

Salutogeneza

Acesta este un articol publicat de **Michaela Glöckler, M.D.** în 2001. Michaela Glöckler este conducătoarea Secției Medicale a Universității Libere de Știință a Spiritului cu sediul la Goetheanum Dornach din anul 1988.

Sursa articolului: www.anthromed.org

Traducere: Daniela Lazăr, medic

Unde găsim baza pentru sănătatea și starea de bine trupească, sufletească și spirituală? A promova sănătatea sau a preveni boala?

Cuvântul *salutogenesis* își are rădăcinile în latinescul *salus* sau *salis* care înseamnă sănătate și grecescul *genesis* care înseamnă începutul, originea sau a genera. Acesta este cuvântul folosit pentru a descrie o nouă direcție de cercetare care caută sursa de sănătate în relație cu trupul, sufletul și spiritul. Salutogeneza crează o nouă paradigmă în cercetarea medicală. Paradigma activă în medicină în ultimii 300 de ani era patogeneza (de la *parthein* – suferință, boală), care îndreaptă privirea spre originea suferinței, a bolii. Ideea prevenției este foarte legată cu patogeneza, așa încât să se facă tot ce e necesar pentru a preveni sau pentru a stopa ceea ce cauzează boala.

Salutogeneza a apărut ca și concept la lumea vorbitoare de limba engleză la începutul anilor 60 ai secolului trecut. A intrat în domeniul medical și în discursul politic și academic din Europa doar în anii 90. Evident, un motiv puternic pentru aceasta este și faptul că vechiul concept de patogeneza era încă puternic viabil financiar. Dar, costurile tot mai crescute pentru serviciile din sistemele de sănătate au generat probleme financiare tot mai mari, ceea ce a dus la nivel internațional la o deschidere pentru noul concept de salutogeneza. Întrebarea primară acum este: De unde vine sănătatea? Cum poate fi ea fortificată?, și nu doar de a căuta cauza bolii și de a o preveni.

Care este diferența fundamentală între vechiul concept de patogeneza și noul concept de salutogeneza? De exemplu, în cazul unei boli infecțioase, conceptul de patogeneza pune întrebarea: Cine, ce m-a infectat? E bacterie sau virus? Ce antibiotic trebuie să iau? În schimb, conceptual de salutogeneza se bazează pe întrebarea: Cum se face că mi s-a permis să rămân sănătos, când alții din jurul meu au luat o infecție? Întrebarea: De ce o persoană face o infecție, pe când alta nu? este o întrebare salutogenetică, ce deschide o nouă cale de cercetare.

Ce ne face cu adevărat sănătoși? Trei pionieri ai salutogenezei

Țelul salutogenezei este de a atrage atenția oamenilor către izvoarele de sănătate și vindecare individuală și socială.

Rudolf Steiner (1861-1925)

În cadrul unei conferințe ținută pentru medici în 1920, Rudolf Steiner a accentuat deja că dacă un medic dorește să ajute ființa umană individuală, el trebuie să aibă o privire de ansamblu asupra întregii omeniri. De ce oare? Este așa pentru că fiecare ființă umană este o parte din totalitate și îi poate influența pe ceilalți oameni într-un fel sau altul, conștient sau nu. Prin felul în care el sau ea interacționează cu ceilalți, interior sau exterior, el/ea este implicat/ă activ în dezvoltarea Pământului și a ființei umane. Cu cât pot să lucrez dintr-o perspectivă mai largă – chiar până la cele mai mici detalii – cu atât sunt mai capabil/ă să contribuie la dezvoltarea și vindecarea totalității. Cu cât sunt mai izolat/ă și mai neconectat/ă în acțiunile mele, cu atât mai mult sunt în pericolul de a deveni un “factor de boală” pe parcursul dezvoltării generale. Sănătos, complet vindecat înseamnă integrare. Boala este întotdeauna

rezultatul izolării sau dezintegrării unor procese, funcții sau substanțe din organism. Trebuie să avem în vedere mereu în sarcinile noastre zilnice marele ideal al umanității ca întreg.

