”*

* *Ibidem*, pp. 261-262 (n.t.).

Asta se potrivește foarte bine cu ceea ce am explorat în Partea I a cărții – legat de ruptura dintre cei dedicați Jocului Infinit global-centric și susținătorii Jocului Finit etnocentric. Jocul Infinit – care recunoaște dreptul fiecăruia de a juca și de a căuta să extindă Jocul către tot mai mulți jucători – este o expresie practică a ceea ce Teilhard numește „Iubire universală”. Cei care refuză să facă acel pas și rămân separați vor fi avocații Jocului Finit, care caută să câștige în detrimentul celorlalți și păstrează pentru ei trofeele.

Această idee că unii oameni se ridică la înălțimea sarcinii, în timp ce alții nu doresc sau sunt incapabili s-o facă, se potrivește perfect în vârful piramidei de dezvoltare a psihologului Abraham Maslow. Modelul său începe cu nevoile de supraviețuire la bază, îngustându-se pe măsură ce se înalță prin individualizare, apartenență și actualizare, până la Autotranscendență – care reflectă o întoarcere la un simplu serviciu pentru alții.

Ideea lui Teilhard de cristogeneză poate fi realmente văzută ca pasul final al celor Autotranscendenți care se adună în jurul unei dorințe comune de a ajuta. În această perspectivă, ideea unui Punct Omega mitopoetic este efectiv o înfloritură finală pe ceea ce este larg acceptat ca stadii ale dezvoltării umane. Ea este magică doar fiindcă, până în acest moment, foarte puțini dintre noi au ajuns acolo deocamdată.

Această idee de grup mic, „o fracțiune din noosferă”, care să efectueze o schimbare transformațională este reluată în științele politice. Erica Chenoweth, profesoară la Kennedy School de la Harvard, este celebră pentru afirmația că mișcările istorice pentru drepturi civile au nevoie ca 3,5% dintr-o populație să atingă punctul culminant al transformării. Pentru mișcările ecologiste și de justiție socială actuale acel număr a căpătat o semnificație aproape mitică.

Scepticii au sugerat că marile crize interconectate cu care ne confruntăm astăzi pot prezenta o provocare mult mai mare decât studiile de caz anterioare pe care și-a bazat lucrarea Chenoweth. La urma urmei, una e să insiști ferm pe dreptul tău de a sta pe scaunele din față ale unui autobuz care are suficientă benzină în rezervor pentru a ajunge la destinație la timp. Și alta e să încerci să transformi același autobuz într-un elicopter când deja a trecut de marginea prăpastiei.

Dar cum noi nu suntem nici pe departe gata să strângem 3,5% dintre Omegani – ființe umane cu adevărat dedicate extinderii Jocului Infinit –, pare un reper decent pe care să-l urmărim. Haideți să ajungem acolo cât de repede posibil și estimăm cât valorează când vom fi reușit.

Pe măsură ce ne grăbim către judecata finală a Punctului Omega, Teilhard și-a imaginat exact cum se va sfârși totul – o cursă a trei curbe care se intersectează: viabilitatea planetei, cele atrase de incluziune și cele dedicate separării.

„În această ipoteză, mai conformă tradiționalelor apocalipse”, a sugerat Teilhard, „trei curbe se vor arăta în viitor: reducerea inevitabilă a posibilităților organice ale Pământului [și] schisma internă a Conștiinței, mereu mai divizată în cele două idealuri opuse de evoluție.”*

Într-un soi de Ciocnire Cosmică Încrucișată, noi am sta pe marginea scaunelor noastre până în ultimul minut, nesiguri tocmai în privința modului în care se vor petrece lucrurile. „Pământul se va sfârși în punctul triplu în care... aceste trei curbe se vor întâlni și vor atinge în același timp maximul”, propune el. „Moartea Planetei, material epuizată; sfârșierea noosferei nehotărâtă în legătură cu forma pe care s-o dea unității sale; și *simultan, oferind întreaga semnificație și valoare evenimentului*, eliberarea aceluia procent din Univers care va reuși,

* *Ibidem*, p. 262 (n.t.).

traversând Timpul, Spațiul și Răul, să se sintetizeze laborios până la capăt.”*

Trebuie să-i dăm crezare bătrânului iezuit. Nu greșea. Citește titlurile ziarelor de azi, pline de informații despre topirea ghețarilor, incendii și pandemii, revolte civile crude și războaie înflăcărâte pe social media, și cu siguranță părem pregătiți pentru Sfârșitul Timpurilor. Iar acele trei curbe – a stabilității planetare, a Jucătorilor Infiniți și a Jucătorilor Finiți – se îndreaptă vertiginos spre final. Nu ne mai târâm spre Betleem, alergăm către el.

Pentru aceia dintre noi crescuți cu Mount Doom și Mordor, X-wings și Stele ale Morții, Încuiați și Devoratorii Morții, acest lucru pare corect. Suntem construiți pentru povești cu rebeli inadaptați care, în al doisprezecelea ceas și împotriva tuturor previziunilor, salvează galaxia de răul copleșitor. Tot ce nu atinge acest nivel de suspans cu greu s-ar putea califica drept un sfârșit demn pentru Cea Mai Mare Poveste Spusă Vreodată.

Așa că avem acest avantaj.

Practică reînvierea

Dacă acceptăm propunerea lui Teilhard – că Sfârșitul Timpurilor ar putea culmina într-o recunoaștere profundă a umanității noastre împărtășite –, întrebarea este unde să găsim acel Punct Omega. GPS-ul nostru nu-l va indica. Punctul Omega, dacă există, va fi aproape sigur dincolo de locul în care se termină trotuarul. El va fi mai aproape de descoperirea Tărâmului de Nicăieri. După cum Peter Pan îi amintește lui Wendy, singura cale de a ajunge acolo este să urmărim indicațiile, „a doua stea la dreapta și înainte pân’ la ziuă”.

* *Ibidem*, p. 262 (n.t.).

GPS-ul poate că nu ne ajută, dar CPS-ul* nostru – Sistemul de Poziționare Cosmică – ar putea s-o facă. Și odată ce ne actualizăm software-ul de navigație, aflăm că Punctul Omega are coordonate foarte specifice. Colțul dintre Oricând și Nici când. Intersecția dintre Kairos și Chronos.

Grecii antici defineau două tipuri de timp. Chronos este timpul liniar, discret. Mergând inexorabil din trecut către prezent și viitor. O mișcare orizontală prin spațiu. În ziua de azi suntem mult prea familiarizați cu Chronos – el nu este niciodată suficient, viața derulându-se în oglinda retrovizoare. Frenetică și plictisitoare totodată. Și, oricât de plini de succes sau de regrete am fi, suntem incapabili să-l mai aducem vreodată înapoi.

Anticii defineau de asemenea noțiunea de Kairos, sau timp sacru, Profundul Acum. El include toate instanțierile, trecut-prezent-viitor, reunite într-un unic moment perfect și sanctificat. Kairos este viața înapoi în Grădină – în afara timpului liniar și a marșului său neabătut către entropie și descompunere. Kairos este verticala „axis mundi” – Polul Lumii pe care se sprijină traversa noastră crono-logică.

Îngropată adânc în tradițiile ezoterice descoperim o interpretare puțin cunoscută a acelei răscruci. Este păstrată de rozacrucieni (în sens literal, adepții „Rozei Cruce”), de gnostici și chiar de alte religii avraamice, precum Islamul, care consideră „cruci-ficțiunea” nu ca pe o descriere literală a unei pedepse cu moartea, ci ca pe o alegorie a actului atroce de a deveni un Omegan.

Cristogeneza, în această tradiție ascunsă, este doar atinsă de decizia voluntară de a rămâne deschis la atemporalitatea lui Kairos, rămânând totodată ancorat de fugacitatea lui Chronos. Și de a face asta cu o inimă îndurerată care bate chiar acolo la intersecția ambelor dimensiuni.

* Acronim pentru Cosmic Positioning System (n.t.).

Asta îi distinge pe Omegani de adepții Ideologiilor Răului despre care am discutat deja. În loc să încerce să scape de această condiție umană, Omeganii i se supun. Dar nu fac asta cu resemnare sumbră sau uitându-și adevărata natură – o fac în timp ce le susțin pe amândouă, de bunăvoie. Și, împlinind acea sarcină imposibilă, sunt transfigurați în ființe umane de două ori născute sau, cum le numește Harold Bloom, profesor la Universitatea Yale, *anthropos*.

Această juxtapunere – de a fi în lume (Chronos), dar nu parte din ea (Kairos) – este deopotrivă cel mai bun și cel mai rău lucru al condiției umane: lumina orbitoare și bucuria experienței de vârf urmată de întoarcerea inevitabilă la constrângerile existenței noastre imperfecte. Este o oscilație nesfârșită. Și a fi prins între acești doi poli este deopotrivă agonie și extaz. Catharsis și Ecstasis. Este Dialectica hegeliană care pune capăt întregii dialectici. Numiți-o Crucificarea Fericit-Nenorocită. Scandalos, dar corect.

Dar e dificil să nu rămâi blocat în Timp. Suntem strâns legați de Chronos. Egourile noastre, identitatea noastră, suferința noastră, mândria noastră, toată căutarea noastră failibilă, strădaniile, dorul, pofta de umanitate ne leagă de spirala morții. Precum încercarea de a ajunge la peronul 9³/₄ pentru a prinde Expresul de Hogwarts, riști să te izbești într-un zid de cărămidă pentru a trece în partea cealaltă. Care este prețul nenegociabil al biletului către Kairos? Moartea.

Moartea fizică este cea mai evidentă, mai grosolană și mai ireversibilă opțiune pentru a trece dincolo de atracția gravitațională a lui Chronos. Cei îndeajuns de norocoși să fi avut o experiență aproape de moarte povestesc adesea că au privit viața din afara timpului obișnuit. Impactul ei este adesea profund. Dar să riști să mori pentru a te simți în cele din urmă în viață este o prostie. Nu este sigură, repetabilă sau scalabilă.

Am menționat mai sus că tibetanii au încercat o altă abordare. Ei își petrec întreaga viață meditând și contemplând acel prag mortal în credința că, dacă îl pot trece fără să se clinească, vor ajunge să iasă din roata încarnărilor și a suferinței pentru totdeauna. Dar asta implică un angajament inițial enorm pentru cel care încearcă. Cum ar fi dacă, după 40 de ani de practică devotată, ai aluneca pe proverbiala coajă de banană sau ai fi lovit de acel autobuz mereu mortal? Ce s-ar întâmpla atunci?

Arțăgosul poet și fermier Wendell Berry are o sugestie diferită.

Așteaptă sfârșitul lumii... Fii vesel
Deși ai luat în considerare toate faptele...
Practică reînvierea.

Acel vers e enigmatic și provocator. „Fii vesel, deși ai luat în considerare toate faptele” vorbește despre libertatea care vine din întristarea deplină, trecând în cealaltă parte. Este un paradox reconciliat.

Dar, dacă urmărim acest sfat ad litteram, cum putem să *practicăm* reînvierea?

În cel mai literal mod, trebuie să învățăm să revenim cu picioarele pe pământ. „Dacă putem ierta ce ni s-a făcut”, scrie Chuck Palahniuk, autorul lui *Fight Club*, „dacă putem ierta ce le-am făcut altora... dacă putem trece peste poveștile noastre. Peste faptul că am fost răufăcători și victime. Poate doar atunci am putea salva lumea.”*

* Chuck Palahniuk, *Bintuiții. Un roman de povești*, traducere din limba engleză și note de Rareș Moldovan, Editura Polirom, Iași, 2014, p. 427 (n.t.).

Doar când murim pentru poveștile noastre, speranțele noastre, temerile noastre, plăcerea noastră, durerea noastră putem vedea ce stă în spatele tuturor acestor lucruri. De-a lungul vieții, ne catalogăm poveștile, ne reafirmăm doleanțele, ne îngrijim rănilor și ne justificăm plecările.

Dar asta nu e decât mândrie. Nu genul evident de mândrie „prea șmecher pentru școală” – ci de un alt tip, mai insidios. Mândria suferinței noastre, Diferența noastră unică și Extrem de Importantă. „Oamenii orgolioși”, observa Emily Brontë, „își fac singuri griji și necazuri.”*

Am petrecut atât timp adunând meticolos poveștile durerii noastre și le-am folosit ca pe un scut împotriva prezenței depline, încât, când vine timpul să le aruncăm în foc, ezităm adesea.

Aidoma soției lui Lot fugind din Sodoma și transformată în stâlp de sare fiindcă a privit în urmă. Aidoma lui Orfeu, incapabil să reziste unei priviri peste umăr în iad în timp ce-și salva iubita, pe Euridice, nu ne putem abține să nu punem la îndoială harul și să stricăm totul chiar în pragul mântuirii.

Pentru că iată adevărul despre Kairos: dacă ajungem la el, chiar și pentru o clipă, înțelegem că ne-am întors în Grădină. A încerca să măsoare asta în unități cronologice – fie ele clipe, minute sau luni – este irelevant, iar unitatea de măsură este complet greșită. Dacă am petrecut până și o secundă în Eternitate, este ca și cum ar fi pentru Totdeauna. Nu există o diviziune a Infinitului.

Un exemplu grăitor: acum zece ani, mama mea a împlinit 70 de ani. Ne-am adunat toată familia la un lac din munții Blue Ridge din Virginia, unde merseserăm zeci de ani cu cortul, să pescuim și să facem schi nautic. Pentru o familie de puști și

* Emily Brontë, *La răscruce de vânturi*, traducere de Henriette Yvonne Stahl, prefață de Ana Cartianu, Editura pentru Literatură Universală, București, 1968, p. 72 (n.t.).

orfani de militari ale căror vieți se întinseseră pe trei continente, asta era lucrul cel mai aproape de ideea de Acasă pe care am avut-o vreodată.

În seara acelei aniversări nu ne-am dat în lături de la nimic, ridicând un cort uriaș, împodobindu-l cu felinare și bannere; muzică, somon afumat, șampanie – tot tacâmul. Stăpâna clanului nostru împlinea o vârstă venerabilă și părea potrivit să o onorăm cu o petrecere de pomină.

Apoi, pe măsură ce soarele apunea, mama a făcut ceva neașteptat. Poate puțin amețită sau doar pentru că nu-i mai păsa, s-a dus pe ponton, și-a dat jos toate hainele și a sărit în lac.

Era cunoscută pentru faptul că făcea baie goală, dar de obicei cu ani în urmă și la adăpostul discret al întunericului. Ne-am dus la ponton și fără nicio conversație sau discuție, cu toții ne-am scos hainele și am sărit în lac alături de ea. Trei generații din familia noastră, de la copii mici la bătrâni, toți bălăcindu-ne în lac, goi ca în ziua în care ne-am născut. Nimic asemănător nu se mai întâmplase vreodată și nici de atunci încoace. A fost o chestie unică a expresiei de bucurie lipsită de inhibiții pentru o familie de britanici închistați.

Când soarele a apus, deasupra copacilor atârna o lună nouă perfectă. Râdeam toți atât de tare încât era greu să calci apa și să plutești. Aerul se simțea lichid și plin. Stelele străluceau. După 45 de minute de joacă, stropit și glumit, am ieșit din apă, ne-am îmbrățișat unii pe alții și ne-am dus la culcare.

A doua zi, în timp ce-l duceam pe fratele meu la aeroport, ne-am gândit la asta. „Ce s-a întâmplat aseară?”, l-am întrebat. „Nu știu, a spus el, „dar pare să fi fost o stare de Grație a familiei.”

O lună mai târziu, părinții mei s-au întors în Anglia. Un an mai târziu, aproape în aceeași zi, mama murea de un cancer

care-i măcinase în secret trupul ani de-a rândul. Acea petrecere aniversară în care am înotat goi a fost ultima oară când am mai fost cu toții împreună și a fost cel mai bun moment pe care l-am petrecut vreodată.

Deși era tentant să ne frângem mâinile și să ne lamentăm pentru pierderea suferită, perfecțiunea strălucitoare a acelei seri nu s-a diminuat. Ea ne-a lăsat uimiți că măcar pentru o singură baie în lumina lunii fuseserăm împreună, iubindu-ne unii pe alții și iubind viața. Acesta e Kairos. A-l anticipa sau a dori mai mult din el odată ce l-ai gustat frizează ingratitudea.

Când Sfântul Pavel a spus „Dragostea nu gândește răul”, el nu vorbea despre iertarea maternă sau o a doua șansă romantică. El vorbea despre Kairos, arăta calea către Punctul Omega.

Dacă suntem suficient de norocoși să găsim sau să băjbâim drumul către Kairos, singurul lucru pe care trebuie să-l facem este să cădem în genunchi și să plângem cu recunoștință. Nu poți să te îndoiești de mântuire. Și asta înseamnă că nu mai putem să punem la îndoială *nici* drumul greu care ne-a dus acolo. Rănile noastre cele mai profunde, nopțile noastre cele mai negre, încercările noastre cele mai dure sunt toate mântuite în acea desfășurare.

După cum spune vechiul imn, „prin tot tumultul și vârtoarea, aud acea muzică sunând. Ea trece ca un ecou prin viața mea, cum m-aș putea abține să nu cânt?”

*Cel care nu știe secretul „mori și devii” va rămâne
pentru totdeauna un străin pe acest pământ.*

— Goethe

Revelația ingineriei inverse

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, când misticii aveau o revelație, se întorceau din sălbăticie și povesteau tuturor despre ea. Din acele intuiții fulgerătoare inițiale s-au dezvoltat obiceiuri, ritualuri și tabuuri – osificând acea experiență inițială până când a devenit abia recognoscibilă – zdrobită sub greutatea bagajului cultural. Când aceste experiențe erau rare, prost înțelese și aproape imposibil de replicat, avea sens să prețuim și chiar să fetișizăm cele câteva crâmpoie pe care le aveam.

Dar asta este exact reversul a ceea ce ar trebui să facem acum. În loc să repetăm iar și iar, încercând să explicăm Sublimul de aici, de ce să nu dăm tuturor un bilet de călătorie? Să-i lăsăm să meargă și să vadă cu ochii lor? Este o abordare experimentală și experiențială – esențială dacă încercăm să creăm o metodologie bazată pe surse deschise care funcționează pentru oameni diferiți din toată lumea.

Dacă suntem sinceri cu privire la încercarea de a proiecta un înlocuitor flexibil și incluziv al religiei doctrinare, bazată pe revelația îndepărtată și irepetabilă a unui fondator, putem împărtăși metodele care stimulează credința. Și să-l lăsăm pe fiecare să hotărască cu mintea și cu inima propriei. Asta este ceea ce poate oferi Cartea de Bucate a Alchimistului – o șansă de a răsturna mii de ani de religiozitate și de a o înlocui cu tehnici de autoautentificare a extazului.

Dacă ne luăm un minut să ne întoarcem la întrebarea de mai devreme, și anume „Cum am putea să reprojectăm Sensul 3.0 ca să devină cu surse deschise, experiențial și experimental?”, atunci trebuie să facem un pas îndrăzneț pentru ca Organismul să devină o mitologie viabilă.

Și astfel să găsim în mod temeinic Punctul Omega. Poate că am înfipt o piuneză în hartă la intersecția dintre Kairos și Chronos, dar încă nu ne-am dat seama cum să ajungem acolo vii și nevătămați.

„Există o mie de feluri de a înngenunchea și de a săruta pământul”, ne reamintește Rumi. „Există o mie de feluri de a ne întoarce acasă.”

Are dreptate. Dar noi nu avem decât un singur sistem nervos. Și aceasta este calea noastră regală către mântuire.

În cercetarea Marilor Cinci tehnici – respirație, întrupare, sexualitate, substanțe și muzică – există o rețetă amăgitor de simplă care apare în mod repetat.

Maximizează endocanabinoidele, endorfinele, dopamina, monoxidul de azot, oxitocina și serotonina.

Crește tonul nervului vag și variabilitatea ritmului cardiac.

Schimbă modul de operare al creierul tău în activitatea alfa și teta de bază, cu scufundări în undele gamma sau delta.

Declanșează o resetare globală a trunchiului cerebral cu compuși precum protoxidul de azot ori ketamina sau stimularea nervului cranian (toate acestea corelate cu inducere EEG de unde delta).

Încarcă-ți sistemul nervos cu impulsuri de energie sub formă de curent electric, magnetism, lumină, sunet și orgasm.

Aliniază-ți coloana vertebrală și angajează-ți pelvisul, membrele și fasciile pentru o mișcare flexibilă și integrare.

Schimbă-ți proporțiile de oxigen, de dioxid de carbon și de azot din sânge prin exerciții de respirație deliberat organică sau asistată de gaz.

Pune muzică poliritmică de înaltă fidelitate care te scoate din rețeaua modului de repaus și servește ca o undă purtătoare a experienței tale subiective.

Experimentează anamneza – amintește-ți ce ai uitat.

Rămâi treaz. Construiește lucruri. Ajută.

