



Lumea e un loc mai bun
datorită lui Anne Lamott.
— **Huffington Post**

ANNE LAMOTT

Redescoperă compasiunea





Cuprins

POVESTEA CREAȚIEI de Joy Harjo.....	7
CAPITOLUL 1	
Seminar despre compasiune.....	9
CAPITOLUL 2	
Ciclurile vieții	23
CAPITOLUL 3	
Frunza aurită	37
CAPITOLUL 4	
Destinații.....	51
CAPITOLUL 5	
Sporul-casei.....	65
CAPITOLUL 6	
Niveluri.....	77
CAPITOLUL 7	
Așa cum este.....	89
CAPITOLUL 8	
Mostly	99
CAPITOLUL 9	
Sertarul deschis	111
<i>Mulțumiri</i>	123

CAPITOLUL 1

Seminar despre compasiune

Există momente în viața noastră – momente înfricoșătoare, pline de frământări – când poate suntem conștienți că avem nevoie de ajutor sau de răspunsuri, dar nu știm unde să le căutăm și nici măcar nu înțelegem cu ce soi de probleme sau întrebări ne confruntăm. Căutăm și iar căutăm și ne agităm frenetic, ca atunci când ne căutăm cheile de la mașină și nu le găsim nicăieri. Apoi, fix în clipa în care facem ceva lipsit de importanță, când stăm și analizăm, să zicem, cât de diferite sunt lăbuțele din față comparativ cu cele din spate ale câinelui nostru, ne dăm brusc seama care este răspunsul de care aveam nevoie. Sau, și mai bine spus, răspunsul ni se prezintă singur. Nu sub forma a ceea ce căutam sau speram să găsim, lucruri cum ar fi sfaturi, aprobare, un avantaj, siguranță sau ușurarea durerii. Am fost crescută să caut sau să obțin aceste lucruri, dar, la fel ca toată lumea, mi-am dat seama la un moment dat că, pe termen lung, ele nu-mi aduc liniște, ușurare sau înălțare spirituală. Fapt care nu mi se pare deloc corect, mai ales când îți petreci o viață căutându-le. Unde îmi rămâne atunci să găsesc o soluție în momentele de spaimă? Unde să caut răspunsuri când sunt speriată, confuză sau amorțită? Să cer ajutorul unui distins înțelept japonez? Vreunei

bătrâne Sioux cu răs zglobiu care dansează ca prin vis? Nu. Cel mai adesea, steaua mea călăuzitoare în întunericul de nepătruns o reprezintă profetul Mica și povestea lui din Vechiul Testament. Probabil că avea înfățișarea unui drogat sau a unui figurant din *Urzeala tronurilor* și mai mult ca sigur că îți muta nasul din loc, și totuși el este cel care cu aproape trei mii de ani în urmă a rostit cuvintele care-mi amintesc mereu de calea și de țelul meu: „Și ce alta îți cere Domnul decât să faci dreptate, să iubești mila și să umbli smerit cu Dumnezeuul tău?”

A, asta e tot? Dreptate, compasiune și smerenie? Foarte drăguț. Pot să-ți spun de pe-acum că nu mă văd prea curând „umblând smerit cu Dumnezeuul meu” alături, nici pe mine și nici pe prietenii mei cei mai buni. Aroganța are chipul meu. Smerenia mea îi dă un șut în dos smereniei tale. Ca să-l înțelegi pe Mica, trebuie să ai pregătire superioară, iar eu, spiritual vorbind, sunt încă pe băncile școlii gimnaziale, peste medie, dar nesigură în același timp. Și să faci ce se cuvine poate fi o capcană atât timp cât oricum suntem convinși că exact asta facem. Avem impresia că dacă valorile noastre nu sunt cele corecte, putem să ne însușim oricând altele, pe care să le considerăm a fi cele corecte.

Pe de altă parte, îndemnurile acestea sunt, în același timp, naive și sublime. Cum să nu iubești milostenia – bunăta-tea, compasiunea, iertarea? E ca și cum nu ai iubi desertul, sau cașcavalul. Dacă este adevărat că nimic nu-i bucură pe oameni mai mult decât să se pună în slujba celorlalți, mai ales a celor săraci, de ce să nu ne inspirăm din exemplul lui Buddha, al lui Iisus sau al lui Wavy Gravy¹ și să

¹ Showman și comic american, activist pentru pace, renumit pentru aparițiile sale în costum de clovn. (N. trad.)

ne gândim că dacă facem lucruri bune, vom avea parte de lucruri bune?

Iată de ce: Suntem mult prea adesea victime ale efectelor persistente induse de traume și de spaime paralizante.

La prima vedere, acestea par a nu avea soluție. Traumele, care sunt înmagazinate într-o altă parte a creierului decât memoria, se insinuează la suprafață ca să ne avertizeze că ne așteaptă lucruri și mai rele. Temerile noastre egocentrice ne șoptesc fără oprire: teama de a nu fi demascați, de moarte, de a nu pierde ceea ce iubim, de a nu pierde avantajele pe care le deținem sau agoniseala de-o viață, oricât de mică ar fi ea. Trăim cu teama ca nu cumva să ni se vadă fundul, și oamenii să o ia la fugă, țipând îngroziți.