Aaron Antonovsky (1923 – 1994)

Acest părinte al paradigmei salutogenetice a avut sarcina de a examina starea de sănătate a populației vârstnice din Israel. În această acțiune, el a dezvoltat criterii pentru măsurarea sănătății fizice și mentale. Spre marea sa uimire, el a descoperit astfel că printre cei mai sănătoși vârstnici se numără cei care au supraviețuit ororilor holocaustului.

Abraham Maslow (1908 – 1970)

Împreună cu Carl Rogers și Eric Fromm, fondatori ai psihologiei și psihoterapiei umaniste, Abraham Maslow a ajuns la descoperiri importante în domeniul cercetărilor sale de sănătate mentală. Pentru a stabili criterii pentru sănătatea mentală, el a examinat oameni sănătoși. La toți cei pe care i-a găsit cei mai sănătoși, la toți a descoperit cel puțin un moment de depășire a unui obstacol, un punct de cotitură, de schimbare. Ei toți au avut experiențe de natură spirituală, de genul trăiri conștiente înafara corpului (out-of body experience), o întâlnire cu Dumnezeu sau alte experiențe mistice. El a descoperit că în fiecare suflet bolnav mintal există un sâmbure, un nucleu interior care este perfect sănătos. Dacă acest nucleu este întărit pe măsură, persoana devine mai capabilă să facă față la problema sa și se poate conecta la anturajul uman într-un mod tot mai sănătos.

Sănătatea psiho-socială – o perspectivă economică

Conceptul de salutogeneză a devenit interesant nu numai pentru guverne ci și pentru economie. În 1994 în cadrul întâlnirii World Trade Organization s-a luat decizia de a se permite schimburile libere în domeniul serviciilor sociale. Aceasta a avut loc la ceea ce se cheamă Sesiunea Uruguay. Atunci a fost semnat Acordul General de Schimb în Servicii (GATS). 120 de țări au ratificat acest Acord și vor acum să trateze industria serviciilor sociale, de exemplu, domeniul sănătății, ca fiind o comoditate care poate acum să funcționeze ca și întreprindere privată.

O consecință a acestui acord este faptul că serviciile sociale trebuie să fie restructurate pentru a deveni tot mai transparente. Pentru a obține aceasta, a fost dezvoltată un fel de procedură de control al calității. Ea se bazează pe aceea că se specifică în cât timp exact poate fi îndeplinită adecvat, de exemplu, o procedură terapeutică.

Problema la această abordare este că nimic din ceea ce nu se dovedește profitabil nu va fi inclus în bugetul de cheltuieli. Atenția personală și timpul acordat individual pentru o anumită persoană care, de exemplu, nu numai că nu dorește să fie chemată de la baie într-un timp anume, dar dorește și să discute cu terapeutul o problemă urgentă a sa, nu vor fi incluse de sistem în costuri rambursabile.

Argumentul pentru acestea este întotdeauna că există resurse financiare limitate. Desigur, controlul calității poate crește eficiența, dar, în același timp, poartă în sine pericolul regularizării, automatizării domeniului social, care atunci nu mai poate face dreptate nevoilor umane reale. Aceasta pune problema creării unor noi forme și structuri pentru un sistem de sănătate modern, pregătit pentru viitor, în care inițiativele pacienților și inițiativele civile este nevoie să fie urgent incluse.

În cartea sa, Al șaselea Kondratieff, Leo Nefiodow (cercetător rus, 1892-1939) arată cum economia evoluează conform cu așa-numitele cicluri Kondratieff. Acestea sunt cicluri de dezvoltare care durează 40-50 de ani. El a apreciat că la fiecare 40-50 de ani se poate observa o dezvoltare complet nouă, care aduce un enorm impact în economia lumii.