Cu aceste unelte simple putem concepe într-o manieră fiabilă o practică a morții extatice. Poți să o numești Crucificare Fericit-Nenorocită, dacă te simți poet. Sau Yoga Sexuală a Devenirii, dacă ești mai practic. Sau Luciditate Erotocomatoasă, dacă ești de modă veche. Dar cum o numim este în ultimă instanță mult mai puțin important decât ce face ea. Oferă o

repornire sistemică globală a sistemului nostru nervos și, odată cu el, a psihologiei noastre și a noțiunii noastre de sine.

Și, cu toate că ritualurile morții/renașterii sunt la fel de vechi ca omenirea, de la inițierile șamanice ale populațiilor indigene la misterele eleusine ale Greciei antice și până în ziua de azi, ele au fost în mare măsură metafizice și metaforice. Mulțumită progreselor neuroștiinței și psihologiei, avem o înțelegere mult mai profundă a modului în care putem stimula o experiență care a fost învăluită în mister și în confuzie. Ceea ce obișnuia să fie metafizic și metaforic este acum pur și simplu fiziologic.

Asta schimbă totul. Dacă sperăm să democratizăm Nirvana, nu putem să ne bazăm pe descrieri la mâna a doua; trebuie să fim capabili să mergem și să vedem cu ochii noștri. Să citim citate inspiraționale sau să privim cu jind la imagini din telescopul Hubble nu o să meargă. Avem nevoie de codurile de lansare pentru decolarea efectivă.

În mod crucial, acea experiență de moarte/renaștere a inițierii gnostice este neutră din punctul de vedere al conținutului. Ceea ce întrezărești sau înțelegi în acea stare rarefiată îți este propriu ție și doar ție. Narațiunea psihologică pe care alegi să o derulezi ar putea fi antagonică pe măsură ce te gândești la minunile infinite ale conștiinței. Ea ar putea fi teistă pe măsură ce intri în comuniune cu zeii și cu îngerii pantheonului tău. Ar putea fi estetică pe măsură ce te minunezi de simetriile fractale ale ochiului minții tale. Există loc pentru toate în Echipa Omega.

Crede ce vrei să crezi. Însă nu-ți pierde niciodată Credința.
(Și nu muri în uimire.)

În acel moment de adevăr viu, întrupat, „credința” nu înseamnă să urmezi orbește dogma sau doctrina altcuiva. Nu înseamnă supunere superstițioasă față de preoți sau față de zei

din ceruri. În schimb, este ceva mai apropiat de ceea ce Elton Trueblood, teolog quaker și capelan la Stanford, a descris astfel: „Credința nu este crezare fără dovezi, ci încredere fără rezerve”.

Ajungem la acea încredere fără rezerve – în noi înșine, unii în alții și în univers – în mod somatic. O simțim în inimile și oasele noastre, sau deloc. Este darul și puterea unei experiențe extatice, cathartice pe deplin transformatoare. Ajungem nu doar să spunem, ci și să înțelegem cu adevărat: „Îmi amintesc asta și astăzi încep din nou”.

Pentru că uite cum stă treaba cu încercarea de a zări o frântură din Kairos. Nu numai că este autotelică, este *autodidactică*. Autotelic înseamnă doar că are propria rațiune sau motivație de a acționa. Precum delfinii care călăresc valurile sau copiii care se dau cu bicicleta pe panta unui deal – o facem din pură plăcere. Dar acea parte autodidactică? Asta înseamnă că este autoînvățare sau autodezvăluire.

În Kairos, informația are o abilitate ciudată de a părea cu totul unică, incredibil de oportună și adesea ascunzând un simț al umorului groaznic. De ce e așa, nimeni nu a înțeles cu adevărat. Dar faptul că așa stau lucrurile pare să fie dincolo de orice îndoială.

De prea multe ori nu ne putem abține să nu personificăm această inteligență, antropomorfizând-o, zeificând-o, reificând-o. Suntem maimuțe povestitoare care nu pot, nu vor putea lăsa Misterul să rămână Mister. În momentul în care cineva dă rămână tot acel potențial peste certitudinea falsă a unei explicații, distorsionăm ceea ce a fost, ceea ce este, ceea ce ar putea fi ea. De cele mai multe ori este mai bine să lăsăm Tufișul în Flăcări să ardă.

Teoria informației

Noi suntem o cale pentru ca universul să se cunoască pe sine. O parte din ființa noastră știe de unde venim... Suntem făcuți din materie stelară.

— Carl Sagan

Ar trebui măcar să *medităm* la dincolo totuși. Dacă ne gândim să ne încredințăm viețile și viitorul nostru viziunilor sale auto-dezvăluitoare, trebuie să avem o înțelegere provizorie a locului de unde vine informația în Kairos.

Fără să ne angajăm în presupuneri metaforice, putem explora câteva explicații ale Nivelului de Informație care nu implică salturi de credință. Ele reprezintă inferențe rezonabile din știința consacrată. Asta nu înseamnă că oricare dintre ele se va dovedi adevărată. În timp, progresele în teorie, măsurare și explorare le vor înlocui cu siguranță cu modele mai precise.

Dar înseamnă că este timpul să lăsăm în urmă materialismul reduționist al Noilor Atei și de la respingerea generală de către ei a adevărilor care nu se supun microscopelor sau telescopelor. Trebuie de asemenea să evităm să cădem în cealaltă extremă. Dacă cedăm gândirii magice descătuseate, vom sfârși doar prin a înlocui vechiul nostru fundamentalism prăfuit cu versiuni mai noi și mai strălucitoare ale sale.

Este posibil să actualizăm ambele poziții cu un misticism rațional – să-l numim Noul Platonism. El încă valorizează rațiunea, dovezile și logica, dar totodată lasă loc pentru ceea ce se află dincolo de înțelegerea noastră. Când navigăm pe un teren fără repere cunoscute, trebuie să fim mai exacti în citirea pozițiilor busolei noastre. La urma urmei, e mult mai ușor să rămâi de găsit decât să te regăsești.

Ceea ce urmează sunt patru explicații referitoare la locul din care vin informațiile în stările de vârf, începând de la cele mai empirice până la cele mai ipotetice...

EXPLICAȚIA UNU: *Efectul Umwelt*

Datele brute ale realității trec în permanență pe lângă noi cu milioane de biți pe secundă. În cea mai mare parte a timpului, conștiința noastră din starea de trezie obișnuită, acordată și calibrată setării de „primate suprasolicitate”, le ignoră aproape pe toate. Asta este ceea ce Henri Bergson și Aldous Huxley au numit „valva reductoare a creierului”. Minte noastră conștientă, de pildă, procesează informații cu aproximativ 120 de biți pe secundă. Retina noastră procesează până la 11 milioane de biți. Într-o stare nonordinară, extindem acea valvă și *umwelt*-ul nostru – porțiunea de realitate pe care o putem percepe se extinde odată cu ea. Neurochimia supraalimentată, neuroanatomia hiperconectată și neuroelectricitatea optimizată ne permit să alegem mai mult din ceea ce oricum trece în viteză pe lângă noi în fiecare secundă. Poate părea supranatural, dar în realitate sunt doar mai multe date. Pentru un materialist strict aceasta e cea mai slabă explicație, cea mai apropiată de briciul lui Occam. „Universul este plin de lucruri magice”, scria Eden Phillpotts, „care așteaptă răbdătoare ca simțurile noastre să se ascută!” Tot ce fac stările de vârf așadar este să ne ascută suficient simțurile pentru a percepe ceva mai mult din acea magie.

EXPLICAȚIA DOI: *Efectul strămoșului*

În ultimul deceniu, o serie de studii au urmărit markerii sănătății fizice și mentale care sunt transmiși din generație în generație. Din îndepărtate sătuce arctice suedeze până la descendenți ai prizonierilor de război confederați,

supraviețuitori ai Holocaustului și șoareci de laborator îndelung chinuți, avem dovezi care sugerează că există o anumită formă de memorie moștenită – atât biologic, cât și psihologic – pe care o preluăm de la familiile noastre.

Domeniul epigenetic este abia la început și cercetătorii dezbat descoperirile și metodele cu fiecare lucrare nou publicată, dar există deja foarte multe lucruri pe care le învățăm din el. De exemplu, metilația, adică abilitatea genelor de a porni sau a se opri în funcție de condițiile din lumea reală, ARN-ul, un acid nucleic monocatenar care trimite semnale ADN-ului, și histonele, proteinele pe care se construiește ADN-ul, sunt mecanisme posibile prin care ne „amintim” experiența generațiilor trecute. Dacă, în stări nonordinare de conștiință, *umwelt*-ul nostru se extinde, am putea cumva accesa mai conștient acea experiență acumulată.

Acel gen de intuiție fantomatică ar părea magică și cu siguranță dincolo de propria cunoaștere personală – precum folosirea unui apel Lifeline în jocul *Vrei să fi milionar?*, dar, în loc să-ți suni un prieten, îi suni pe cei dragi plecați dintre noi. Pe cât de ciudat sună, pe atât este de concordant cu culturile indigene și tradiționale, de la nativii americani până la greci și japonezi. Fiecare dintre ele au „culte ale strămoșilor” în care caută îndrumare din partea celor care au trăit înainte. Extindeți asta la generații multiple și există posibilitatea distinctă să păstrăm în sufletul nostru, oricât de puțin, o anumită formă de cunoaștere ancestrală care trece dincolo de cultură și de povești și intră în esența biologiei noastre. Cele mai recente descoperiri științifice oferă o explicație plauzibilă pentru modul în care s-ar putea întâmpla asta.

EXPLICAȚIA TREI: *Materia stelară*

Noi avem în comun cu restul galaxiei 97% din elementele esențiale ale vieții – carbon, hidrogen, azot, oxigen, fosfor și sulf. Așa cum cânta Joni Mitchell, „Suntem praf de stele”. Materiile prime ale oaselor, sângelui și creierului nostru, chimia complexă care ne aprinde sinapsele și ne pompează inimile, totul provine din detritusul Big Bangului. Noi suntem atât de mari și atât de vechi.

În *Living with the Stars: How the Human Body is Connected to the Life Cycles of the Earth, the Planets, and the Stars*, Iris Schrijvers, profesoară la Stanford University, concluzionează: „Tot ce suntem și tot ce există în univers și pe Pământ își are originea în praful stelar; el curge în permanență prin noi chiar și astăzi. Ne conectează direct cu universul, *reconstruindu-ne corpurile iar și iar în decursul vieților noastre.*”

E chiar acolo, în ADN-ul nostru. De la descoperirea inițială a lui Watson și Crick am înțeles că ADN-ul nostru conține codul de bază al tuturor lucrurilor vii. Mai recent, am început să înțelegem exact cât de bine acele spirale duble țin și stochează cantități incredibile de informații – de până la cinci milioane de ori mai eficient decât metodele actuale.

Yaniv Erlich, de la Columbia Center for Computational Biology and Bioinformatics, spune: „ADN-ul are câteva avantaje mari... Există de vreo trei miliarde de ani și este puțin probabil că omenirea își va pierde capacitatea de a citi aceste molecule.” Un grup de la University of Texas a codat recent *Vrăjitorul din Oz* în limbajul universal Esperanto pe o catenă de ADN. La Harvard, George Church a reușit să codeze filmul mut din 1902 *O călătorie pe Lună* pe o spirală dublă. Aceste exemple demonstrează în mod concret calea cu două sensuri care conectează datele stocate pe ADN cu propriile noastre

vieți și povești. Am trecut din domeniul experimentului mental la experimentul fizic.

Dacă urmărim aceste fire, ele ne conduc la o implicație potențial surprinzătoare. Suntem făcuți din praf de stele și împărtășim compoziția chimică a galaxiei. Asta cunoaștem. ADN-ul, responsabil de programarea întregii vieți, poate fi codat și decodat. El nu doar că îi spune unei celule să se dezvolte într-o inimă, într-un picior sau într-un copac, el poate reține un film sau operele complete ale lui Shakespeare. Și mult, mult mai mult de-atât. Este unul dintre cele mai eficiente și mai reziliente sisteme de stocare posibile, în spațiu și timp.

În stările elevate ale conștiinței, unde sistemele noastre nervoase sunt pregătite să perceapă modele și să acceseze informații care nu sunt în mod normal accesibile prin conștiința trează, e cumva posibil ca noi să putem „citi” informația în ADN-ul nostru genetic? Și dacă putem, oricât de intuitiv și de stângaci, să decodăm acele date, ce poveste ar trebui să ne spună?

La început, Eu Sunt. Înainte de lună și de stele, Eu Sunt. Înainte de Avraam (sau Instagram), EU SUNT.

Numai că, în acest experiment mental, mărșăluțul „Eu Sunt” este *noi*. Codat în trupurile noastre, decodat de creierul nostru, descoperim că suntem efectiv Alfa și Omega și am fost aici dintotdeauna. Materiile brute carbon, hidrogen, azot, oxigen, fosfor și sulf, fosfații și zaharurile din catena de ADN alcătuiesc întreaga viață și pe noi toți. Iar anamneza – uitarea uitării care atât de adesea însoțește imagini ale lui Kairos – ar putea fi reamintită de acest simplu fapt.

După cum recunoaște Iris Schrijver: „Foarte puțin din corpurile noastre fizice rezistă mai mult de câțiva ani. Desigur, asta e în contradicție cu modul în care ne percepem... Dar nu

suntem deloc ficși. Semănăm mai mult cu un model sau cu un proces... Acest caracter efemer al corpului și fluxul de energie și materie ne-au determinat să explorăm interconectivitatea noastră cu universul.” În acea recunoaștere uluitoare, fiecare dintre noi se poate vedea ca Omegan. Dar va trebui să murim cu iluzia separării noastre individuale pentru a o întrezări.

EXPLICAȚIA PATRU: *Stratul de informații*

Primele trei explicații cu privire la locul de unde vin informațiile au fost, oricât de ipotetic, materiale. *Umwelt* și procesarea extinsă a datelor. Semnale epigenetice transmise de la părinți. Propriul ADN servind ca un hard disk pentru tabelul periodic al universului. Totul încă având loc în corpul și în creierul nostru fizic.

Această explicație finală trece dincolo de asta și discută ideea unei surse nonlocale a acelei inspirații.

Atât timp cât filosofii s-au gândit la ea, au presupus că există un domeniu al realității dincolo de ceea ce pot percepe *umwelt*-ul sau cele cinci simțuri ale noastre. Acel domeniu, insistau ei, este mai adevărat, mai complet decât orice trăim în viața de zi cu zi. Platon l-a numit Domeniul Formelor Ideale. Acolo, tot ce am putea experimenta vreodată există mai întâi, în abstract, perfecțiune idealizată. Un măr sau un scaun în acest avion, potrivit lui Platon, este doar o reprezentare parțială a originalului care trăiește într-o animație suspendată imaculată Acolo.

Platon și savanții occidentali ulteriori au cochetat cu ideea unui Eter – un fel de substanță de fond invizibilă a universului. Eterul a fost considerat substratul întregii existențe fizice, servind ca suport pentru orice, de la lumină la sunet. Dar după secole de reflecție, fizicienii victorienii Michelson și Morley au demonstrat netemeinicia acestei noțiuni. Faptul că au respins

această teorie a pregătit scena pentru teoriile relativității ale lui Einstein și pentru o mare parte a fizicii contemporane care a urmat.

Însă gânditorii continuă să caute o metaforă pentru a descrie accesul lor la Stratul de informații. Buckminster Fuller l-a numit Domeniul Designului și a pus rezultatele sale prodi-gioase în domeniile arhitecturii, sustenabilității și futurismului pe seama accesului la acel domeniu. El nu a făcut decât să transcrie ceea ce era deja acolo, a susținut cu modestie, și nu a inventat lucruri noi din pânza întreagă.

În secolul XXI, fizicianul maghiar Ervin Laszlo a numit acest domeniu ipotetic câmpul-A, sau câmp Akashic, după cuvântul sanscrit pentru spațiu. Pentru Laszlo, vidul cuantic se întinde în timp și în spațiu și poartă cu el informații. Dacă și când accesăm acel câmp, intrăm într-o lume de date nonlo-cale incredibil de dense. Gândiți-vă la accesarea câmpului-A ca semănând mai mult cu navigarea pe internet decât cu scoa-terea din raft a *Enciclopediei Britannica*.

În cea mai mare parte a epocii moderne, să meditezi la Stratul Informațional – fie el eter sau noosferă, sau ceva cu „cuantic” în nume – a fost o perspectivă de carieră îndoielnică. Oamenii de știință riscau ridiculizarea și marginalizarea chiar și pentru simplul fapt că se gândeau că acolo exista un Acolo, dincolo de aerul subțire. După Michelson și Morley, acel gen de cugetări erau categoric *non grata*.

Dar ei nici nu au dispărut vreodată complet. În ultima vreme s-ar părea că ne întoarcem la întrebarea „de unde vin informațiile?”.

Ideea că informațiile nu vin de undeva, ci sunt prezente peste tot, e una dintre cele mai fascinante ipoteze din fizica contemporană. În timp ce majoritatea oamenilor de știință susțin că universul este constituit din combinații de energie și

materie, sau chiar din timp-spațiu, alții susțin că, în expresia sa cea mai simplă, universul *este informație*.

Matematicianul din secolul al XIX-lea Charles Babbage, polimat și inventator al protocomputerului „Motorul Babbage”, a fost unul dintre primii care au afirmat că informația era centrală și fundamentală. Dar abia în anii 1980 fizicianul John Wheeler, membru al Proiectului Manhattan, colaborator la teoria unificată a fizicii a lui Einstein și inventator al termenilor „gaură neagră” și „gaură de vierme”, a adus la zi acea idee.

În primăvara lui 1989, la Santa Fe Institute, Wheeler a prezentat o lucrare introducând conceptul său „Its from Bits”. „It from Bit”, scria Wheeler, „simbolizează ideea că orice item din lumea fizică are la bază – o bază foarte adâncă, în majoritatea cazurilor – o sursă și o explicație imaterială; că ceea ce numim realitate apare în ultimă analiză din punerea întrebărilor închi-se...; pe scurt, că toate lucrurile fizice sunt la origine informatic-teoretice și *că acesta este un univers participativ*.”

Universul participativ al lui Wheeler corespunde Punctului Omega al lui Teilhard. În ambele cadre de lucru, conștiința și existența culminează într-o singularitate conștientă de sine. „Fizica dă naștere participării observatorului”, spune Wheeler, „participarea observatorului dă naștere informației; și informația dă naștere fizicii.” Ne învârtim în cerc.

Întreaga existență este codată ca informație în Ori/Ori-ul polilor opuși și, potrivit lui Wheeler, simultan observăm acel fapt și luăm parte la el. Din Urcarea sau Coborârea electronilor care se învârt prin univers, conectați prin polaritățile lor indiferent de distanța la care se află – la unurile și zerourile codării informatice –, totul este un binom. Viață sau moarte. Luptă sau fugă. Negru și alb. Prieten sau dușman. Mascul sau femelă. Rai sau iad. Alfa și Omega. De la cele mai simple elemente ale realității la mecanismele de supraviețuire ale organismelor

unicelulare până la vicisitudinile condiției umane, suntem programați pentru contrast.

Pentru a explica modul în care am putea accesa cantitatea aproape infinită a informației care compune universul, matematicianul de la Oxford Roger Penrose a lansat o teorie potrivit căreia creierul uman, în anumite condiții, e capabil de calcul cuantic prin intermediul unor microtubuli din neuronii noștri. Această idee ar oferi o explicație structurală pentru acte aparent imposibile de cogniție sau intuiție. Cu toate că Penrose s-a bucurat de admirație universală (a primit Premiul Nobel și un titlu de cavaler) pentru munca sa în domeniul matematicii, teoriile sale cu privire la conștiința cuantică nu au fost primite la fel de călduros. Max Tegmark de la MIT a evaluat cifrele și a tras concluzia că Penrose a greșit cu cel puțin zece ordine de mărime în calculele sale cu privire la capacitățile noastre mentale. „E destul de puțin probabil”, afirma Tegmark într-o lucrare, „că creierul a dezvoltat comportament cuantic.”

David Eagleman, cercetător în domeniul neuroștiințelor la Stanford, a resuscitat prudent o explicație alternativă, cunoscută sub numele de argumentul dualist al conștiinței. Argumentul materialist susține că „mintea” este doar produsul secundar al activității din creier. Argumentul dualist sugerează că există hardware-ul – creierul – și că apoi există semnalul pe care hardware-ul îl preia – universul informației despre care vorbea Wheeler. Eagleman scrie în cartea sa *Incognito*: „Nu spun că creierul este precum un radio, dar subliniez că ar putea fi adevărat. Nu există nimic în știința noastră actuală care exclude asta.”