Să presupunem însă că am crede în natura fundamentală, înăscută a compasiunii și a iertării, că ele reprezintă sursa evoluției și a devenirii noastre, dar și că sunt greu de accesat din cauza acestor traume și temeri. Ce-ar fi dacă am ști că iertarea și compasiunea sunt trăirile care ne vindecă, ne redau puterile și ne definesc, că sunt parfumul pe care îl lasă trandafirul pe călcâiul care îl strivește? Atunci, de ce nu pot să mă iert pentru că vreau să-i fac rău unei rude enervante? Nu are rost să-i arăt compasiune persoanei în cauză, care ne-a făcut atâta rău mie și fiului meu – ea nici măcar nu știe că are nevoie de iertarea mea. Poate că se consideră dură și superioară, dar eu sunt convinsă în sinea mea că și-a mâncat primul născut. Și ideea este că, oricât de oribil ar părea, femeia aceea este o persoană perfect normală. Eu sunt cea care are nevoie de compasiune – de propria-mi compasiune. Nevoia aceasta a mea de ispășire mi-a susținut tumultul vieții, izolarea mea de viață și de sine.

Simplul fapt că auzi cuvintele „compasiune“ și „milos“ îți poate transforma cu totul ziua, pentru că, așa cum spune o zicală veche, sufletul se bucură să audă ceea ce știe deja. E ca și cum s-ar produce o scânteie. Știm că salvarea noastră este iertarea – pe măsură ce înaintăm în vârstă, pe măsură ce nepoții noștri merg pe aceleași cărări bătătorite de părinții lor, pe măsură ce calotele de gheață se topesc. Dar mi-aș fi dorit să fie vorba despre altceva. Mi-aș fi dorit să fie despre capacitatea de a înțelege mersul lucrurilor, la care mă pricep foarte bine, sau abilitatea de a da vina pe altcineva, la care mă pricep și mai bine, sau despre posibilitatea de a convinge oamenii de corectitudinea ideilor mele. Mi-aș fi dorit să existe un salvator politic care să-mi împărtășească convingerile, care să dețină puterea insuflată de acea imensă forță morală care să-l facă să fie de acord (cum altfel) cu propriile mele valori fundamentale. Însă nu există speranță de renaștere sau de refacere în inima iertătoare și vibrantă a lumii.

Compasiunea, din noi și din afara noastră, de jur împrejurul nostru, compasiunea tăcută și invizibilă – serios? Când trebuie să ne confruntăm cu Rwanda, Nixon, ISIS, malaria, tatăl și cumnata insuportabilă, cu ce ți-au făcut niște copii, sau propriii tăi copii în parc? Serios?

Trebuie să existe o altă modalitate care să ne ajute să ne simțim liberi și neîngrădiți. Și fie vorba între noi, eu am încercat. Am pornit în viață simțind compasiune pentru aproape oricine, oriunde m-aș fi aflat, și nu doar pentru oameni, ci și pentru toți câinii și pisicile din preajma mea. Vă spun sincer că nu prea am avut nimic de câștigat, ba din contră. Pe la vârsta de șase ani, am renunțat la idealurile copilărești, dimpreună cu inocența și curiozitatea. Așa mi-au spus să fac cei care aveau responsabilitatea să mă țină în viață. Și m-am conformat.

Părinții, profesorii, cultura în care am fost crescută mi-au arătat un sertar în care să-mi îndes natura milostivă, întrucât compasiunea mă făcea să par vulnerabilă, prostuță și mai puțin productivă. Atât timp cât privirea mea îngrijorată era îndreptată asupra celor din jur, nu mă mai puteam concentra la teme, la bietul tata, după toate câte făcuse pentru noi, și la țelul absolut, acela de a fi văzuți de restul lumii ca familia perfectă.

Așa că am ascuns-o acolo și n-am mai scos-o decât atunci când n-a mai reprezentat un pericol pentru notele mele, siguranța mea, stima de sine a părinților mei, viața copilului meu sau propria-mi viață. Am venit pe lume cu o inimă uriașă și generoasă, ca a unui câine mare și blând, și lucrul ăsta nu s-a schimbat. Dar sunt zile în care singurul lucru care reușește să mă înveselească este că i se întâmplă ceva rău unei persoane pe care o urăsc, preferabil să fie vorba de o poză care să devină virală și în care să se vadă că respectivul a chelit și nu a folosit suficientă cremă de protecție solară. Inima mea încă tresare de bucurie când vede așa ceva. Asta îmi aduce mereu aminte de un desen din *New Yorker* în care un câine îi spune altuia: „Nu e suficient ca noi să reușim. E nevoie ca și pisicile să dea greș.“ Așa este natura umană, în confruntarea cu moartea, pisicile trebuie să piardă.

O inimă deschisă și iertătoare este o condiție garantată pentru suferință, umilință, precum și un prilej de batjocură. Nu suntem proști: bine ați venit în Lumea Răzbunării. Lovitura originară a fost credința părinților noștri în puterea pedepsei: bătaia, umilirea, exilarea, tăcerea ca tratament, izolarea. Toate acestea au fost destul de convingătoare.