Jeffrey Kripal, profesor de religie la Rice University și explorator dedicat al bizarului și sublimului, pune teoria lui Eagleman într-un context istoric mai larg. „William James, Henri Bergson și Aldous Huxley au afirmat cu toții același

lucru cu mult înainte de lui Eagleman. Bergson chiar a folosit aceeași analogie cu radioul. Aici este locul în care istoricul religiilor – acesta, în orice caz – intră în scenă. Există, la urma urmei, nenumărate alte indicii în istoria religiilor care includ teoria radioului și care sugerează, deși cu greu o dovedesc, că *creierul uman poate funcționa ca un radio sau ca un televizor neurologic superevoluat și, în momentele rare, dar revelatoare când canalul «se schimbă» brusc, ca un receptor imperfect al unui semnal transuman care pur și simplu nu joacă după regulile pe care le știm.*”

Einstein a spus cândva că „orice teoretician adevărat este un soi de metafizician îmblânzit”. Lucru adevărat pentru prietenul și colegul său John Archibald Wheeler. Lucru adevărat pentru paleontologul și teologul Teilhard de Chardin. Ar putea fi adevărat și pentru noi. Odată cu apariția practicilor repetabile care ne trimit în Stratul Informațiilor, ajungem să explorăm vastitatea inspirației disponibile.

„Ne-am puteam aștepta să înțelegem vreodată existența?”, se întreba Wheeler. „Putem fi convinși că, într-o zi, vom pricepe ideea centrală a ei ca fiind atât de simplă, de frumoasă și de convingătoare încât ne vom spune unii altora: «Oh, cum ar fi putut fi altfel! Cum am putut să fim cu toții atât de orbi atâta vreme!»”

Spațiu uluitor, ce sunet dulce, am fost orbi, dar acum vedem.

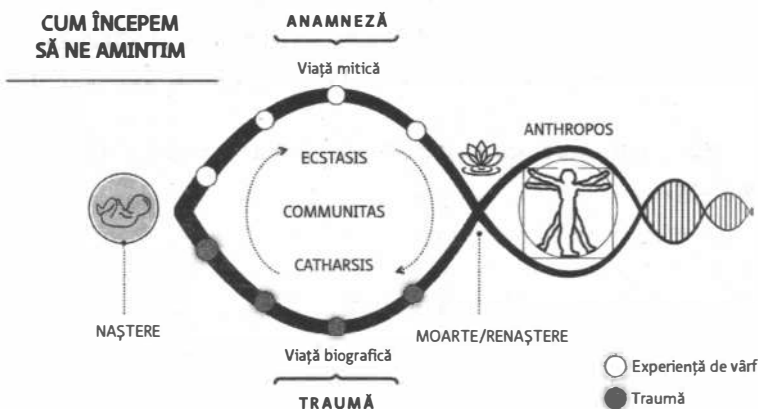
Devenind un Om Întors Acasă

Am acoperit până acum o bucată de teren destul de mare. Pornind de la colapsul sensului în Partea I și nevoia noastră de a utiliza impulsurile evolutive în Partea a II-a. În Partea a III-a

am intrat în domeniul arhitecturii culturii și felul în care putem să profităm la maximum de aceste unelte puternice fără a face aceleași greșeli ca în demersurile precedente de a ne organiza în jurul stărilor de vârf și al vindecării.

Dar pare important să aducem totul înapoi acasă și să arătăm cum acest proces de autoinițiere poate funcționa, în timp, în relație cu cei pe care îi iubim cel mai mult. Considerați asta secțiunea finală a ghidului de teren pentru a deveni un Omegan.

Ce urmează este o descriere vizuală a aceluși proces care, dacă îl urmăm suficient de curajos și de constant, ne poate duce la maturitate. Schițat în felul acesta, el arată precum un *Ichtys* – sau ceea ce este adesea numit „peștele lui Iisus”. Două curbe care se suprapun la un capăt pentru a forma o coadă. A fost popular în primele secole ale creștinismului ca simbol secret în rândul credincioșilor. Începând din anii 1970, a cunoscut o renaștere și acum împodobește barele de protecție ale microbuzelor din toată lumea.



Asta nu e același lucru. Doar aduce cumva cu el. Dacă există vreun precursor al acestei versiuni, acesta este probabil epifania din 1974 a scriitorului de science-fiction Philip K. Dick, când o fată fascinantă, de la o firmă de curierat, a venit la ușa lui purtând un lanț de aur *Ichtyos*. După cum povestește el, o explozie de lumină roz a țâșnit din peștele lui Iisus, l-a trântit la pământ și l-a făcut să se deblocheze din timp. Dick și-a petrecut restul vieții încercând să deslușească sensul acelei întâlniri. Așa că gândiți-vă la această versiune mai puțin ca la un abțibild pe un microbuz și mai mult ca la o galactivare în stil PKD.

Pentru moment, să păstrăm lucrurile simple. Îl putem numi Peștele lui Iisus ADN. Acest model este o hartă aproximativă a procesului de autoinițiere în Anthropos. De descoperire și trăire a unei vieți ca ființă umană născută de două ori. De aprovizionare din Stratul Informațional, din noosferă, sau cum vrem să-i zicem.

El începe acolo unde am început cu toții, odată cu nașterea noastră fizică. El sfârșește, așa cum sfârșim toți, odată cu moartea noastră fizică. Dar între ele există foarte multă variație legată de modul în care se desfășoară viețile noastre scurte. Aceasta este curba de jos din imagine. De-a lungul arcului vieților noastre biologice se întâmplă adesea lucruri rele. Tragedii, traume, eșecuri. Acelea sunt punctele întunecate. Evenimente adverse în copilărie (ACE*). Evenimente adverse în viața adultă. Boli, divorțuri, trădări, abuz, violență, disperare. Plata păcatului de care puțini au norocul să scape. De la viață la moarte cu o mulțime de lovituri între ele.

Dar, dacă suntem dedicați, talentați sau pur și simplu norocoși, am putea zări ceva „mai mult” – o mostră de Kairos

* Acronim pentru Adverse Childhood Events (n.t.).

-, care este arcul superior din imagine și reprezintă viețile noastre mitice. El ar fi putut fi un moment uimitor în natură, când timpul s-a oprit în loc – un apus de soare fantastic ori o stea căzătoare într-o tabără. Ar fi putut să fie un concert al trupei tale favorite cu toată lumea cântând refrenul împreună sau o noapte transcendentală cu iubire adevărată, când ni s-a părut că inima avea să ne sară din piept.

Indiferent cum s-a întâmplat, noi îl prețuim, privind înapoi la el ca la unele dintre puținele momente din viață când totul avea sens, când totul părea să merite. Dar cum el nu a fost decât un punct în timp, nu există niciun tipar mai mare pe care să-l discernem.

Asta dacă nu se întâmplă din nou.

Și încă o dată după aceea.

Pasionații de matematică adoră să ne amintească faptul că este nevoie de trei puncte pentru a stabili un trend. Odată ce am avut câteva astfel de experiențe revoluționare (punctele de pe arcul superior), data viitoare când ne întoarcem la Kairos, data viitoare când experimentăm anamneza și ne amintim ce este mai profund adevărat, ne amintim și că am mai fost aici. „Lucrul amuzant este că, în ciuda noutății, există ceva în privința lui care pare... ei bine, singurul mod în care pot să mă exprim este că seamănă cu o întoarcere acasă”, observa Anna Shulgin, terapeut și parteneră a reputatului chimist psihedelic Sasha Shulgin. „Ca și cum există o parte din mine care deja știe – cunoaște acest teritoriu – și spune «Oh, da, desigur! Aproape ca un soi de reamintire!»”

Odată ce unim punctele înainte și înapoi în timp, întrezărim începutul unui trend. Cea mai simplă schiță a arcului de sus se dezvăluie a fi planul vieților noastre mistice. Imaginea în oglindă a vieții noastre biografice. Tot ce avem mai bun în noi.

Aici noi nu trăim viața în disperare tăcută. Noi înflorim. Inspirați. Puternici. Având un scop. Este ca o mântuire pentru toate contuziile și vânătăile, haosul și confuzia, răutatea și monotonia vieții de zi cu zi. Pare revigorant să lăsăm jos poveștile. Începem să ne amintim cine suntem cu adevărat. Sau, cel puțin, cine am putea fi.

Dar vedem de asemenea traumele, rănilor, punctele slabe și soluțiile alternative ale vieților noastre mai clar și poate chiar cu ceva compasiune. Dacă anamneza ne amintește cine suntem în esența noastră, ne dă și o listă a treburilor neterminate, a fundăturilor și a rectificărilor. Lucruri pe care nu le-am făcut, dar trebuie să le facem, lucruri care nu ne-au dus acolo unde trebuie să mergem și ar trebui să ne oprim și scuze pe care trebuie să le cerem.

Când, inevitabil, momentul de grație trece și Kairos se depărtează, iar noi ne întoarcem la viața obișnuită în Chronos, avem de ales: putem arunca acea privire pe deasupra norilor la toată informația și inspirația pe care o oferă și să o folosim pentru a vindeca. Putem lua acele vârfuri și să le folosim ca să umplem la loc văile noastre. Sau putem ceda în fața evitării spiritualului.

Când se întâmplă asta, ajungem într-o experiență la vârf, ne uităm în jur, ne simțim sinele supraîncărcat și în loc să ne uităm în jos la viața noastră de zi cu zi cu compasiune și cu devotament reînnoit, spunem: „Dă-o dracului! Nu mă mai întorc niciodată la asta!” Farfuriile murdare și rufele urât miro-sitoare, slujba care-ți amorțește mintea, prietenii și familia disfuncțională – toate se transformă în cenușă în gurile noastre. Să suportăm durerea la vederea luminii doar pentru a trebui să alunecăm înapoi în subteran este prea mult. Ne disociem și încercăm să ne agățăm de noua noastră viață mitică.

Am putea să o luăm razna după o nouă practică și o comunitate extatică – fie exerciții de respirație sau tantra, fie stimularea cerebrală. Am putea începe să ne răsfățăm cu „medicină” psihedelică, ce se dovedește a fi o scuză străvezie pentru hedonism și căutarea de senzații. În cazuri extreme, am putea chiar să ne schimbăm numele pentru a reflecta la noua noastră identitate și să începem să purtăm haine vaporose, sandale și mărgelile bala. (Din motive pe care lingviștii încă nu le-au stabilit, nimeni nu pare să-și schimbe numele din Sally în Becky sau din Bob în George. Sally devine Satchananda sau Devi. Bob devine Avangardă sau Ahile.)

Oricare ar fi strategia de coping, dacă ne lăsăm purtați de ocolirea spirituală și refuzăm să coborâm din înălțimi, înseamnă doar că o să cădem de la o înălțime mult mai mare. În zilele noastre nu ducem lipsă de jucători în acest Tărâm al Celor Pierduți la mare altitudine.

Mai există o problemă cunoscută când parcurgem drumul către Omul Întors Acasă, care merită menționată: încurcarea timpurilor. Deși în cea mai mare parte psihologia modernă presupune că eu sunt „eu” și tu ești „tu”, iar când stăm împreună ceasurile noastre sunt sincronizate, lucrurile rareori stau așa. De fapt, aproape niciodată nu împărtășim cu adevărat prezentul. Costumele noastre de carne ar putea fi colocalizate în spațiu, dar nu în timp. Suntem pierduți într-o mare de povești – trecuturi dureroase și prezenturi înfricoșătoare pe care vrem să le evităm cu orice preț sau trecuturi perfecte și viitoruri fantastice din care sperăm cu disperare să avem cât mai multe. Rareori ne întâlnim în acel Acum Profund.

Când începem să ne cultivăm viețile mitice, pendulând între Kairos și Chronos, lucrurile devin și mai stranii. De obicei, se întâmplă ceva de genul acesta. Suntem suficient de norocoși să avem un moment de înțelegere – o idee despre Kairos unde ne simțim în plină formă și ne amintim firul ascuns al scopului nostru cel mai profund. Este extraordinar și de abia așteptăm să ne întoarcem acasă și să le dăm Vestea Bună celor pe care-i iubim.

Ne întoarcem, cu inima literalmente plină de *entheoziasm* – plină de Spirit. Dar apoi se întâmplă ceva cu totul neașteptat. Cei dragi pur și simplu nu sunt interesați de ceea ce le punem în față. Presupunem că asta se întâmplă pentru că nu am comunicat cât de puternică și de bulversantă a fost experiența noastră. **AȘA CĂ ÎNCEPEM SĂ SPUNEM TOTUL CU MAJUSCULE.** Ne închipuim că asta o să-i facă să înțeleagă cum trebuie și, hei, noi încă savurăm momentul, așa că mai avem rezerve de dragoste.

Dar asta nu face decât să înrăutățească lucrurile. Cu cât îi bombardăm mai mult, cu atât se țin mai la distanță. Începem siguri că-i putem cuceri cu convingerea noastră, dar rareori funcționează așa. Și asta în mare măsură fiindcă am rămas blocați în timp și nu mai suntem sincronizați cu partenerii noștri.

Când avem o experiență revoluționară a sinelui nostru cel mai adevărat/mai înalt/mai bun, uităm în mod convenabil de datoriile noastre. „Sigur, Saul ăla era un recuperator și un nenorocit, recunosc, dar, drăguță, ăsta nu sunt eu, *eu sunt Pavel acum*, nu vezi?”

Latura noastră *conducătoare* în Kairos se potrivește perfect cu latura lor *sângerândă* în Chronos. Cei care ne sunt cei mai apropiați nu sunt dispuși sau capabili să creadă Noul Eu până

când nu recunoaștem și ispășim Vechiul Eu care s-ar putea să-i fi rănit în trecut.

Ei nu greșesc. Am fost probabil egoiști, cruzi, slabi sau distrași în trecut. Oricât de diferiți am părea în acest moment, ar fi o prostie din partea lor să lase pur și simplu garda jos și să aibă totală încredere în noi. Abia când suntem dispuși să renunțăm la orgoliu și să curățăm gunoiul, se simt suficient de în siguranță să lucreze la trauma la care e posibil să fi contribuit și noi.

Aici tentația, care ruinează mariaje și distruge prietenii, este să fi ai tras într-o eschivă. Frustrați de ezitățile sau de refuzul fățiș al partenerului de a recunoaște noul nostru nivel de împlinire, putem deveni irascibili. Am putea să ne retragem. Poate în cărți mai „spirituale”, în forumuri online sau cu noii noștri prieteni care ne „înțeleg” și vorbesc pe limba noastră.

După săptămâni sau luni de tensiune am putea chiar conchide: „Știi, nu sunt sigur că mai suntem pe aceeași lungime de undă. Cred că s-ar putea să fiu mai dedicat creșterii/spiritualității/vindecării decât ești tu.” Și s-ar putea să fim. Chiar s-ar putea să fim. Nu orice prieten vechi din liceu ori partener pe termen lung este atras de aceleași lucruri, în același ritm. Fără îndoială, oamenii se pot îndepărta unii de alții. Mai ales dacă ne-am combinat cu cineva într-o fază timpurie a vieții pe care acum o lăsăm în urmă, fisurile pot deveni prăpăstii care se transformă în abisuri.

Dar lucrurile nu funcționează întotdeauna așa. Foarte adesea, oamenii pe care îi iubim cel mai mult sunt forțați să poarte responsabilitatea când vine vorba despre punctele noastre moarte pe care nu ni le recunoaștem. Iar ei nu pot avea destulă încredere în noi pentru a renunța la propria lor rană ca să riște să ne însoțească în călătoria vieții *noastre*. Dacă nu suntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea pentru ce am făcut și

pentru ce am lăsat nefăcut, decizia lor de a fi sceptici este probabil cea corectă.

Propria noastră „călătorie personală”, dacă este necontrolată, poate duce la o infatuare și o distorsiune periculoase ale egoului. Orice experiență sau idee care ne trage în „sus și departe” de relațiile noastre nu este probabil ideală. O experiență care ne aduce „jos și printre” măcar către frații și surorile noastre este probabil o revelație mai stabilă și mai demnă de încredere.

Aici este locul unde genealogii erau atât de utili, să ne aducă cu picioarele pe pământ și să ne reamintească principiile fundamentale pe baza cărora trebuie încă să lucrăm. Dar în ziua de azi am abandonat în mare parte tradițiile. Putem fi de capul nostru, dar ne avem încă unii pe alții. Aici *communitas* devine al treilea picior vital al taburetului. Oferă echilibru și responsabilitate pentru explorările noastre în domeniul extazului și al catharsisului. Ne ține umili. Ne ține oameni.

Nicăieri nu-i ca acasă

Dacă te supui procesului și nu cazi pradă capcanelor, ajungi să-ți dai seama că pendularea între viața noastră biografică și cea mitică prinde elan. Una o inspiră pe cealaltă. Extazul ne inspiră, dar ne oferă și bazele vindecării. Catharsisul ne repară și ne lasă mai capabili să integrăm ideile pe care le primim. *Communitas*ul ne conectează unii cu alții în celebrare și în sprijin.

Aceste trei puncte devin un volant care se învârte tot mai repede și ne propulsează prin viață. Nu există scurtături, nu există etape omise. Dacă ne fixăm pe un element în detrimentul altora, ne dezechilibrăm. Dacă negăm sacrul, mundanul ne

va zdrobi. Dacă negăm mundanul, sacrul ne va arde. Dar, odată ce le acceptăm pe amândouă, murim în viețile noastre separate.

Asta vrem să spunem când vorbim despre acest proces de inițiere ca fiind Crucificarea Fericit-Nenorocită. El este cu adevărat Agonia și Extazul. Amândouă. Pe vecie. Am scăpat de căutarea noastră nevrotică a ceva mai mult. Dar suntem pe cruce, martori la Catastrofa Deplină a condiției umane. „Nu există niciun sfânt fără trecut”, ne reamintește Dolly Parton, „și niciun păcătos fără viitor.” Nu suntem niciodată complet reparați. Nu suntem niciodată complet dărâmați.

Și în momentul în care nu mai încercăm să renunțăm la acel devotament se întâmplă ceva frumos. Arcul vieții noastre în Chronos începe să se ridice, inspirat de munca noastră dedicată de vindecare și de integrare. Viața noastră mitică în Kairos începe să se curbeze și ea – întemeiată pe angajamentul nostru de a aduce totul înapoi odată cu noi. Începem să le împletim pe cele două.

Când se intersectează în cele din urmă, la răspântia vieților noastre, atunci încheiem cercul alchimic. La fel ca Dorothy din *Vrăjitorul din Oz*, sătulă de viața ei plicticoasă și prăfuită din Kansas, trebuie să fugim pentru a găsi ceea ce căutăm. Căutăm magia doar pentru a ne da seama că nicăieri nu este cu adevărat ca Acasă. Personajele mitice precum Leul cel laș, Omul de Tinichea și Sperietoarea de ciori se dovedesc a fi cele trei ajutoare de la fermă. „Mereu și deja”, observă filosoful indian Nisargadatta, „Lumea Cealaltă este această lume văzută corect.”

Renaștem ca Anthropos. Ajungem să trăim ca Oameni Întorși Acasă. În loc să tânjim după transcendență și evadare, ajungem să apreciem valoarea acestor scurte vieți muritoare. Oare nu din acest motiv au fost mereu geloși pe noi zeii și înge-

rii? Ființele umane sunt efemeridele existențiale ale universului. Cu o durată de viață atât de scurtă încât fiecare moment contează pentru noi, într-un fel pe care nemuritorii nu-l pot gusta niciodată. Avem cortexuri prefrontale și degete opozabile și vreme de câteva decenii trecătoare suntem aici pentru a iubi și a pierde, a lupta și a face sex, a crea și a distruge, a tânji și a jeli.

Dacă avea dreptate Carl Sagan când spunea că „noi suntem o cale prin care cosmosul se cunoaște pe sine. O parte din ființa noastră știe că acesta este locul din care am venit... suntem făcuți din praf de stele”, atunci experiența directă este singura cale prin care ajungem să validăm acest adevăr. Odată ce ni l-am dovedit nouă înșine fără urmă de îndoială, primim darul de a ne reîntoarce complet la aceste vieți ale noastre.

În Zen există o serie celebră de zece picturi numită parabola Turmei de bivoli. Ele simbolizează căutarea iluminării. Când am citit-o prima dată la colegiu am fost umilit să descopăr că ceea ce eu presupusesem că era destinația finală a Trezirii era prezentată în tabloul numărul patru. Tablourile de la cinci la nouă continuau să scoată în evidență distincții care mă depășeau. Însă al zecelea a fost cel care m-a șocat cu adevărat. El înfățișa o imagine a unui bătrân burtos și zâmbitor cu un toiag.

„Ușile și ferestrele lui sunt închise. Nici măcar cei mai înțelepți bătrâni și învățați nu pot să-l găsească. El este jos în piață acum, printre oameni, dând o mână de ajutor.”

Anthropos, de două ori născut, Adam Kasmon, bodhisattva – au fost cunoscuți sub diferite nume de-a lungul vremurilor. Est și Vest.

Dar astăzi nici măcar nu mai trebuie să fie atât de elegant. Oameni Întorși Acasă sunt peste tot în jurul nostru. Profesori, fermieri și pompieri. Doctori, asistente și părinți. Soldați, cântăreți și tâmplari. Conducându-ne la Punctul Omega, unde putem descătușa inteligența și creativitatea din oasele noastre. Oameni Întorși Acasă, fiind umani, făcând lucruri omenești, jeling omenește. Jos, printre semenii lor, dând o mână de ajutor.

Concluzie:

Vin cei patru călăreți

Ciuma, Războiul, Foametea și Moartea. Aceștia erau pe vremuri Călăreții Furtunii, cei patru cavaleri ai Apocalipsei. O gașcă nu foarte amuzantă și cu siguranță nu una care să ne ducă unde vrem să ajungem. Dacă avem de gând să producem „dezvăluirea”, trebuie să o facem într-un fel care mai degrabă prețuiește viața decât s-o distruge.

Pentru a ajunge la Punctul Omega va trebui să înhăămăm la căruța noastră patru cai foarte diferiți: Șoarecele Curajos, Omul Tanc, Forța Sufletului și Speranța Radicală.

Șoarecele Curajos

Acum câțiva ani, Andrew Huberman, o stea în ascensiune în domeniul neuroștiinței și profesor la Stanford, a publicat în revista *Nature* un studiu neobișnuit.

Ca multe alte cercetări în domeniu, și aceasta s-a concentrat pe șoareci. Însă Huberman și colegii săi puneau o întrebare la care nimeni nu se mai gândise. „Ce se întâmplă în creier când vedem ceva care ne îngrozește?”

Toată lumea a auzit de mecanismul „luptă-sau-fugi”. Dar doar pentru că rimează* nu înseamnă că este și corect. În realitate, există două răspunsuri distincte la o amenințare morta-

* În engleză, în original, *fight or flight* (n.t.).

lă, unul pentru a fugi și a încremeni și celălalt pentru a rămâne și a lupta.

Talamusul se află lângă centrul creierului și funcționează ca un sens giratoriu - un centru care transmite informații senzorial-motorii către cortexul cerebral. Există două centre cruciale cu care el comunică - *nucleus xiphoid*, care declanșează comportamente de „reducere a salienței” (Nu te uita la mine!), și *nucleus reuniens*, care determină comportamente de „sporire a salienței” (Bă, tu te uiți la mine?).

Nu-i de mirare că șoarecii obișnuiți aleg să încremenească și să fugă. Când observă umbra unei păsări de pradă amenințătoare, peste 90% fug să se ascundă. Doar 2% se angajează într-un comportament de luptă precum agitarea cozilor și au curaj s-o facă doar când sunt în siguranță la adăpost.

Dar, când Huberman a stimulat *nucleus reuniens* al șoarecilor, s-a întâmplat altceva. Șoarecii au devenit mai curajoși. În loc să se ascundă, au rămas pe poziții. „Activarea talamusului ventral medial”, scrie Huberman, „a crescut în mod constant excitația și comportamentele «curajoase» care sporesc saliența... în prezența directă a unei amenințări percepute.” Când se confruntă cu amenințarea unei păsări de pradă, se întorc, înfruntă pericolul și lovesc pământul cu cozile. Este echivalentul rozător al celebrului gest al lui Bruce Lee care transmite „vino-ncoace”.

Huberman a vrut să știe dacă el îi manipula pe acești bieți șoareci și îi trimitea la pierzanie. Dar, dată fiind alegerea între a căuta această stimulare sau a fi lăsați în voia lor, șoarecii au căutat-o în mod activ. „Creșterile excitației induse de stimularea talamusului ventral medial sunt recompensatoare”, scria el în lucrare, „adică, au valență pozitivă.”

Nu doar șoarecii par să tânjească după curaj. Și noi facem la fel. În două studii precedente, Huberman a observat că

„autostimularea zonei [comparabile] a creierului uman... este puternic re consolidată, chiar mai mult decât activarea zonelor asociate cu excitația sexuală”. Suntem mai degrabă curajoși decât doritori să facem sex. Asta spune ceva.

Acel mic grup de neuroni numit *nucleus reuniens* care ne face mai curajoși, așa că putem să înfruntăm pericolul în loc să fugim de el? În latină, el înseamnă ad litteram „sămânța reunirii”. Plantat în solul fertil al Sensului 3.0, curajul este cel care ne-ar putea aduce împreună.

Omul Tanc

Dacă stăm să ne gândim, nu trebuie să tăiem creierul rozătoarelor pentru a dovedi cât de important este curajul în viețile noastre. În toate legendele și miturile noastre povestea este mereu aceeași. David și Goliat. Ulise și ciclopul. Frodo și Sauron. Harry și Voldemort.

Lupta șoricelului cu șoimul amenințător nu va fi niciodată corectă, și nici celelalte nu au fost. Dar, într-un fel sau altul, se rezolvă. Dacă lăsăm suficient spațiu pentru Grație.

Noi comemorăm acel moment al adevărului. Este regele Leonidas ținându-și discursul pentru cei 300 de spartani care înfruntau 100 000 de perși. Sunt Thelma și Louise ținându-se de mână în timp ce conduc pe marginea Marelui Canion. Sunt băieții din *Cercul poezilor dispăruți* care se urcă pe bănci pentru a recita „O, Căpitane! Căpitanul meu!” profesorului condamnat.

Este „Omul Tanc” din Piața Tiananmen din Beijing în 1989 stând calm în fața unei coloane de vehicule blindate. Sunt Greensboro Four așezați la tezgheaua de la Woolworth în 1960, cerând politicos să fie serviți. Este cvartetul de coarde de pe

Titanic, luându-și instrumentele și cântând „Never My God to Thee” în timp ce vaporul se scufundă.

Este fiecare moment, unele celebre, majoritatea anonime, când o persoană prinsă cu spatele la perete alege să-și sacrifice siguranța și securitatea pentru a face ce trebuie făcut, cu tot curajul, grația și demnitatea pe care le poate avea.

Dacă acesta ar fi doar un apel nominal al unor momente ficționale și istorice de eroism, el nu ar valora mare lucru. Sentimentalismul ieftin nu ne duce acolo unde trebuie să ajungem. Trebuie să scoatem din acest filon idei practice.

Acele povești sunt atât de captivante pentru că adorăm să ne imaginăm în pielea acelor eroi. Ne place să credem că, atunci când șoimul este deasupra noastră, când vom auzi chemarea la luptă, îi vom răspunde.

Numai că cei mai mulți dintre noi n-o vom face. „Nici măcar nu ne ridicăm la înălțimea ocaziei”, observa poetul grec Arhiloh, „...coborâm la nivelul pregătirii noastre”, sau, după cum a spus mai succint boxerul Mike Tyson, „toți au un plan până încasează un pumn în gură”.

De asta trebuie să creștem nivelul de pregătire. Iar singura pregătire care e la înălțimea ocaziei este practica morții. Dacă nu exersăm transcenderea programării noastre de supraviețuire, în momentul crucial vom ezita. Aproape de fiecare dată. Excepțiile legendare nu fac decât să confirme regula.

Exersând reînvierea, ne întoarcem neconținut la acel punct unic unde avem șansa de a transcende o viață de căutare a plăcerii și de evitare a durerii. Chiar dacă, și mai ales dacă, viața noastră depinde de asta. În acel moment avem șansa să

ne dăm jos din roata de hamster a lui Chronos și să ne urcăm de bunăvoie în roata lui Kairos. La naiba cu consecințele. Odată ce am murit și am renăscut, a muri din nou nu mai pare atât de dificil.

Pentru oricine a devenit abătut, copleșit de toate graficele care măsoară toate lucrurile dintr-o lume care se destramă – trebuie să ne refugiem în acest fapt simplu: suntem programați pentru curaj la cele mai profunde niveluri ale ființei noastre. Cu toate că e ușor să ne fixăm pe exemple dramatice de sacrificiu eroic, există chiar și mai multă putere în curajul infinitezimal de zi cu zi. O mamă privată de somn care are trei slujbe pentru a-și hrăni copiii. Un școlar care-l protejează pe colegul hărțuit în curtea școlii. Un străin care oferă puțină bunătate sau alinare unui om fără adăpost. Un bărbat obosit, anonim, care stă în fața unei falange de tancuri spunând „până aici”.

Curajul nostru e mereu acolo, adormit, dar puternic. Când acționăm asupra lui, trimite unde de șoc prin spațiu și timp. Este singura curbă exponențială care astăzi se înclină în direcția corectă. Este multiplicatorul forței noastre. Asul nostru într-o groapă a suferinței.

Nancy Koehn, istoric la Harvard Business School, scrie în cartea sa *Forged in Crisis* despre cinci lideri: exploratorul Antarcticii Ernest Shackleton, președintele Abraham Lincoln, pastorul german Dietrich Bonhofffer, care a încercat să-l asasineze pe Hitler, ecologista Rachel Carson și abolitionistul Frederick Douglass. Deși fiecare este mai mult sau mai puțin celebru pentru rolul său istoric, Koehn scoate în evidență ceva mai profund. „În mod intenționat, uneori cu curaj și cu umanitatea dezordonată care ne definește pe noi toți când suntem

cei mai vulnerabili, acești oameni s-au transformat în agenți eficienți ai unei schimbări demne.” În momentele lor de criză, ei nu avut *nici cea mai mică idee* despre ce făceau. Și totuși au făcut-o.

Poveștile lor, notează Koehn, „sunt la fel uluitoare ca oricare dintre marile mituri, romane de aventuri și filme pe care le ținem minte și la care ne întoarcem iar și iar”.

„În procesul [devenirii de lideri curajoși], fiecare dintre acești lideri și oamenii pe care îi inspiră devin mai rezilienți, ceva mai curajoși și, în anumite cazuri, chiar mai luminoși”, scrie ea. „Când se întâmplă asta, impactul se extinde și crește posibilitatea ca binele să se înfăptuiască în lume.”

Forța Spiritului

„Crește posibilitatea ca binele să se înfăptuiască în lume.” Există un termen pentru această contagiune a curajului. Se numește Forța Spiritului. Martin Luther King l-a introdus în discursul său „I Have a Dream” ținut la Washington, DC. „Iarăși și iarăși, noi trebuie să ne înălțăm pe culmile sublime, unde vom întâmpina cu forța spiritului orice forță fizică.”*

Dar acelea nu au fost cuvintele sau ideile lui King. El le împrumutase de la doi predecesori. Unul dintre mentorii săi spirituali a fost Howard Thurman, care, în 1935, a călătorit în India ca primul ambasador ecumenic afro-american. Acolo el s-a întâlnit cu Mahatma Gandhi și a fost influențat de rezistența pașnică a avocatului indian, cunoscută sub numele de *satyagraha*.

* Martin Luther King, „Eu am un vis”, în *Discursuri care au schimbat lumea*, cu o introducere de Simon Sebag Montefiore, traducere de Irina Negrea, Editura Trei, București, 2015, p. 176 (n.t.).

După ce s-a întors în Statele Unite, Thurman a tradus termenul sanscrit în ceva mai accesibil – Forța Spiritului – și a început să le vorbească despre puterea lui preoților și activiștilor de culoare. Până la Thurman, protestul nonviolent era mai mult o tactică a mișcării pentru drepturi civile decât o filosofie centrală. El a fost o mișcare calculată pentru a nu-i provoca pe Bull Connors-ii lumii. După ce Thurman a făcut cunoscut mesajul lui Gandhi și King l-a adoptat, Forța Spiritului a devenit strategia fundamentală a mișcărilor de dreptate socială de pretutindeni.

Însă Thurman a fost mai mult un mistic decât un activist. În una dintre acele note de grație pe care le face istoria, el este cel care a ținut și predica la celebrul experiment din Vinerea Mare de la Harvard Divinity School în 1962. Majoritatea articolelor despre acea slujbă se concentrează pe știrile principale – seminariștilor li s-a dat psilocibină psihedelică și mulți dintre ei au avut experiențe mistice profunde în ziua aceea.

Dar aproape nicăieri nu găsești relatări despre lucrurile la care se gândeau ei în timp ce stăteau în Capela Marsh, privind razele soarelui prin vitraliile cu petale de trandafiri roz.

Toată lumea e familiarizată cu cadența muzicală a tradiției predicatorului baptist. Martin Luther King a încarnat-o. Barack Obama a venit pe ritmurile ei la Casa Albă. Dar cuvintele lui Thurman nu au sunat deloc așa. Vocea sa a fost un bariton huruitor. Cadența ei era neregulată și marcată în egală măsură de tăcere și de sunet. În minutele de încheiere ale unei predici lungi de o oră din Vinerea Mare, într-o capelă de mistici drogați, el a povestit cum a auzit „o voce chinuită care striga «Iertare»”.

„Am ieșit și am căutat și am găsit un om în chinurile răstignirii. Am zis «Te voi da jos». Am încercat să-i scot cuiele din picioare, dar el a spus: «Lasă-le acolo, pentru că eu nu pot fi

dat jos până când toți bărbații și toate femeile și toți copiii nu vor veni împreună să mă dea jos.»”

„Eu am zis: «Dar nu mai suport să te aud plângând. Ce pot să fac?» El a spus: «Du-te în lume. Spune-i fiecărui om pe care-l întâlnești că e un bărbat pe cruce, un bărbat pe cruce». Spune-le tuturor, tuturor celor pe care îi întâlnești.”

Acel om de pe cruce este *anthropos*. Acea cruce se află la intersecția dintre Kairos și Chronos. Acum două mii de ani, realizarea lui a fost rară și remarcabilă. Astăzi ni se cere tuturor. Această recunoaștere a divinității și moralității noastre este cea care ne duce către umanitatea noastră deplină. Pe toți bărbații, femeile și copiii. Să scoatem cuiele, să îndepărtăm spinii. Să ne iertăm pe noi înșine și unii pe alții. Nu pentru a inaugura a Doua Venire, ci pentru a determina a N-a Venire. E vremea să-l dăm jos. E vremea să ne ridicăm. Să spunem tuturor.

Spune-le tuturor celor pe care-i întâlnești.

Speranța radicală

Avem confirmarea Șoarecelui Curajos că bravura este codată în noi la cele mai profunde niveluri ale creierului nostru. Ne-am scos pălăria în fața Omului Tanc și a tuturor celor care au făcut imposibilul în fața incertitudinii și îndoielii. Am recunoscut puterea de a schimba lumea a Forței Spiritului. Avem nevoie de toate, dar nu am terminat încă.

Ultimul cal pe care trebuie să-l înșeuăm este Speranța Radicală. Vechea speranță nonșalantă „fluierând pe lângă cimitir” nu va fi de ajuns pentru a ne salva de demonii noștri sau de întuneric. O să avem nevoie de ceva mai puternic.

Fiindcă uitați care-i treaba: am putea face tot ce ne stă în putință și tot să nu reușim. „Trăim într-o epocă în care simțim acut că civilizațiile sunt ele însele vulnerabile”, scrie filosoful Jonathan Lear de la University of Chicago în *Radical Hope: Ethics in the Face of Cultural Devastation*. „Evenimentele din toată lumea – atacuri teroriste, mișcări sociale violente și chiar catastrofe naturale – ne-au lăsat cu un sentiment straniu de amenințare. Părem conștienți de o vulnerabilitate comună pe care nu o putem defini.”

Lear explorează ce înseamnă să trebuiască să renunțăm la speranța unei reîntoarceri la vechile și familiarele criterii ale modului nostru de viață. Ce putem face, cum putem merge mai departe, dacă lumea în care am crescut încetează să existe? „Neputința de a se gândi la propria-i devastare”, spune Lear, „va tinde să fie punctul sensibil al oricărei culturi.”

În locul aceluia gen de speranță negociată *quid pro quo* – unde afișăm o față fericită și așteptăm ca barca să se redrezeze – Lear subliniază un gen fundamental diferit de speranță, speranța *radicală*. „Ce face această speranță să fie radicală”, explică el, „este faptul că e îndreptată către o bunătate viitoare care transcende abilitatea noastră actuală de a înțelege ce este.”

Asta este ceva ce apare atât de des în experiențele lui Kairos încât să merite să fie subliniat aici. De nenumărate ori când intrăm în Profundul Acum, există un sentiment persistent că, într-un fel sau altul, până la urmă, totul se termină cu bine. Că ajungem la Punctul Omega.

Pe măsură ce ne întoarcem în corpurile noastre, în sinele nostru treaz și în existențele noastre limitate cronologic, ne dăm seama că suntem binecuvântați cu privilegiul de a ajunge să trăim aceste capitole de mijloc ale propriilor vieți scurte – nu

ca indivizi izolați, ci ca părți dintr-un joc al pasiunii mult mai lung și mai amplu.

Abia acum suntem eliberați de povara de a ne întreba dacă imposibilul este posibil. Ne putem relaxa un pic, putem fi mai buni, mai jucăuși, mai curajoși – pentru noi înșine și unii pentru alții, știind bine că undeva, cândva, cumva *avem deja unul*.

Și ce este deosebit de frumos în privința acestei înțelegeri, dacă se produce, este că nu ne abandonează pentru a se arată în toată puterea. Predestinarea calvinistă nu funcționează aici. Nu putem păstra pur și simplu mingea până la sfârșitul meciului, siguri de rezultat. Fiindcă, chiar dacă am fost binecuvântați cu un crâmpei cât de mic al Cel Mai Fericit Până la Adânci Bătrâneți din Toate Timpurile, știm și că totul se reduce la un 51/49 tensionat în a treia prelungire pentru a câștiga Meciul. Asta înseamnă că fiecare calorie pe care o ardem, fiecare gură de aer pe care o luăm, fiecare poziție pe care o adoptăm este esențială pentru acel scor final și triumfător.

Speranța radicală ne dă perspective dincolo de certitudinile false și de anumite vulnerabilități ale propriilor vieți. S-ar putea să nu ajungem pe Tărâmul Promis, dar continuăm să mergem convinși că ar putea-o face copiii noștri sau copiii lor. Problema nu e să avem speranță, după cum ne reamintește Cornel West, ci să *fim* speranță. Pe măsură ce ieșim din propriile referințe și preferințe, ne putem reorienta spre arcu mai lung al umanității care-și găsește calea către Punctul Omega. Asta ar fi cu adevărat cea mai grozavă Poveste a Cenușăresei din toate timpurile. Izbăvită de rău, când bate miezul nopții, sau deloc.

„Nimeni nu se așteaptă ca noi să terminăm treaba”, ne spune Talmudul, „și nici nu suntem scutiți de ea.” Este o sarcină imposibilă și trebuie să încercăm oricum. Avem tot ce ne trebuie pentru a ne reface lumea. Putem afirma cine suntem

și ce am uitat. Putem învăța să plângem mai curând decât să ne smiorcăm. Ne putem găsi frații și surorile care aud tot adevărul din ceea ce spunem.

„Doar acolo unde dragostea și nevoia sunt una”, scrie Robert Frost, „și munca este joc pentru mize mortale, fapta se face vreodată cu adevărat, de dragul cerurilor și al viitorului”.

Dacă putem să facem treaba și să recapturăm Extazul, am putea în cele din urmă să evoluăm de la *Homo sapiens*, primata care știe, la *Homo ludens*, primata care se joacă. Și ce vom juca? Jocul Infinit. Frost are dreptate, mizele sunt mortale. Nevoia noastră poate fi uriașă, dar la fel este și dragostea noastră. Și cerul, și viitorul așteaptă să vadă ce facem în continuare.

Aceasta este povestea despre cum începem să ne amintim. Așa dansăm unii cu alții către casă.

Dacă te interesează să afli mai multe,
de la referințe și până la cercetare, unelte și comunitate,
poți să găsești tot la
www.recapturetherapture.com.
Rămâi treaz. Construiește lucruri. Ajută.

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc tuturor pionierilor și minților strălucite care au deschis această cale, toți Oamenii Întorși Acasă. Lui Rick Tepel și lui Tony Dubler, cei mai buni prieteni ai mei care m-au cunoscut pe vremuri, cât de mult mi-aș dori să fiți încă aici. Mentorilor mei: Lucille Clifton, care m-a învățat poezie; Patricia Nelson Limerick, care m-a învățat proză; și Vine Deloria Jr, care m-a învățat că te poți ruga foarte bine cu tutun dintr-un pachet de Marlboro roșu. Lui Wade Davis, pentru că este un poet liric, aventurier și savant, toate într-o singură viață; Rick Doblin, pentru că întruchipezi pe deplin mesajul scânteietor pe care îl aduci lumii; Helen Fisher, pentru a fi demonstrat că antropologia sexy chiar însemna ceva; Elon Musk, pentru că mută mai multă materie în direcția corectă decât a făcut-o cineva vreodată; Kimbal și Christiana Musk, pentru momente memorabile în locuri superbe; Nicole Prause, pentru a-ți fi continuat cu atât curaj cercetările indiferent de locul unde ar fi dus; Andrew Huberman, pentru că a pus mai multe întrebări de care sunt interesat (și apoi a expus concluziile) decât aproape oricare alt om de știință contemporan; David Eagleman, pentru că e un comunicator și un gânditor magistral; Adam Gazzaley, pentru că ți-ai împărțit mansarda de vineri și inventivitatea uluitoare; David Deida, pentru a fi ieșit din mlaștina de chiparoși suficient de mult timp ca să-mi amintești de inutilitatea tuturor lucrurilor; Doug Rushkoff, pentru integritatea și insistența ta că totul are legătură cu Echipa Umană; Erik David pentru genialitatea ta tehgnostică care analizează culmile ciudăteniei; Roger Walsh, pentru că ai

împărtășit noțiunea de conștiință polifazică, carbogen și înalta înțelepciune. Jared Diamond și Yuval Harari, pentru a fi extins limitele a ceea ce ar putea fi neuroantropologia; Tristan Harris, pentru inima ta și criticile tale ale vieților noastre digitale; Jonathan Haidt, pentru a fi o voce a rațiunii în vremuri iraționale; Michael Pollan, pentru a fi scriitorul pe care l-am citat cel mai des și mai extins; Bill McKibben, pentru a fi luat poziție cu mult înainte ca cei mai mulți dintre noi să ne mișcăm; Amy Cuddy, despre care am știut fără să întreb că era pasionată de blues; Jason Silva, pentru că nu i-a mai tăcut gura. Jason Trautwein și Grant Korgan, pentru a fi împărtășit încântarea la Surf Ranch și bucuria de a curăța perfect butoaie împreună cu mine. Lui Kevin Conley, pentru că mi-a ținut companie în zilele caniculare din vara lui 2020, ajutându-mă să scriu 400 de pagini în exact cinci luni. Agentului meu Byrd Leavel de la United Talent Agency, care a crezut într-o carte despre sfârșitul lumii înainte să se sfârșească cu adevărat. Lui Karen Rinaldi, editoarea mea dâră și neînfricată, care nu a tresărit nici măcar o dată și nu a făcut decât să îmbunătățească lucrurile. Lui Elaine Pagels, care a modelat credința inteligentă; lui Sue Philips de la Sacred Design Lab, a cărei bunătate profundă mi-a reînnoit credința în preoți; Pemei Chodron și lui Alice Walker, pentru înțelepciunea de bunică ce mângâie sufletul. Lui Curt Cronin, pentru a fi crezut în inima mea și a-mi fi ținut spatele. Lui Gary Snyder, eroul meu din toate timpurile, un om al munților, familist, poet și protector al Turtle Island. Tu ești un topor, eu sunt un mâner, model și unealtă, meșteșug al culturii, cum mergem mai departe...

Glosar

Acum Profund: Vezi Kairos

Adiam: Nume mistic pentru Anthropos sau Omul perfecționat. *Adi* este un termen onorific însemnând în India „primul” sau „proeminent”, iar în ebraică, „giuvaier”. „IAM” este o afirmație a existenței pure invocată prima dată de Iahve. Adam este Primul Om. AD-I-Am este Adam cu cel mai mare I centru. Un avatar decent pentru viitorul umanității.

Agnosticism: Perspectiva potrivit căreia existența lui Dumnezeu, a divinității sau a supranaturalului este necunoscută sau incognoscibilă. Robert Anton Wilson a spus că oricine vede tufișul arzând al adevărului suprem se întoarce fie nebun, fie agnostic.

Alchimie: Cunoscută în mod obișnuit ca efortul de a transforma plumbul sau alte metale comune în aur. În tradițiile ezoterice, considerată uneori ca făcând referire la procesul de transformare a conștiinței umane în forme superioare de conștientizare.

Alfa: Primul. Începutul timpului. Mai ales în eshatologia iudeo-creștină. De asemenea, în studiul primatelor, conducătorul haitei sau specimenul dominant într-un grup de animale.

Anamneză: În sens literal, opusul amneziei. „Uitarea uitării”, cunoscută și sub numele de reamintire profundă. Este ideea că ființele umane posedă cunoaștere înnăscută (probabil dobândită înainte de naștere) și că învățarea constă în redescoperirea acelor cunoștințe în noi.

Apocalipsă: Dezvăluirea sau revelarea Sfârșitului Timpului.

Arcana Americana: Neologism ce combină *arcana* – o scriptură secretă sau un text ezoteric – și *Americana*, tradiția folclorică profund americană. Se distinge prin combinația ei sincretică de tradiții și de referințe africane, europene, evreiești și indigene la o narațiune coerentă moarte/renaștere care combină suferința cu mântuirea.

Armageddon: Suprema confruntare între Bine și Rău înainte de Zilele Judecării.

Anthropos: Cuvântul grecesc pentru „uman”. Sensul mistic al omului perfecționat, integrat, echilibrat. Vezi și: Adiam, Om Întors Acasă, Omul Vitruvian.

Arhitectura culturii: Disciplina de a aduce gândirea designului pentru a rezolva provocări sociale – în mod specific prin revigorarea sau inovarea unor forme noi de practici culturale bazate pe înțelegeri antropologice ale comportamentului uman. Vezi și: Neuroantropologie.

Big Five (Marile Cinci): Respirație, întrupare, sexualitate, substanțe și muzică – cele mai puternice motoare evoluționiste disponibile pe scară largă pentru a promova stări de vârf, vindecare și conectare relațională.

Catharsis: Sentiment profund de vindecare, de obicei cu privire la traumă. Adesea eliberat energetic.

Chronos: Timp contorizat pe ceas. Progresie liniară a trecutului, prezentului și viitorului.

Communitas: Sentiment profund de conectare cu ceilalți. Termenul lui Victor Turner pentru o adunare profundă de oameni. Vezi: Flux de grup și termenul quaker „adunare împreună”

Calendarizare hedonistă: Practica planificării întregului an în jurul accesului abil la stări de vârf, variind de la practici zilnice de susținere și până la practici săptămânale de „sabbath” și evenimente lunare, sezoniere și anuale de o profunzime și durată tot mai mari. Menită să promoveze alchimia sănătoasă și să împiedice dependența sau nebunia, evitând totodată dinamica exces/purificare, comună celor mai multe dintre explorările hedoniste.

Cântece ale mântuirii: Vezi și: Arcana Americana și melodia cu același nume a lui Bob Marley [„Redemption Song” – n.t.].

Cogniție întrupată: Domeniul de studiu bazat pe ideea că trupul afectează creierul și creierul afectează trupul. Schimbarea fiziologiei influențează neurologia și, odată cu ea, psihologia noastră.

Crucificțiunea Fericit-Nenorocită: Experiența inițiativă moarte/renaștere a devenirii *anthropos* prin cultivarea deliberată a plăcerii profunde și a conștiinței extatice pentru a reține simultan durerea profundă a experienței umane. Punctul de convergență între Kairos și Chronos. Orografia crucificțiunii este deliberată – ca un indicator al naturii sale metaforice.

Ecstasis: Literalmente, „a păși în afara sinelui”. Un sentiment profund de inspirație sau stare pozitivă nonordinară/experiență de vârf, adesea implicând o formă de moarte sau disoluție a eoului.

Epistemologie: Studiul naturii cunoașterii, justificării și raționalității credinței.

Eshatologie: Studioul Eshatonului sau Sfârșitul Timpului.

Etică: Contrară moralei, care este în mod tipic redată în termeni binari bine și rău, tu vei/tu nu vei. În etică, nu actul, ci relația unei persoane cu actul este cea care contează și determină valoarea lui. Mai puțin obișnuită în structurile sociale tradiționale, datorită premisei că un individ poate să practice discernământul și responsabilitatea personale. Esențială la niveluri mai înalte ale explorărilor postconvenționale, unde categoriile rigide fac loc paradoxului, contradicției și certitudinii provizorii.

Existențialism transcendențial: Noțiunea în două părți că viața este inerent imposibil de cunoscut, întâmplătoare și lipsită de sens/absurdă (existențialismul) și în același timp plină de grație și frumusețe profundă (transcendențialismul). Vezi și: agnosticism, gnosticism, misticism rațional.

Extaz: mântuirea fericită pentru cei aleși sau un sentiment de fericire ori plăcere extremă, care-ți taie răsufarea.

Flux: Stare optimă a conștiinței care are ca rezultat o performanță mentală și fizică de vârf.

Forța spiritului: Formă de rezistență civilă curajoasă inventată de Howard Thurman și popularizată de Martin Luther King Jr. (cunoscută

inițial ca *satyagraha*, un concept al nonviolentei propus prima dată de Mahatma Gandhi).

Grădina (Edenului): Loc al perfecțiunii atemporale, în afara raporturilor normale de cauzalitate, nesupus păcatului, separării (sau celei de-a doua legi a termodinamicii). Vezi și: Kairos, Acum Profund.

Gnoză: Experiență directă a Caracterului Realității, ori Sursa. Intraductibilă în engleză. Profundă. Complexă (clarificare: de asemenea, o sectă disidentă a primilor creștini care a susținut o filosofie particulară potrivit căreia această lume este o închisoare a iluziei create de un zeu fals, demiurgul).

Gnosticism: Idei și sisteme religioase antice care au apărut în secolul I după Hristos în rândul sectelor creștine și evreiești timpurii. Aceste grupuri diverse, numite „de către adversarii lor gnostice”, puneau accentul pe cunoașterea spirituală personală (gnoza) în raport cu învățăturile ortodoxe, tradițiile și autoritatea ecleziastică. Uneori se referă la o viziune mai profundă asupra lumii care susține că această realitate este falsă și creată de un zeu fals (à la *Matrix*).

Hedonism: Căutarea plăcerii, adesea în exces.

Hierogamie: *Hieros gamos* (greacă). Uniunea sacră dintre bărbatul arhetipal și femeia arhetipală.

Homo ludens: Termenul lui Johan Huizinga pentru „primata care se joacă”. În acest caz, oameni dedicați să joace Jocul Infinit. Vezi și: Anthropos, Oameni Întorși Acasă.

Inginerie hedonistă: Practica utilizării stărilor de vârf cu scopul de a facilita vindecarea și integrarea, până la, și inclusiv, reformarea identității de sine.

Jocuri finite: Orice formă de schimb social cu un rezultat unul sus/unul jos, de la comerț și până la conflict militar și sexualitate. Vezi și: Joc infinit.

Jocul infinit: Conceptualizare a lui James Carse a jocurilor infinite – unde ideea jocului este să continui să joci, spre deosebire de un joc finit,

unde ideea este să câștigi. În jocul infinit, cineva se joacă mai degrabă cu regulile decât joacă în interiorul regulilor.

Kairos: Timp sacru. O locație în timp-spațiu conținând trecut, prezent și viitor într-un singur loc. Vezi și: Grădină.

Logos: În tradițiile occidentale ale misterelor și în creștinismul mistic, este „cuvântul devenit carne”. Un adevăr profund, mistic și chiar invocator. Cel mai celebru exemplu apare în cartea lui Ioan, „La început a fost Cuvântul”. Alte exemple sunt #truthbombs și conceptul rastafarian Word Sound Power (Cuvânt Sunet și Putere).

Magick: Deosebită de iepurii din pălării, magick este arta de a manipula după voință. Practicată în toată lumea, tradiția occidentală izvorăște mai ales din descendența greacă, egipteană persană și evreiască. Aleister Crowley a adăugat „k” pentru a o distinge de versiuni inferioare.

Metafizică: Ramură a filosofiei care examinează natura fundamentală a realității, inclusiv relația dintre minte și materie, dintre substanță și atribut și dintre potențialitate și realitate.

Misticism rațional: Viziune despre lume a filosofiei care recunoaște stările nonordinare ale conștiinței și experienței, dar insistă să folosească logica, dovezile și rațiunea pentru interpretarea lor. Vezi și: existențialism transcendent.

Morală: Conceptele de „corect” și „greșit” predefinite ca fiind consacrate de o autoritate dată. Tu vei/ tu nu vei. Vezi și: Etică.

Neuroantropologie: Disciplină emergentă care combină analiza istorică cu descoperiri din domeniile neuroștiinței și psihologiei pentru a înțelege mai bine cultura, ritualurile și comportamentul uman și a dezvălui mecanismele funcționale de acțiune care stau la baza formelor sociale.

Oameni Întorși Acasă: Oameni care și-au încheiat procesul inițiativ și și-au acceptat rolul. Complet în viață. Pe deplin dedicați. Neînfricați. Bucuroși. Curajoși. Buni. Știind foarte bine cine sunt și ce le revine de făcut. Vezi și: *Anthropos*.

Ocolire spirituală: Căutarea unor experiențe întâlnite în stări nonordinare ca un mijloc de a evita munca importantă care trebuie făcută în viața reală.

Omega: Sfârșitul. Punctul final al istoriei, ca în „Alfa și Omega”. Sfârșitul Timpului. Teilhard de Chardin a numit Punctul Omega „trupul lui Hristos”, în care toți oamenii conștienți se vor reuni prin procesul de Cristogeneză.

Omul Vitruvian: Celebru desen al lui Leonardo înfățișând un bărbat cu mai multe membre înscris în pătrate, triunghiuri și cercuri perfect proporționate. În cazul nostru, o reprezentare vizuală a *Anthropos* – cap și inimă, stânga și dreapta, masculin și feminin, rai și iad aflate în echilibru. Pentru o abordare contemporană a clasicului, vezi actualizarea recentă a Omului Vitruvian de către Amanda Sage.

Ontologie: Studiul filosofic al ființei. În sens mai larg, ea studiază concepte care au legătură directă cu ființa, în particular devenirea, existența, realitatea, precum și categoriile fundamentale ale ființei și relațiile lor. Are în vedere natura fundamentală a realității.

Pitagora: Filosof antic grec care i-a influențat pe Socrate și pe Platon. A fondat o școală a misterelor dedicată vieții în comun întrupate. A formulat teorii idealizate ale muzicii și matematicii. Și-a dat seama și de niște chestii interesante despre triunghiuri.

Platonism: Filosofia lui Platon care afirmă existența obiectelor abstracte presupuse că ar exista într-un al treilea domeniu distinct atât de lumea sensibilă externă, cât și de lumea internă a conștiinței. Relevantă în mod special pentru cei care experimentează bogăția informațională în stări de vârf.

Programare neuro-kinestetică: Integrarea sistemului nervos și a fiziologiei în serviciul percepției, cogniției și performanței generale sporite. Vezi și: cogniție întrupată.

Rău: Un cataclism iminent pentru cei mulți.

Sens 1.0: Religie organizată. Cei care au crezut au fost mântuiți. Cei care nu au crezut, n-au fost.

Sens 2.0: Liberalism global. Ideea că piețele, democrația și drepturile civile ne vor duce într-o lume în care toți, nu doar cei aleși, vor avea dreptul la o șansă corectă la viață bună.

Sens 3.0: Combinație de Sens 1.0 și Sens 2.0. Îndeplinind funcțiile prosociale ale credinței tradiționale – inspirație, vindecare și conectare – în timp ce îndeplinește și promisiunea incluzivă a modernismului – surse deschise, scalabilă și antifragilă.

Spațiu liminal: „Adiacentul posibil” – spațiul tranzițional dintre domeniile realității. Limanurile marelui și marginile de pădure sunt spații liminale, așa cum sunt și stările de veghe/vis.

Școala misterelor: Comunitate dedicată experienței directe a stărilor nonordinare și a adevărilor conținute în ele. Vezi și: Gnosticism, Platonism.

Tantra: Adoptarea a tot ce apare ca sursă materială pentru trezire și creștere. Adesea asociată cu sexualitatea, dar include disoluția granițelor egoului și lucrul cu toate aspectele pozitive și negative ale realității intersubiective cocreate.

Yoga sexuală a devenirii: Expresie a Ingineriei Hedoniste care combină stimularea erotică cu exerciții de respirație, masarea țesuturilor moi, eliberarea tensiunii musculare, lucrul cu trauma, muzică, dans, exerciții psihodinamice, muzică și psihedelize. Vezi și: Tantra.

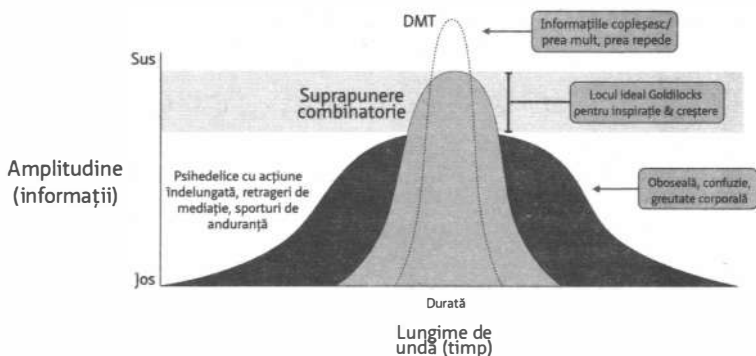
Apendice: Studiu – Yoga Sexuală a Devenirii

PUTEREA SUPRAPUNERII

Combinarea practicilor ca în acest studiu oferă două avantaje foarte specifice în comparație cu intervențiile singulare mai puternice – o ghidare mai flexibilă și durate mai scurte. Dacă folosești o singură unealtă din trusa de scule a Ingineriei Hedoniste – să zicem, psihedelicele sau stimularea cerebrală sofisticată –, când lucrurile o iau razna, ele pot fi mult mai greu de corectat. Propulsoarele tale sunt reglate la maximum într-o singură direcție. Suprapunerea metodelor ne oferă echivalentul flapsurilor unui avion – putem adăuga sau scoate ingrediente din rețeta noastră, făcând microajustări în câteva domenii. În plus, ne permite să inversăm mai ușor efectele dacă cineva întâmpină probleme.

Duratele mai scurte contează și ele, dintr-o mulțime de motive. În primul rând, nu toată lumea are zece zile la dispoziție ca să dispară la o tabără de meditație tăcută Vipassana sau douăsprezece ore pentru a investi în terapia LSD (acesta fiind în mare măsură motivul pentru care studiile asupra psilocibinei au avut prioritate în ultima vreme, durata lor de șase-opt ore potrivindu-se mai bine cu munca în ture din spitale).

PUTEREA SUPRAPUNERII



De asemenea, trebuie luat în considerare și factorul de înjumătățire. Dacă încerci să ajungi în zona de inspirație de vârf pe LSD sau ayahuasca, de pildă, trebuie să iei o doză substanțială care îți poate oferi între 60 și 120 de minute în acel loc ideal de reflecție, dar îți ia ore întregi să ajungi și să te întorci din acel punct. Dacă ești într-o tabără de meditație de zece zile, ai putea avea revelații profunde undeva între ziua a patra și ziua a șaptea, cu nenumărate momente de stat în șezut și multă suferință înainte și după. Dacă la kilometrul 115 al unui ultramaraton ajungi la beția alegătorului, asta te-ar putea face fericit tot anul, dar s-ar putea să dureze luni întregi ca să-ți vindeci corpul sleit.

Ceea ce nu înseamnă că genul de „înțelepciune câștigată” nu are un loc foarte real în eforturile noastre de vindecare și de creștere. Înseamnă doar că trebuie să alocăm mult timp și energie, că ne lasă expuși în perioadele de tranziție dintre stările nonordinare și conștiința trează și că durează mult mai mult să ne recuperăm și să ne integrăm.

În schimb, prin combinarea sau suprapunerea precisă a metodelor putem comprima durata crescând în același timp înălțimea. Asta nu numai că se încadrează mai ușor în viețile și în programele noastre pline, dar ne și permite să acordăm mai multă atenție perspectivelor pe care le primim și să răspundem cu mai puține distorsiuni, confuzie sau oboseală. Este un joc al amplitudinii în raport cu lungimea de undă – înălțime/timp.

Medici C³

Subiecții studiului care au ales să utilizeze mai intens compuși farmaceutici au făcut-o sub îndrumarea propriilor medici supraveghetori care puteau prescrie rețete pentru substanțele relevante în afara indicațiilor principale de utilizare. Deși noi am prezentat protocoalele de bază pe care subiecții le puteau urma, am lăsat loc de experimentare autoorganizată în cupluri și între cupluri pe baza propriei curiozități și creativități.

Jurnalistul Dan Savage, editorialist pe probleme de sexualitate, recomandă că, atunci când cauți un partener romantic, îți dorești pe cineva care se potrivește celor „3 G” – grațios, generos și ghiduş. Blând, darnic și gata să exploreze. Pentru toți cei entuziasmați în special de Capitolul 8 despre sacrameinte și de Capitolul 11 despre studiul Ingineriei Hedoniste, v-aș recomanda să consultați un medic supraveghetor care se potrivește celor „3 C” – curios, conectat și curajos. Asta înseamnă că (1) el ține pasul cu cercetarea contemporană, studiile MAPS privind trauma și folosirea rețetelor în afara indicațiilor principale; (2) are acces la colegi informați și farmacii care prepară compușii; și (3) este dispus să lucreze cu pacienți respon-

sabili și să-i ajute să traseze un curs către o sănătate complet dimensională.

Este posibil să fi observat referiri la compuși din seria substanțelor care figurează pe lista drogurilor cu risc redus – unii care sunt foarte accesibili cu rețetă. În acest caz ne referim la canabinoide (tehnice vorbind, încă încadrate pe lista drogurilor de mare risc, dar disponibile legal în majoritatea statelor), oxitocină (a *nu* se confunda cu OxyContin), amplificatori cu monoxid de azot (cele mai disponibile medicamente pentru disfuncții erectile), ketamină intranasală sau sublinguală, oxigen terapeutic și protoxid de azot. Pentru a avea acces la acestea aproape sigur veți avea nevoie de o examinare fizică și de un motiv convingător și credibil pentru folosirea lor (*DSM-5* a adăugat recent la diagnozele sale codate „tulburarea de adaptare”, așa că „dacă aveți dificultăți să vă „ajustați” la starea lumii la nivel global, național sau personal, acesta ar putea fi un criteriu de luat în calcul).

Dacă o anumită intervenție sau practică contravine normelor personale, morale, legale, spirituale, etice sau culturale care sunt importante pentru tine, pur și simplu sari peste ea. Tot ce va trebui să faci este să crești intensitatea sau durata metodelor pe care le alegi pentru a compensa.

Exercițiile de respirație și studiul asupra tulburării de stres posttraumatic de la Johns Hopkins constituie un exemplu al felului în care asta poate să funcționeze. Sub conducerea dr. Matt Johnson, am proiectat un program adaptat în mod specific să funcționeze atât în Administrația Veteranilor (VA), cât și în școli din America de Sud, Africa și India. A trebuit să concepem un program care îndeplinea cerințele bazate pe dovezi ale unor instituții mari precum VA, fiind în același timp suficient de flexibil și de atent la culturile și sistemele de credință locale încât să nu le amenințe sau să le submineze valorile.

Altminteri, o practică profund curativă care îi desprinde pe oameni de fundamentele lor obișnuite ar putea crea controverse și repercusiuni, în ultimă instanță înrăutățind lucrurile, nu îmbunătățindu-le.

Întrucât comisiile de revizuire interne au restricții ample cu privire la contactul direct, am înlocuit masajul terapeutic cu exerciții fizice autoadministrate. Întrucât stările nonordinare sunt de obicei interpretate prin norme culturale și credință religioasă, am redus multe dintre cadrele pe care Stan Grof le-a stabilit în exercițiile sale de respirație holotropă (precum noțiunile de regresie în viața trecută și experiențele de re-naștere) la ceva mai neutru și mai deschis la interpretare chiar de către subiecți. Întrucât sexualitatea și substanțele nu sunt nici pe departe pregătite să iasă la rampă, le-am omis complet, încercând în același timp să replicăm unele dintre aceleași schimbări neurochimice și fiziologice pe care le stimulează. Așa că, dintre cele Cinci Mari, am folosit doar trei – respirația, întruparea și muzica. Iar asta ar trebui să fie mai mult decât suficient pentru a-i ajuta pe cei care suferă din cauza traumelor să se vindece și să crească.

Mai există o variabilă suplimentară pe care ne este util să o luăm în considerare în faza de proiectare: intervalul dintre opțiunile tehnologie de vârf/costuri de vârf și opțiunile tehnologie inferioară/costuri inferioare. Cu suficient timp, bani și echipament de ultimă generație poți să ajungi cam oriunde vrei, dar costul și accesul devin adevărate probleme.

Trei exemple:

Adam Gazzaley, un polimat cu doctorat la UCSF, de exemplu, a inventat o capsulă de imersiune multisenzorială numită SensSync. Ea combină VR/AR* cu acustica și cu biometrica de

* Acronim pentru Virtual Reality / Augmented Reality - realitate virtuală / realitate augmentată (n.t.).

înalță fidelitate care simte și răspunde la fiziologia unui utilizator în timp real. Este o experiență extraordinară, ca și cum ai locui într-un joc video pe care corpul și creierul tău îl scriu sub ochii tăi. Următorii pași ai proiectului includ integrarea acestui gen de imersiune cu terapii psihedelice pentru o experiență transformatoare maximă.

Dar, la data când scriu aceste rânduri, singura versiune trăiește la spa-ul Hotelului Four Seasons din Oahu, iar prețul de vânzare se pare că poate sări de 100 000 de dolari. Este o inovație de ultimă oră, dar asta nu va rezolva problemele noastre de scalare mai rapid decât să ne cumpărăm toți bilete către Marte.

Or, dacă îți dorești să explorezi genul de resetări profunde ale trunchiului cerebral despre care am discutat că implică inducția nervului vag sau hipofrontalitatea tranzientă (unde partea executivă conștientă a creierului tău se deconectează un moment), ai putea avea acces la instrumentul PoNS despre care am discutat în Capitolul 6, unul dintre cele mai noi implanturi de „stimulator al nervului vag” sau poate chiar stimularea magnetică transcraniană. Dar toate acestea presupun o tehnologie scumpă, regulată și accesibilă doar sub supraveghere medicală formală și de regulă nu sunt acoperite de asigurarea medicală.

Dacă citești cartea lui Michael Pollan, *Cum să-ți schimbi mintea*, și ești stârnit de promisiunea transformațională a psihedelicelelor din Schema I, poți să te înscrii pentru un studiu de cercetare și să speri să fii inclus la un moment dat – dar sunt tone de criterii de excludere și poate să dureze o vreme. Chiar dacă FDA accelerează accesul extins la psihoterapia asistată de MDMA, disponibilitatea și accesibilitatea pe scară largă sunt încă probleme complexe care trebuie rezolvate. Iar utilizarea repetată dincolo de una până la trei sesiuni, abordată în

general în studii, este o altă problemă: studiile FDA nici măcar nu testează neurotoxicitatea și alte aspecte legate de siguranță, deoarece, în rubricile lor, terapia prin droguri este considerată o „intervenție de unică folosință”. Folosirea clandestină în afara indicațiilor, deși este prevalentă, nu poate să dea aceleași tipuri de efecte pozitive consistente (vezi Epoca Vărsătorului și cultura Rave).

Dacă rămânem la angajamentele noastre inițiale față de designul IDEO și vrem să ne asigurăm că soluțiile rămân surse deschise, scalabile și antifragile, atunci suntem trași înapoi, iar și iar, la folosirea circuitului nostru de supraviețuire înnăscut – respirație, întrupare și sexualitate (muzica și substanțele pot fi văzute ca amplificatoare de efect al primelor trei).

Sumar al participanților

Am acceptat douăsprezece cupluri care își exprimaseră interesul față de această cercetare și aveau suficientă stabilitate și interes pentru a încheia cu succes un studiu longitudinal de trei luni. Durata relațiilor de cuplu a variat de la doi la treizeci de ani. Deși am încercat să reprezentăm o varietate de experiențe și contexte, primul nostru criteriu a fost stabilitatea relațională și emoțională. Genul, religia, formatul relației și etnicitatea au fost mai bine reprezentate în acest grup decât contextul economic, care a tins să devieze către WEIRD (occidental, educat, industrial, bogat și democratic).

Familia Uribe-Sanchez. Heterosexuali, cuplu necăsătorit de 40 și ceva de ani, din San Antonio, Texas, într-o relație stabilă de cincisprezece ani, cu două fiice la școala primară.

Familia Waley-Divine. Cuplu gay, necăsătorit. Trăiesc într-o relație monogamă de șase ani. În vârstă de aproximativ

45 și, respectiv, puțin peste 50 de ani. Antreprenori în Boulder, Colorado. De etnie portorică și irlandeză. Unul evreu secular și celălalt catolic, „spiritual, dar nu religios” (SBNR*).

Familia McNeely. Cuplu de lesbiene de 30 și ceva de ani. Căsătorite. Relație de trei ani. Își împart timpul între Boston și Los Angeles, California. Una dintre parteneri este medic, cealaltă, o fostă jucătoare de fotbal. SBNR.

Familia Trable. Cuplu heterosexual. Căsătorit de treizeci de ani, din Annapolis, Maryland. Un fiu, o fiică, la liceu. Ambii caucazieni. Nereligioși. El: proprietar al unei afaceri de asigurări. Ea: administrator de școală charter.

Familia DeMerwe. Cuplu heterosexual. Căsătoriți de zece ani, din Austin. Sud-africană și american. Un fiu, o fiică, amândoi de școală elementară. Atei. El: proprietar de afaceri. Ea: broker imobiliar comercial.

Familia Daube. Cuplu heterosexual. Relație de doisprezece ani, din San Francisco. Evrei laici americani. Doi fii, școala primară. El: director financiar. Ea: designer de interior.

Familia Duboise. Cuplu heterosexual. Căsătoriți de douăzeci și cinci de ani, din Washington, DC. Asiatic american și caucaziană. Un fiu, o fiică, amândoi la colegiu. Religie meto-dist „la Crăciun și la Paște”. El: inginer aerospațial. Ea: avocat.

Familia Davis. Cuplu heterosexual. Relație deschisă de cinci ani din Los Angeles. Afro-american și armeană. Fără copii. Religie baptistă, SBNR. El: bancher și specialist în criptomonedă. Ea: producător de evenimente.

Familia Comfort. Cuplu heterosexual. Căsătoriți de zece ani, din Bozeman, Montana. Fără copii. Caucazieni. SBNR. El: specialist în marketing digital. Ea: imobiliare.

* Acronim pentru Spiritual But Not Religious (n.t.).

Familia Lin. Relație deschisă de doi ani (nu prima soție), din Atherton, California. Asiatic-americană și evreu. Fără copii. SBNR. El: investiții de capital privat. Ea: proprietar de galerie.

Indicatori obiectivi

Am vrut să urmărim ceea ce făceam. Dacă acest protocol nu-i ajuta pe oameni să experimenteze mai multe stări de vârf, vindecarea și conectarea, atunci probabil că nu merita timpul sau riscurile. Așa că am identificat două obiective metrice pentru fiecare dintre aceste trei categorii. Pentru a facilita mai bine analiza comparativă, am ales instrumente de măsurare care fac trimitere la alte studii din domeniu. Aceasta nu este o chestiune lipsită de importanță. Dacă disciplina emergentă a Ingineriei Hedoniste are o șansă de a oferi soluții la criza Sensului, avem nevoie de o cercetare obiectivă. Bazată pe surse deschise care se poate construi pe sine. Altfel, ea rămâne blocată în domeniul pretențiilor de adevăr neverificabile. Să sperăm că alți oameni de știință pot folosi aceste standarde inițiale pentru a avansa în munca lor.

Am inclus de asemenea în studiu autoraportarea subiectivă care, deși „anecdotică” din punct de vedere tehnic, ar putea surprinde experiența participanților și ar putea oferi context și culoare pentru măsurarea obiectivă. (O selecție a acestor răspunsuri este inclusă în descoperirile de mai jos.)

Măsurători ale extazului

Chestionar Johns Hopkins pentru Măsurarea Experienței Mistice (MEQ30, săptămânal/episodic): acesta este instrumentul cu treizeci de întrebări pe care l-am menționat mai devreme care măsoară sentimentul mistic, starea de spirit pozitivă, transcendența timpului și spațiului și inefabilitatea.

Scala Stării de Flux* (FSS, săptămânal): aceasta este o evaluare cu nouă întrebări ce determină nivelul de cunoaștere, implicare și recompensă pe care cineva îl experimentează în viața cotidiană.

Măsurători ale communitasului

Scala de apropiere relațională IOS (săptămânal): Scala Inclusion of Other in the Self (IOS)** este un instrument simplu prin care evaluatorii notează cât de aproape se simt de alții pe baza unei scale cu șapte puncte, de la complet separat la suprapunere parțială și contopire totală.

Scala afectului pozitiv PANAS: zece întrebări care măsoară emoțiile pozitive pe baza unui scor Likert în cinci puncte. Instrumentul are și zece întrebări care măsoară afectul negativ, care a fost omis din acest studiu

* În original, în engleză, Flow State Scale (FSS) (n.t.).

În traducere aproximativă, Incluziunea Celuilalt în Sine (n.t.).

Măsurători ale catharsisului

Scorul pentru traumă PCL 5 (pre/post): PCL-5 este o măsurătoare autoraportată cu douăzeci de itemi care evaluează simptomele *DSM-5* ale sindromului de stres posttraumatic. Ea nu are loc în evaluarea CAPS administrată de clinician în studii dedicate ale traumei, dar poate servi ca un reper inițial util.

Retestare HRV* (via Oura) (zilnic): Variabilitatea Ritmului Cardiac măsurată pe parcursul nopții cu Inelul Oura, un dispozitiv biometric purtabil. HRV este un indicator al nivelului de echilibru al răspunsurilor noastre corporale simpatice (luptă/fugă) și parasimpatice (odihnă/digestie).

Răspunsul la trezire la cortizol (săptămânal): Prelevarea de probe pe bază de urină la trezire, pentru a determina nivelurile de cortizol ca un indicator al odihnei, al recuperării și al nivelurilor de activare și ca o măsură a echilibrului axei hipotalamice-pituitare-adrenale (HPA).

Protocolul

Am stabilit un program de bază pentru cele douăsprezece săptămâni ale proiectului.

Zilnic: Cincisprezece minute de stimulare clitoridiană a partenerului de sex feminin (sau stimulare genitală comparabilă pentru cuplurile gay). Această practică a fost gândită pentru a determina nivelurile neurochimice de bază și a servi drept comparație pentru cercetările existente asupra acestei practici.

* Acronim pentru Heart Rate Variability (n.t.).

Cincisprezece minute de yoga cu partenerul, masaj thailandez și de eliberare miofascială (cu accent pe integrarea structurală a țesutului moale folosind instrumente simple ca făcălețe, bile, pistoale de terapie cu percuție etc.).

Monitorizarea dimineața a datelor despre somn și testarea peste noapte a HRV.

Însemnări în jurnal.

De două ori pe săptămână: Sesiuni de șaiszeci de minute de yoga hedonistă - cincisprezece minute de stimulare clitoridiană, treizeci de minute de explorare a sexualității și exerciții corporale (folosind practica Regulii celor 9 - o secvență structurată de împingeri profunde și superficiale combinată cu respirație și contact vizual. Nouă împingeri superficiale urmate de opt împingeri superficiale, o împingere profundă). Șapte împingeri superficiale, două împingeri profunde... până la nouă împingeri profunde și apoi de la capăt, cu nouă împingeri superficiale. Acest lucru este mai greu de făcut decât este de citit și puține cupluri reușesc să facă cu succes mai mult de două sau trei seturi înainte de a pierde șirul). Cincisprezece minute de exerciții de respirație/meditație în poziția culcat, cu ochii închiși, cu un fond sonor atent selectat.

O dată pe săptămână: 120 de minute de practică yoga hedonistă complet integrată. Cincisprezece minute de stimulare clitoridiană, urmată de exerciții corporale reciproce, inclusiv tragerea încheieturilor și palparea țesuturilor moi, „edging” (aducerea partenerului până la, dar nu dincolo de, punctul de climax), exerciții de respirație intensivă hiperventilatorie urmată de apnee statică asistată de gaz. „Metoda 52.1” - cinci hiperventilații, urmate de două țineri profunde ale respirației cu 100% oxigen, urmată de o inhalare de nitroxigen și apnee statică maximă combinată cu optimizarea plăcere/

durere. Cincisprezece minute de meditație Savasana, în poziția culcat, cu ochii închiși, pe muzică. Documentare a ideilor.

O dată pe lună: Imersiune profundă de trei-patru ore cu explorare completă a tuturor practicilor de mai sus plus adăugarea potențială a unor elemente vizionare mai intensive – exerciții de respirație extinse, stimulare sexuală și senzorială prelungită, compuși cu acțiune mai îndelungată. Sincronizată în mod ideal pentru a coincide cu săptămâna ovulației la parteneră(e).

Partenerii au fost încurajați să exploreze și să experimenteze în cadrul Matricei Ingineriei Hedoniste, alegând între opțiunile Ușoară, Medie și Picantă, cu o încurajare să „înceapă de jos și s-o ia încet”. Ei au avut posibilitatea să adauge intensitate și complexitate suplimentară doar după ce au integrat confortabil practicile anterioare. Această abordare este opusul unui studiu convențional care caută să controleze rigid variabilele. Prin impunerea unui eșafodaj minim, am încercat să sprijinim explorarea și inovarea individuală și colectivă în anumite limite.

Descoperirile

O descoperire neașteptat de interesantă a fost inovarea auto-organizată care a apărut în cohorta de studiu. În loc să dăm instrucțiuni specifice, am vărsat o grămadă de piese de LEGO (sub forma Matricei Inginerie Hedoniste și a programului pre-stabilit de practici), am arătat cum ele se îmbină în diverse configurații și am lăsat câteva rețete potențiale pentru a inspira creativitatea. Aceasta a fost „structura eliberatoare” a acestui experiment.

Pe parcursul acelor trei luni, cuplurile au continuat să modifice și să inoveze începuturile a ceea ce poate fi descris cel mai bine ca o Yoga Sexuală a Devenirii.

Deși am reușit să adunăm o serie de date semnificative în urma acestui studiu, nu totul a decurs conform planului. În primul rând, factorul uman. Patru participanți (două cupluri, neincluse în lista de mai sus) au ieșit din program în primele șase săptămâni, rezultatele lor fiind prin urmare anulate.

DI și dna N: „Am spus da acestui studiu deoarece... am sperat că asta ar putea ajuta să ne îmbunătățim relația. Nu prea a ajutat. Dimpotrivă, a înrăutățit lucrurile. Avem destule pe cap, nu mai e loc și de asta.” Pentru ei, concentrarea și intensitatea pregătirii nu s-au potrivit cu statutul lor relațional, în ciuda faptului că inițial speraseră asta.

Celălalt cuplu care a părăsit programul avea probleme de tip dependent/îngrijitor și nu a simțit că avea capacitatea de a participa pe deplin, echilibrând în același timp acele cerințe. Aceasta este o provocare obișnuită pentru multe familii, mai ales pentru acelea aflate în „anii sandvici”, când părinții îmbătrânesc și copiii cresc. Este un factor de luat în considerare în orice utilizări mai largi ale acestei abordări.

Alte trei cupluri au trebuit să gestioneze probleme similare (angajamente de familie și provocări relaționale), dar ele au reușit să termine trei sferturi din program și au fost incluse în analiză.

Două cupluri au încheiat programul, dar ulterior s-au despărțit. Asta subliniază limitările unei intervenții de douăsprezece săptămâni pentru a salva sau a fixa probleme de durată în locul unor intervenții mai consacrate.

Pe partea de măsurare a studiului, a trebuit să eliminăm testul Cortizolului la Trezire, deoarece eșantionarea, colecta-

rea și testarea nu au fost suficient de concludente în rândul cohorței pentru a rămâne valide. Această descoperire ilustrează tensiunea comună multor modele de studii. Măsoară prea puțin și riști să pierzi esența. Măsoară prea mult sau prea des și ajungi ca subiecții să fie extenuați, iar seturile de date să nu se mai coroboreze.

În plus, nu am avut nicio modalitate de a valida acuratețea autoraportării și a trebuit să credem participanții pe cuvânt. Ca multe alte studii asupra dietei, unde subiecții au sub- sau supracalculat kaloriile consumate în afara ședințelor clinice, și noi a trebuit să luăm de bune datele lor.

Cu toate că măsurarea obiectivă a oferit o serie de perspective încurajatoare cu privire la capacitatea Ingineriei Hedoniste de a determina inspirația, vindecarea și conectarea, unele dintre cele mai interesante date care au venit din Studiul Chiuvetei de Bucătărie au fost rapoartele subiective. Includem aici câteva exemple reprezentative după metrica fiecărei secțiuni (ușor editate, pentru claritate și coerență).

Rezultatele communitas

Întrucât acesta a fost un studiu al cuplurilor, are sens să începem cu măsurători ale communitas. După trei luni în care s-au concentrat pe asta, s-au simțit partenerii mai apropiați și mai conectați unii cu ceilalți?

La nivelurile măsurate inițial pe Scala PANAS, grupul a avut un scor mediu de 2,1/5 la identificarea pe 10 criterii de fericire subiectivă. La terminarea programului, scorul crescuse la 3,3 – o creștere de 24%. (Nu știm cât de persistent a fost acel efect, având în vedere că nu am făcut nicio evaluare ulterioară pe termen lung.)

Pe Scala IOS, care a măsurat cât de apropiați sau de separați se simțeau partenerii, media pretest a fost de 3,8/7 (indicând „oarecare suprapunere” de intimitate). Aceasta a crescut la 6,6/7 (indicând „suprapunere puternică” a individualității și a intimității), o creștere a scorului brut general de 26%.

În general, oamenii s-au simțit mai fericiți pe parcursul acestui studiu și mai conectați relațional unii cu alții. Acest lucru nu este deosebit de surprinzător, întrucât concentrarea pe o relație timp de trei luni va fi probabil mai intenționată decât setările implicite pentru majoritatea vieților. Dar au existat și provocări serioase – după cum dovedesc cei care au abandonat programul și ulterior au încheiat relația lor.

Chiar și pentru cei care au terminat studiul, practicile au atins adesea un conținut emoțional și relațional inconfortabil, cu care participanții nu au fost întotdeauna bine echipați să se confrunte.

Dna Dubois: „Imediat ce am simțit că stăpâneam pe deplin asta... ne-am lovit de un zid. Chestii vechi, din trecutul relației noastre, când eu am avut o scurtă aventură, iar dl D. bea și muncea prea mult. Toate acestea au revenit în forță și sincer n-am știut dacă aveam să reușim să rămânem un cuplu – darămite să mai și rămânem în acest studiu.”

În schimb, un bărbat a considerat că devotamentul său față de parteneră a crescut.

DI Waley: „Trebuie să recunosc asta – mereu am avut un libido puternic și mi-au fugit ochii, iar lucrul care m-a înspăimântat mereu cu privire la «așezatul la casa mea» a fost toată distracția și aventura pe care le-aș fi pierdut dacă o făceam. Dar acum, că am explorat asta împreună?... Mi-a extins viața, nu mi-a limitat-o... Simt că pot să mă dedic soției fără niciun fel de regrete.”

O femeie o observat diferența între dinamica coleg de cameră/coleg de echipă cu soțul ei și polarizarea crescută pe care au experimentat-o pe durata programului.

Dna Uribe: „Când ne-am cunoscut, eram permanent împreună, și fizic, și romantic, dar în ultimii câțiva ani, cu toată agitația de la firma mea și cu copiii, ajunseserăm pur și simplu în roluri de coechipieri. Dar practica zilnică a avut un impact colosal asupra atracției noastre. Parcă erau niște electromagneți care se încăreau prin învârtire... Am crezut că acele sentimente erau de domeniul trecutului! Mă simt de parcă eu am învățat sexul prin iubire, iar dl U a învățat iubirea prin sex.”

Cel puțin în teorie, acest sentiment crescut de conectare pozitivă (communitas) va servi ca fundament pentru orice vindecare și integrare potențială pe care participanții ar putea să o realizeze. Pentru a confirma asta, trebuia să evaluăm indicii de stres emoțional și fizic (adică rezultatele catharsisului), pentru a vedea dacă vindecarea s-a produs.

Rezultatele catharsisului

Scala retestării HRV urmărește indici de stres fiziologic, măsurați după variația milisekundei în ritmul cardiac. 75% dintre utilizatorii sănătoși au scoruri variind între 46 și 72 de milisekunde. Un scor mai mare este în general considerat mai sănătos. Valoarea de referință a grupului a fost de 60 de milisekunde și media sa poststudiu a fost de 66 de milisekunde, indicând o creștere generală în sănătate a sistemelor nervoase autonome ale membrilor. Femeile au experimentat o îmbunătățire mai mare în această măsurătoare, experimentând o creștere de 9 milisekunde, în comparație cu bărbații, care au obținut doar 3 milisekunde.

Asta s-a potrivit într-o anumită măsură cu rezultatele din Scala Traumei PCL5. Punctul de referință inițial a înregistrat femeile la 42/120 de puncte, însemnând că ele experimentaseră mai multă traumă, în timp ce bărbații au înregistrat 34, cu o medie mixtă de 38 de puncte. Asta a plasat grupul în capătul inferior al benzii „Nivel Moderat de PTSD”. Posttestarea a indicat o reducere generală a acelor scoruri către intervalul mai scăzut al benzii Moderat cu 32 de puncte. Femeile au înregistrat în continuare în intervalul Moderat cu 36, în timp ce bărbații au coborât în Nivelul Ușor/Sub prag cu o medie de 28 de puncte.

O femeie a avut o regresie neașteptată într-un incident traumatic din trecut pe care a fost capabilă să-l înfrunte cu ajutorul partenerului său.

Dna Trable: „Asta a început să se întâmple cu adevărat abia când am intrat în a doua lună și am devenit puțin mai confortabili cu sesiunile extinse, cu multă stimulare și respirație mai intensă – dar când făceam dragoste și mențineam contact vizual, am văzut că fața domnului T. începe să-și schimbe forma... La început am fost foarte speriată, fiindcă mi-a adus aminte de episoade de pe vremea când am fost molestată în adolescență, dar când am respirat adânc și am avut încredere în el, s-a transformat în ceva foarte puternic... Dar fără iubirea și încrederea pe care le am pentru bărbatul meu... nu m-aș fi simțit NICIDECUM suficient de în siguranță pentru a explora asta. Încă mă sperie, să fiu sinceră.”

Un bărbat a raportat o eliberare neurologică/respiratorie semnificativă dintr-o sesiune de vindecare somatică improvizată.

DI Daube: „Am încercat acel Protocol Vag despre care am discutat pe chat (o modificare ce presupunea ca partenerul mascul să poarte dispozitivul Aneros pentru prostată, alături

de masaj al gâtului și palpare abdominală) și ceva s-a deschis în mine. Când dna D. a început să apese partea inferioară a burții mele, am simțit cum îmi trece prin corp toată această rușine și vulnerabilitate... nu am realizat niciodată cât dezgust față de mine însumi și câtă teamă de slăbiciune ascundeam într-un stomac rigid. Dar ea a continuat să apese tot mai adânc – mâna ei aproape că ajungea să-mi apese pe coloana vertebrală. Apoi nu am mai suportat și am tras o gură mare de aer. Am plâns cu sughituri uriașe și tot corpul a început să-mi tremure și să se cutremure incontrolabil. După aceea m-am simțit mai calm și mai stabil ca niciodată.”

O altă femeie a inovat o variație interesantă pe terapia MDMA PTSD, dar în loc de MDMA ea a folosit alte instrumente de schimbare a stării care să o pună într-o stare suprasaturată pentru a revizita și prelucra o amintire traumatică.

Dna McNeely: „Împreună am dat peste ceva – jocul de rol magic, bănuiesc?... Pe când făceam exerciții de ținere a respirației/gaz și mă cufundam în ceea ce am ajuns să numim Tunelul Sexului Cosmic, mi-am amintit de o aventură de o noapte, dubioasă și profund regretabilă, pe care am avut-o în primele săptămâni de facultate. Însă, în locul acelei fete de 19 ani, eram eu cea de acum. O Femeie Excitată pe deplin împu-ternicită. Am re trăit acea noapte și am rescris scenariul. Eu Cea Excitată eram acolo, arătându-i acelui tânăr exact cum să mă trateze. Fără să-i mai accept căcaturile. Simțind plăcerea mea. A fost superîmpu-ternicitor. Nu că vechea amintire a ceea ce «s-a întâmplat cu adevărat» a dispărut. Mai degrabă s-a estompat, iar noua versiune este mai proaspătă și în culori.”

Scorurile relativ scăzute ale traumei inițiale ale grupului au sens, considerând că criteriile de selecție pentru studiu nu s-au concentrat pe simptome sau pe incidente adverse diagnosticate anterior. Dintre cei șase indicatori pe care i-am urmărit,

gama sau variația de la scorurile cele mai înalte la cele mai joase a fost cea mai mare pe PCL5, reflectând impactul asimetric sau absența traumei în viețile subiecților.

În plus, femeile au avut inițial scoruri mai înalte și au rămas peste nivel „sub prag” în testarea de monitorizare, dar nu au înregistrat cea mai puternică îmbunătățire a HRV în repaus. Acest lucru ar indica o anumită resetare neurofiziologică pozitivă și o diminuare a stresului rezidual în corpurile lor. Întrucât PCL5 este autoadministrat, ar trebui probabil să administrăm clinic testul CAPS, mai robust, pentru a elimina autoraportarea subiectivă a participanților noștri într-o diagnoză mai precisă.

Rezultatele ecstasisului

În evaluarea categoriei experienței de vârf, am vrut să încercăm să surprindem experiențele de stare nonordinare atât la nivel micro, cât și macro. Am vrut să vedem dacă există o creștere a ușurinței și a funcționării autotelice (cunoscută ca o stare de flux), alături de alte experiențe mai semnificative de stări mistice.

Versiunea scurtă cu nouă întrebări a Scalei Stării de Flux măsoară, în general, experiența nespecifică a autonomiei, stăpânirii, absorbției și scopului. Testul anterior studiului a măsurat un scor de 3,4/5 (68%). Testul ulterior a indicat 4,2/5 (84%), la o creștere de 16% a scorului brut general. Nu au existat diferențe semnificative între genuri. Scorul de bază este apropiat de ceea ce organizația noastră a observat la mii de subiecți. Rezultatul final este superior celui observat după încheierea unui training digital de șase săptămâni, de așteptat, date fiind atât durata mare, cât și accentul pe întrupare al acestui pro-

gram de douăsprezece săptămâni. Totuși în ambele rezultate selecția este foarte subiectivă, deoarece oamenii interesați să urmeze un curs despre performanța de vârf (sau un studiu de inginerie hedonistă) pot avea o mai mare înclinație către atingerea acestor stări, pot fi mai conștienți de ele, sau ambele. Dar, în general, participanții au raportat o incidență semnificativ mai înaltă a atemporalității, a lipsei de efort și a altruismului în săptămânile petrecute în acest studiu.

Scorul final care trebuie luat în considerare este chestionarul Johns Hopkins pentru Măsurarea Experienței Mistice (MEQ30). Standardul inițial al experiențelor anterioare de viață a plasat bărbații la 2,5/5 în categoria „Ușor” a experienței mistice, în timp ce femeile au înregistrat 3,1/5, intrând în categoria „Moderat”. Rezultatele finale au indicat o medie generală de 3,95, cu un scor de 3,8 la bărbați și de 4,1 la femei, urcând, astfel, în categoria „Puternic” a experienței mistice.

Una dintre femei a descoperit că, prin combinarea dimensiunii sonice a muzicii cu mișcarea, respirația și stimularea coordonată, era intensificat în mod semnificativ accesul la stări nonordinare. (Am emite ipoteza că acest tip de „discombobulare neurosomatică ar putea dezactiva funcția executivă și activitatea Rețelei Stării de Repaus, ducând la o stare vizionară, dar nu am putut testa asta în timpul studiului de față.)

Dna DeMerwe: „OK. Poate că ne-a luat ceva timp ca să ne dăm seama de asta... Facem cele cincisprezece minute de mângâieri pregătitoare, apoi facem niște exerciții fizice împreună în pat. Apoi ne stimulam (oral) pe rând unul pe celălalt în timp ce unul dintre parteneri se relaxa și făcea exerciții de respirație. Cu prăjituri [cu canabis] și nitroxi la bord, ne sincronizam în mod natural mișcările, respirând și atingându-ne pe ritmul muzicii. Știu că asta sună banal – «Fă dragoste pe muzică!» –, dar când noi făceam asta – mai ales pe acel playlist pe

care grupul l-a făcut împreună -, ne detașam de timp! Era cel mai visător, cel mai ușor mod de a accesa spații cu adevărat vizionare - era ca un dans pe orizontală!”

Un bărbat a raportat o experiență vizionară intensă, combinând o selecție completă de opțiuni din Matricea Ingineriei Hedoniste, inclusiv compuși din rețetă.

DI Davis: „În săptămâna a zecea am ajuns la ceea ce am numit enchilada cu de toate... exerciții de respirație, combinația plăcere/durere, lucrul cu canabis și protoxid de azot și cufundându-ne în propriul spațiu și în propria muzică. Apoi am adăugat oxitocină și spray nazal cu ketamină. UAU! Am sfârșit prin a face yoga spontană pe spate - împingând și trăgând de corpurile și încheieturile noastre, făcând podul pe spate și masându-ne reciproc burțile. Era ca și cum comprimam o lună de yoga într-o oră. În momentul când am ajuns efectiv să facem dragoste a fost superintens - dar am văzut și... imagini din viața noastră, când fiica noastră suferea în școală și chiar motivul pentru care avem cercul de prieteni apropiați pe care-l avem... Era ca și cum ne priveam viața printr-un glob de cristal.”

Unele cupluri și-au contactat medicii pentru a dezvolta anumite inovații substanțiale (raportul lor este prima expresie completă a Protocolului Respirației Vitale pe care l-am schițat în Capitolul 5, „Respirație”).

DI și dna Comfort: „Săptămâna Zece. Am zis că e timpul să încercăm cu adevărat. Așa că l-am rugat pe medicul nostru să ne prescrie amestecul Meduna (carbogen, un amestec de 70% oxigen / 30% dioxid de carbon), azot (70% protoxid de azot / 30% oxigen) și spray nazal [oxitocină-ketamină]. Ne-am făcut încălzirea obișnuită, exercițiile fizice, am pregătit scena - ba chiar am adăugat și stimuli ai nervului vag [dopuri anale plus masaj/tracțiuni ale gâtului]... am făcut exercițiile de

respirație și am consumat carbogenul chiar în timp ce muzica se auzea mai tare (eu eram și legat la ochi). A fost groaznic!... Însă dna C. a continuat să-și țină mâna pe inima și pe burta mea... Eram pierdut pe lumea cealaltă și aproape că uitasem că aveam un corp. Dar apoi am schimbat amestecul de azot chiar în momentul când muzica a devenit celestă. Am pierdut orice noțiune de timp și de spațiu. Pluteam pur și simplu. Pașnic. Tensiune extremă urmată de eliberare totală... Îmi priveam întreaga viață, toată această experiență umană, dintr-o altă dimensiune. Mi se părea superfamiliar – de parcă știusem asta dintotdeauna?... Era ca și cum tocmai ce căpătasem acces la un soi de ritual imemorial moarte/renaștere. Au trecut patru zile de atunci și încă procesez cele întâmplate.”

Ambele sexe au raportat creșteri semnificative ale stărilor mistice, spectrul variind aproape la fel de mult ca și datele PCL5. Unii utilizatori au avut înțelegeri profunde de nivel 5, în timp ce alții ar putea fi calificați drept nonrespondenți apropiați de nivelul 1 și 2. Deși nu au existat diferențe semnificative între genuri în ceea ce privește incidența stării de flux, când a venit vorba despre experiențe mai puternice, potențial mistice, femeile au avut rezultate substanțial sporite. Acest lucru a fost în concordanță atât cu studiul stimulării clitoridiene, cât și cu vechea aserțiune a Padmasambhava cu privire la capacitatea femeilor în acest domeniu. Această rată de creștere generală și scorurile finale au indicat o incidență mai mare a experiențelor mistice puternice decât multe studii psihedelice actuale.

Dacă ar fi să încercăm cu adevărat să dovedim o teză centrală a acestei cărți, aceea că trebuie să ne mișcăm cât de repede

posibil către o conștiință global-centrică, atunci am spera că stimularea inspirației, vindecării și conexiunii ar accelera dezvoltarea către acele stadii mai înalte.

Pentru a face asta ar fi trebuit să cunoaștem nivelurile de conștiință ale participanților pre- și posttestare. Două dintre cele mai riguroase măsurători vin de la Harvard - Evaluarea Profilului Adult, dezvoltat inițial de Jane Loevinger și extins ulterior de Suzanne Cook-Greuter, și evaluarea Lectica, dezvoltată de Zak Stein și Theo Dawson. Dacă s-ar putea stabili în mod fiabil că practicile ingineriei hedoniste nu doar reduc trauma, impulsionează stările mistice și cresc conexiunea, ci și extind perspectiva și rezolvarea de probleme, atunci chiar am intra pe un teritoriu semnificativ. Este nevoie de studii ulterioare pentru această validare, întrucât ea depășește anvergura acestui studiu-pilot.

Rapoarte din jurnalele participanților

Ceea ce urmează sunt fragmente (cu anonimizarea numelor reale) din însemnările în jurnalele săptămânale pe care participanții le-au ținut pe parcursul celor trei luni ale experimentului. Toți membrii s-au angajat pe proprie răspundere să exploreze sub supervizarea propriului doctor/terapeut/preot C³ și să se asigure că respectau toate conduitele legale, morale, etice, profesionale și medicale aplicabile. De asemenea, au fost liberi „mai curând să se adapteze decât să adopte” și să exploreze propriile inovații unice în cursul experimentului. (Ușor editate pentru claritate și coerență, grupate în categorii ale tipului de experiență. Unele dintre aceste însemnări au fost parțial citate în sumarul anterior.)

Experiențe inițiale cu protocoalele

Dna V: „La început ni s-a părut ciudat și cumva forțat să fim nevoiți să ne programăm sesiunile. Noi ne-am considerat mereu spontani – mai ales când e vorba despre viața noastră intimă. Dar, odată ce am trecut peste asta, am început să prețuim timpul de «fitness sexual», știind că avea să se întâmple oricum – și cu copiii în casă ne-a fost cu siguranță mai ușor să găsim aceste bucăți mai mici de timp decât dacă am fi așteptat să avem o noapte romantică completă.”

Dna O: „Mi s-a părut foarte inconfortabil să fiu cea care primește cele «15 minute» de practică. Mi-am dat seama că toată viața am fost atât de obișnuită să fiu o persoană care oferă plăcere, încât să stau întinsă pe spate și să primesc senzații, și nici măcar să nu trebuiască să mă stresez cu privire la orgasm (sau la satisfacerea partenerului meu), a fost incredibil de dificil pentru mine.”

Dna Y: „Odată ce m-am obișnuit cu rutina (și m-am asigurat să pregătesc frumos spațiul nostru și să-mi pun muzica favorită la căști), am simțit că puteam să intru în niște spații imaginare feerice în timpul sesiunilor noastre [zilnice, de 15 minute]. Singura dată când am mai simțit ceva similar a fost în timpul unor alergări montane lungi sau a unei ședințe yoga intense, de 90 de minute – dar de această dată am ajuns mult mai repede în același loc.”

DI Z: „Ca să fiu sincer, nu eram prea entuziasmat în legătură cu practica zilnică. Mi-am zis că o să fie plictisitor sau că o să stau pur și simplu acolo și o «să tai frunză la câini». A fost mult mai greu decât m-am așteptat. Să fiu atent și să învăț efectiv s-o iau încet și blând a fost, pentru mine, o provocare bună și m-a forțat să fiu mult mai atent la semnalele dnei Z, ceea ce credeam că făceam deja, dar mi-am dat seama că nu

era așa! N-am realizat niciodată cât de mult eram înclinat către mai tare, mai repede, de când am învățat să mă masturbez în adolescență. M-am simțit de parcă a trebuit să-mi reprogramez întreaga rutină a excitației.”

DI S: „Când m-am uitat prima dată la calendarul pentru acest studiu, mi-a stat inima în loc. Latura romantică a relației noastre rămăsese mult în urmă și ideea că trebuia să găsim timp să facem sex de trei ori pe săptămână părea cam prea mult. Vreau să spun... cine are timp în viață pentru asta? Dar, după o lună de când facem asta, este aproape invers. Abia așteptăm următoarea noastră sesiune.”

Prima expunere la stări de vârf

Dna Q: „Prima dată când am încercat sesiunea profundă săptămânală se întâmplau prea multe lucruri ca să te relaxezi și să experimentezi cu-adevărat. Era ca și cum te-ai fi dus la o lecție de tango și nu mă puteam gândi decât că trebuie să fac pașii corecți. Dar în a doua și a treia săptămână? Oh, Doamne! Când am ajuns în final să respirăm și să ne excităm împreună, pe muzică? Eram pe altă planetă. M-am întors râzând și plângând, a fost atât de frumos.”

DI U: „La început, am aranjat astfel încât să fiu eu pe «locul șoferului» pentru sesiunile noastre de weekend. Am zis că voi zgudui lumea doamnei mele. Dar apoi, când mi-a venit rândul (cu ținerea respirației asistată de gaz), m-am dizolvat în acest loc unde am auzit o voce zicând: «Deci ăsta-i locul unde ți-ai trimis iubita fără să ai nici cea mai vagă idee încotro se ducea?» M-am simțit ca un prost absolut – ca și cum fusesem numit prostul clasei și trebuia să stau la colț!”

Dna T: „Eu nu am avut ceea ce aş numi momentul meu de revelație până acum (săptămâna 5). Era rândul meu să fac procesul de stimulare/exerciții de respirație și, când mi-am ținut respirația, iar dl T. m-a stimulat, exact în momentul în care melodia își schimba ritmul, totul s-a oprit, am simțit că aluneecam în afara timpului. Am văzut perfect cum îmi fusese frică de marele meu proiect creativ la muncă și cum totul pleca de la un concurs de ortografie la care mă încurcasem în școala primară! Sună nebunește – dar are foarte mult sens –, încă mă gândesc la asta.”

DI Q: „Practica noastră săptămânală de «Sabat» s-a transformat în ceva aproape indescriptibil. Mă duce cu gândul la avionul ăla, «cometa de vomitat», care face rotocoale mari pe cer, iar pasagerii se simt imponderabili, ca și cum ar fi în spațiu. Când urmăream protocolul și ne ținem respirația vitală e ca și cum ne-am lăsa pe rând, unul pe celălalt, în gravitație zero – dar pentru mințile noastre. Când sunt acolo, pot să gândesc orice vreau, despre orice, cu un IQ de 300, între 5 și 10 minute. E ca și cum ai intra în memoria unui computer cosmic!”

Experiența relațională a practicii susținute

O notiță de la unul dintre cuplurile care au abandonat studiul:

DI O: „Îmi pare rău s-o spun, dar nu cred că studiul acesta e pentru noi. Am început bine, dar apoi lucrurile au devenit destul de incomode. Știi că asta trebuia să ne sporească intimitatea, și chiar am încercat s-o facem – dar a însemnat să devenim mai intimi cu niște probleme majore din relația noastră (în principal chestii nerezolvate din istoricul nostru sexual).

O să ne retragem, poate încercăm o terapie de cuplu, dar, ca să fiu sincer, nu sunt prea optimist. Nu este momentul sau abordarea potrivită pentru noi.”

O notiță din partea unei femei dintr-un cuplu care a renunțat:

Dna N: „Eu am spus da acestui studiu fiindcă dl P. a fost foarte încântat de el și bănuiesc că am crezut/sperat că ne-ar putea ajuta să ne îmbunătățim relația. Dar de fapt nu ne-a ajutat. Dimpotrivă, a înrăutățit lucrurile. Nu reușim nici măcar să cădem de acord în legătură cu felul în care ar trebui să facem împreună «cele 15 minute zilnice». Pe mine mă scoate din minți faptul că el vrea să controleze totul, el se enervează că îl cicălesc. Foarte curând, starea de spirit se pierde și nu vrem nici măcar să mai vorbim unul cu celălalt. Avem destule pe cap, nu mai e loc și de asta.”

Dna R: „Când ne-am cunoscut, am fost permanent împreună, și fizic, și romantic, dar în ultimii câțiva ani, cu toată agitația de la firma mea și cu copiii, ajunseserăm pur și simplu în roluri de coechipieri. Încă ținem unul la altul, evident, dar scânteia s-a cam stins. Însă practica zilnică a avut un impact colosal asupra atracției noastre. Parcă erau niște electromagneți care se încărcău prin rotire. Abia așteptam sesiunile noastre marți/joi, iar duminica nu mă puteam gândi la nimic altceva. Am crezut că acele sentimente erau de domeniul trecutului!”

Dna Z: „Combi-națiile noastre romantice încă se petrec, dar adăugarea fitnessului sexual – ceva la care ne angajăm dinainte și facem pur și simplu – nu am știut că era o opțiune. Acum e ca spălatul pe dinți sau alergatul – îl facem deoarece știm că ne simțim mai bine după.”

DI N: „Trebuie să recunosc asta – mereu am avut un libido puternic și mi-au fugit ochii, iar lucrul care m-a înspăimântat

mereu cu privire la «așezatul la casa mea» a fost toată distracția și aventura pe care aveam să le pierd dacă o făceam. Dar acum, că am explorat această Inginerie Hedonistă împreună?... Nu e nici măcar în același câmp lexical! Mă simt ca și cum aș da tot flirtul și noutatea într-o clipită pentru a continua să mergem pe acest drum împreună. Îmi extinde viața, nu mi-o limitează. Pentru prima oară în viața mea simt că pot să mă dedic soției fără niciun fel de regrete.”

Dna V: „La început am fost puțin iritată și complexată de chestiile zilnice. Apoi m-am relaxat și în principiu m-am supus programului. Era bine și zilele mele păreau ceva mai ușoare. Abia când [acest cuplu a făcut o pauză de două săptămâni din pricina unui eveniment în familie] ne-am oprit, am înțeles ce mare diferență în sens pozitiv făcuse el. Presupun că eram ca o broască într-o cadă cu apă fierbinte! Dar în acele două săptămâni m-am simțit mai stresată, mă răsteam la dl V. și adormeam mult mai greu. Doar când ne-am întors acasă și am început să practicăm iarăși am simțit cum acea tensiune scade din nou. Mă obișnuiesc cu această «nouă normalitate»! Nu-mi vine să cred că înainte încercam să trecem prin tăvălugul vieții fără ea.”

DI Y: „Încă din facultate m-am instalat destul de confortabil într-o rutină obișnuită de seară: băgam vreo două beri și poate un joint. Așa mă deconectez de muncă și îmi închid creierul. De când facem practica asta, m-am trezit că îmi doresc mai puțin vechea rutină și chiar economisim «schimbarea de stare» pentru a o face împreună în sesiunile noastre de weekend. Sunt ca un cercetaș acum – șase zile pe săptămână.”

Intimitate și traumă

Dna M: „De fapt, ne-am lovit de o problemă cumva înfricoșătoare pentru noi. Sunt îngrijorată, poate deveni asta o dependență? La început am fost destul de sceptică, nu credeam că o să se întâmple ceva neobișnuit. Amândoi ne-am făcut de cap în facultate și pe la 20 de ani – mi-am închipuit că asta avea să fie destul de cuminte prin comparație. Dar, odată ce am început chestiile noastre zilnice și săptămânale, mai ales combinate cu substanțe, a devenit o chestie pe care am început s-o facem tot timpul – gen practica duminicală a devenit cotidiană. Glumeam că eu eram ca Charlotte din *Totul despre sex* [când primește un vibrator Rabbit și prietenele ei trebuie să ia măsuri]. Dar acum trebuie să mă întreb serios care sunt prioritățile și dacă asta nu e «prea mult din ceva bun?»”

Dna W: „Odată ce ne-am prins cum stau lucrurile și am intrat într-un ritm care funcționa pentru noi (cam în săptămânile 3-6), am început să ajungem «acolo» în mod constant. Literalmente băteam palma și râdeam în pat în unele zile. Dar, imediat ce am simțit că stăpâneam complet asta și era imposibil să nu ajungem la ceea ce am început să numim Bombonica, ne-am lovit de un zid. Chestii vechi, din trecutul relației noastre, când eu am avut o scurtă aventură, iar dl W. bea și muncea prea mult. Toate astea au revenit în forță și sincer n-am știut dacă aveam să reușim să rămânem un cuplu – darămite să mai și rămânem în acest studiu.”

O însemnare înrudită ulterioară a **dnei W:** „A fost derutant să mergi de la cele mai mari înălțimi la cele mai adânci abisuri. Dacă nu am fi știut de celelalte cupluri care au trecut prin asta, nu știu ce s-ar fi întâmplat. Noi însă am rămas atașați și ne-am continuat practicile. În unele zile era groaznic. Pur și simplu ne detestam! Dar am făcut-o oricum. (Pentru mine asta a fost

o schimbare radicală, fiindcă obișnuiam să mă retrag și să îl privez de sex când eram supărată pe el.) Apoi, dintr-odată, ne-am întors iar la Bombonică! Părea o psihoarheologie – trecând pur și simplu prin toate straturile relației noastre.”

Familia W. a mai avut două perioade dificile în cursul studiului.

„A doua a fost la fel de dură și de derutantă. Eu am sfârșit prin a petrece câteva nopți acasă la o prietenă, atât de rău a fost. Dar a treia oară am putut să ne amintim tiparul, așa că nu ne-a dezechilibrat prea tare. Într-o noapte am scris o notă pe un post-it: „Nu uita – am făcut asta CU BUNĂ ȘTIINȚĂ!” și am lipit-o pe frigider. Asta ne-a salvat nu doar o dată! Acum, când ajungem la acele momente dificile, știm că ele vin și continuăm practica navigând printre ele. E ciudat – nu trebuie de fapt să vorbești despre toate problemele tale tot timpul. Adeseori, la sfârșitul unei sesiuni ne simțim mai bine și jumătate dintre lucrurile pentru care ne certam nu mai par atât de importante. (Asta nu înseamnă că am scăpat de pericol, înseamnă doar că, încetul cu încetul, învățăm modalități noi de a face față când lucrurile devin nasoale.)”

Dna X: „Asta a început să se întâmple cu adevărat abia când am intrat în a doua lună și am devenit puțin mai confortabili cu sesiunile extinse, cu multă stimulare și respirație mai intensă, dar când făceam dragoste și mențineam contactul vizual am văzut că fața domnului X. începe să-și schimbe forma – oscila între un chip de nebun, de viking, ba chiar aproape ca un demon, înainte să se întoarcă la el însuși. La început am fost foarte speriată, fiindcă asta mi-a readus în minte episoade de când am fost molestată în adolescență, dar când am respirat adânc și am avut încredere în el, s-a transformat în ceva foarte puternic. A fost aproape ca și cum nu mai eram doar eu și el – eram fiecare bărbat și fiecare femeie de-a

pururi –, la fel cum nu făceam doar treaba noastră, ci făceam «treaba». Dar fără iubirea și încrederea pe care le am pentru bărbatul meu, nu m-aș fi simțit NICIDECUM suficient de sigură pentru a explora asta. Încă mă sperie, să fiu sinceră.”

DI Z: „Eu sunt genul de mascul alfa, dar în această săptămână am încercat acel Protocol Vag despre care am discutat pe chat [o modificare ce presupunea ca partenerul mascul să poarte dispozitivul Aneros pentru prostată, combinat cu sesiuni de masaj al gâtului și palpate abdominale] și ceva s-a deschis în mine. Când dna Z. a început să apese partea inferioară a burții mele am simțit cum îmi trece prin corp toată această rușine și vulnerabilitate – mi-am amintit de tatăl meu militar care mă pune să stau drept, să-mi trag umerii în spate și să-mi sug burta. La fel în vestiarele de la liceu și din facultate. Încă mă surprind privind din lateral în oglinda din baie să mă asigur că încă mai am pătrățele. În toată acea perioadă nu am realizat niciodată cât de mult dezgust față de mine însumi și câtă teamă de slăbiciune ascundeam într-un stomac rigid. Dar ea a continuat să apese tot mai adânc – mâna ei aproape că ajungea să apese pe coloana vertebrală. Apoi nu am mai suportat și am tras o gură mare de aer. Am plâns cu sughituri uriașe și tot corpul a început să-mi tremure și să se cutremure incontrollabil. După aceea m-am simțit mai calm și mai stabil ca niciodată – acum, când scriu asta, pot efectiv să-mi simt centrul.”

DI X: „E bizar să scriu despre asta. Eu am fost crescut de părinți liberali în NYC, o mamă feministă, școli progresiste etc. și m-am considerat mereu superrespectuos față de femei. Când dna X. a vrut prima oară să exploreze un joc de senzații mai intense și plăcere/durere am fost realmente tulburat. Era complet opus lucrurilor pe care credeam că le face un «băiat bun» și nu există efectiv niciun fel de modele pentru felul în

care să faci asta în afara pornografiei, ceea ce nu mi se pare nici OK, nici sigur. Apoi, în noaptea noastră specială din a doua lună, dna X. a început să mă provoace în joacă să o biciuiesc – dar apoi mi-a atras atenția că păream confuz. «Mă biciuiești ca un băiețel care nu știe ce face», a spus ea, «și asta mă face să nu am încredere în tine. Biciuiește-mă ca un bărbat puternic!» «Biciuiește-mă ca un bărbat periculos», a spus ea. «Biciuiește-mă ca un bărbat bun!», a spus ea. «Biciuiește-mă ca un bărbat iubitor!» De fiecare dată am încercat să fac ce-mi ceruse. Să mă las condus de ea în felul acesta a fost o experiență intensă și a fost foarte interesant să explorez toate aceste gusturi diferite. Încrederea ei în mine mi-a permis să am eu încredere în mine. Amândoi am înțeles că violența și lipsa de respect nu au nimic de-a face cu explorarea unor senzații mai intense. Poți să ți-o dorești pe ultima fără să trebuiască vreodată să o accepți pe prima.”

Scufundările cele mai adânci – inovații cu protocoalele

Dna S: „În săptămâna a zecea am inventat în cele din urmă ceea ce am numit «enchilada cu de toate». Eram destul de confortabili la acel moment cu exercițiile de respirație, combinația plăcere/durere, lucrul cu cannabis și protoxid de azot și aveam spațiul și muzica noastră destul de bine fixate. Apoi am adăugat oxitocină și spray nazal cu ketamină. UAU! Am sfârșit prin a face yoga spontană pe spate – împingând și trăgând de corpurile și de încheieturile noastre, făcând podul pe spate și masându-ne reciproc burțile... era ca și cum comprimam o lună de yoga într-o oră. În momentul în care am ajuns efectiv să facem dragoste a fost supersenzual. Dar eu am

avut parte și de o tonă de viziuni din viața noastră – când fiica noastră suferea probabil în școală mai mult decât ne spusese și chiar motivul pentru care avem cercul de prieteni apropiați pe care-l avem... era ca și cum ne priveam viața printr-un glob de cristal.”

Dna U: „Intrarea în această a treia lună a fost distractivă, distractivă, distractivă! Și grea totodată. Fiecare săptămână pare să aducă ceva la care trebuie să lucrăm. 60 de zile de stimulare zilnică m-au făcut să mă simt mult mai deschisă, mai jucăușă și mai relaxată. Îmi place mai mult această versiune a mea. În sesiunile noastre de weekend am ajuns în niște locuri extraordinare, iar weekendul trecut s-a petrecut ceva când am dat peste ceva – jocul magic de roluri, presupun? Nu mă interesase niciodată chestia asta cu «asistenta sexy/camerista franțuzoaică» – întotdeauna mi s-a părut depersonalizantă și de prost-gust. Dar când făceam exerciții de ținere a respirației/gaz și coboram în ceea ce am ajuns să numim Tunelul Sexului Cosmic (nu eu, partenerul meu a spus asta), mi-am amintit de o aventură de o noapte, dubioasă și profund regretabilă, pe care am avut-o în primele săptămâni de facultate. Dar în locul acelei fete de 19 ani eram eu, cea de acum. Femeia din mine, excitată și pe deplin conștientă de puterea ei. Și am ajuns să re trăiesc acea noapte și să rescriu scenariul. Eu cea excitată eram acolo, arătându-i acelui tânăr exact cum să mă trateze. Poruncind. Fără să-i mai accept căcaturile. Simțind plăcerea mea. A fost superîmputernicitor (și extrem de intens). Nu că vechea amintire a ceea ce s-a «întâmplat cu adevărat» a dispărut. Mai degrabă s-a estompat, iar noua versiune este mai proaspătă și în culori. E aproape ca și cum aș îndoi timpul și m-aș întoarce să-mi recuperez trecutul din prezent.”

Dna Z: „Chestia asta e puțin cam jenantă, cu cât am intrat mai mult în tot acest spațiu al «fitnessului sexual» și ne-am

dedicat cu adevărat lui, cu atât mi-am permis să-mi explorez mai mult propriile limite și dorințe. Și un lucru în privința căruia am fost mereu curioasă a fost să am doi parteneri sexuali în același timp. Dar ca femeie e foarte riscant să recunoști asta! Care sunt șansele de a avea un prieten/soț și apoi să găsești un alt tip de încredere pentru a explora asta – și dacă mă relaxez sau îmi place, sau nu-mi place, apoi ce-o să se întâmple? O să fiu numită curvă dacă se află vreodată? Se va mai uita vreodată soțul meu la mine în același fel? Părea prea riscant. Apoi [dna Q.] a povestit pe chat despre unele dintre jucăriile cu care au experimentat ei și în cele din urmă mi-am făcut curaj să încerc. Nu partea cu partenerul suplimentar – ci experiența de a face dragoste cu doi bărbați, doar cu bărbatul meu efectiv prezent și jucăriile care să-i țină loc celui de-al doilea. Mamă! Ne-am deghizat, am aranjat oglinzile din dormitor în așa fel încât să ne putem vedea și să fie în scenă în același timp. M-am simțit vie, la conducere și pe deplin stimulată. A fost ca și cum am descătușat în mine o preteasă a unui templu antic. Chiar și să mă ocup de copii și de gustări în dimineața asta, totul părea mai ușor – mai puțin apăsător. Ca și cum aveam un mic secret la care mă puteam întoarce și pe care-l știam doar eu. A fost ca și cum avusesem o partidă în trei 80/20 – 80% plăcere și învățare și doar 20% risc.”

Dna W: „OK. Poate că ne-a luat ceva timp ca să ne dăm seama de asta. Dar, Dumnezeuule, pare atât de simplu acum, că am făcut-o! Facem cele 15 minute de mângâieri pregătitoare, apoi facem aceeași acro yoga împreună pe pat [practică yoga de balansare a partenerului care este adesea predată în conjuncție cu tehnici de masaj bazate pe tracțiune]. Apoi ne stimulam (oral) pe rând unul pe celălalt în timp ce unul dintre parteneri se relaxa și făcea exerciții de respirație. Cu prăjituri [cu cannabis] și protoxid de azot la bord, ne sincronizam în mod natural mișcările, respirând și atingându-ne pe ritmul muzicii.

Știu că asta sună banal sau evident – «fă dragoste pe muzică!» –, dar când noi făceam asta (mai ales pe acel playlist pe care grupul l-a făcut împreună), ne detașam de timp! Era cel mai visător, cel mai ușor mod de a accesa spații cu adevărat vizionare – era ca un dans pe orizontală!”

DIY: „Săptămâna zece. Am zis că e timpul să încercăm cu adevărat. Așa că l-am rugat pe doctorul nostru să ne dea acces la amestecul Meduna (carbogen, un amestec de 70% oxigen / 30 dioxid de carbon), azot (70% protoxid de azot / 30% oxigen) și spray nazal (oxitocină-ketamină). Ne-am făcut încălzirea obișnuită, exerciții fizice, am pregătit scena – ba chiar am adăugat și stimuli ai nervului vag (dopuri anale plus masaj/tracțiuni ale gâtului). Și am mixat playlistul nostru, așa că am avut acolo și chestii mai întunecate, mai grele. Urmate de piese mai angelice. Am făcut exerciții de respirație și am consumat carbogenul chiar în momentul când muzica întunecată se auzea mai tare (în plus, eu eram legat la ochi). A fost groaznic! M-am simțit de parcă muream, ca într-unul din filmele alea horror în care ești îngropat de viu. Însă dna Y a continuat să-și țină mâna pe inima și pe burta mea. Muzica era înspăimântătoare și emoționantă – eram pierdut pe lumea cealaltă și abia îmi aminteam că aveam un corp. Dar apoi am trecut la amestecul de azot exact când muzica a devenit celestă. Nu știu ce a făcut – dar am pierdut orice urmă de timp și de spațiu. Pluteam pur și simplu. Pașnic. Tensiune extremă urmată de eliberare totală. Cu adevărat divin. Îmi priveam întreaga viața, toată această experiență umană dintr-o altă dimensiune. Mi se părea superfamiliar – de parcă știusem asta dintotdeauna? Dar cumva nu făceam decât să-mi reamintesc. Au trecut patru zile și încă încerc să înțeleg toată chestia asta. Era ca și cum tocmai ce căpătasem acces la un soi de ritual imemorial moarte/renaștere.”

Cartea de față are trei părți.

Prima, „Alege-ți propria apocalipsă”, analizează actuala Criză a Semnificației – unde suntem azi, de ce este atât de greu să înțelegem lumea, ce ar putea să urmeze și ce putem face în legătură cu asta.

De asemenea, scoate în evidență că multe dintre eforturile noastre de a face față situației, fie că e vorba despre anxietate și negare sau despre tribalism și politici ale identității, înrăutățesc lucrurile.

Partea a doua, „Cartea de bucate a alchimistului”, pătrunde în neuroștiințe și psihologie optimală, aruncând o privire asupra celor mai puternice drivere evoluționiste ce pot facilita inspirația, vindecarea și conexiunea. De la respirație la mișcare, sexualitate și muzică, toate sunt resurse cotidiene care ne ajută să ne trezim, să creștem și să ne manifestăm.

Partea a treia, „Construcția cultului etic”, se concentrează asupra naturii înșelătoare a transunerii acestui gen de experiențe în cultură – pentru că, în trecut, de fiecare dată când am descoperit combinații de stări de apogeu și de vindecare profundă, am sfârșit aproape întotdeauna prin a avea comunități cultive problematice. Mulți s-au ars jucându-se cu focul. Această secțiune prezintă o hartă pentru a aprinde o mie de focuri în toată lumea – fiecare unic și adaptat nevoilor și valorilor participanților. Gândiți-vă la ea ca la un set de instrumente open source pentru cultura etică.



O meditație extrem de personală, foarte documentată și cu mare acoperire culturală asupra pierderii Sensului în epoca noastră și a căilor prin care să-l redescoperim, de la respirație la psihedelize – o căutare alimentată de curiozitatea nemărginită și loialitatea față de transformare a lui Jamie Wheal.

Gabor Maté M.D., autor al cărții *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*

PUBLICA
ADUCE
IDEI



ISBN:
978-
606-
722-
473-
3