A fost împrejurul lui 1800 când a avut loc inventarea motorului cu aburi și a luat amploare industria bumbacului. Au urmat industria oțelului și a căilor ferate, apoi industriile petrochimică și a automobilelor și în cele din urmă, industria informației și a computerelor. Fiecare din aceste dezvoltări au adus cu ele un mare avânt economic.

Boom-ul computerului arată semne că ajunge mai rapid la declin decât a fost gândit inițial. Aceasta aduce întrebarea despre ce va aduce următorul impuls de creștere în economie. După toate probabilitățile, se pare că acesta va fi adus în domeniul sănătății psiho-sociale, cu alte cuvinte, piața

serviciilor sociale. Dacă industria medicamentelor continuă să se ridice așa de susținut cum a fost în ultimii 20 de ani, atunci, conform cu calculele WHO, până în 2100, fiecare al doilea locuitor al națiunilor industrializate va fi dependent de medicamente. Cu alte cuvinte, 80!% din populație va fi dependentă și va avea nevoie de un anumit fel de asistență. În afaceri, se poate deja observa că zilele de absență de la muncă cauzate de probleme psihosociale sunt tratat o problemă din ce în ce mai mare.

Oamenii sunt deja mai puțin capabili să facă față la muncă și își iau liber pe motiv de boală din ce în ce mai frecvent. La această se adaugă stressul psihosocial resimțit de cei care nu găsesc loc de muncă. Dacă economia dorește să rămână stabilă, are nevoie de oameni suficient de sănătoși. Din acest motiv este interesată economia de conceptul de salutogeneză.

Privind înainte, avem în fața noastră o societate bazată pe un raport de 20 la 80, unde doar 20% din populație va munci, iar 80% din populație va necesita servicii sociale. Asta ne privește pe toți, mai ales pe cei care suntem implicați în Asociațiile pentru Medicina Antroposofică. Acest fapt ne cheamă să preluăm sarcina de a răsturna acest raport. Într-o viziune social-politică și economică sănătoasă, atotcuprinzătoare, 80% din populație ar trebui să lucreze și să fie capabilă să creeze noi locuri de muncă, iar de cei 20% din populație care nu pot lucra, să se poată avea grijă. Achizițiile și costurile tot mai mari din sistemul de sănătate publică plasează munca noastră în medicina antroposofică cot la cot cu străduința structurilor politice și economice care doresc să promoveze sănătatea și starea de bine din populație la cotele cele mai înalte la care este posibil.

Unde putem descoperi baza pentru sănătatea și starea de bine trupească, sufletească și spirituală?

Lărgirea limitelor rezistenței (endurance)

În modelul de patogeneză, țelul organismului fizic este homeostazia. Homeostazie este un cuvânt grecesc ce înseamnă o stare sau condiție similară sau constantă. Homeostazia este, desigur, esențială pentru sănătate. Principiul salutogenezei este cel al heterostaziei (hetero-diferit), care pune preț pe capacitatea de transformare și de adaptare a organismului, necesară la întâlnirea cu diferite condiții de dezvoltare, ceea ce duce la rezolvarea conflictelor pentru a crea homeostazia. Prin întâlnirea cu ce îi este străin, omul devine mai puternic. Ceea ce devine esențial acum este de a recunoaște până unde se întind limitele rezistenței fizice și psihologice și de a le lărgi.

Acest principiu al salutogenezei susține poziția medicinei antroposofice, anume aceea că e sănătos pentru copii să treacă prin bolile copilăriei, pentru că acestea le întăresc și le dezvoltă sistemul imun, capacitatea de autoreglare și autovindecare. Desigur, este întotdeauna important pentru medici să stabilească corect pentru fiecare copil în parte, dacă este suficient de puternic pentru a lupta cu o anumită boală. Dacă un copil este prea slab, atunci este rezonabil să se recomande vaccinare sau tratament cu antibiotice și alte medicamente pentru a reduce febra.

Desigur, acest principiu pune sub semnul întrebării sistemul de sănătate publică în ce privește recomandarea puternică pentru vaccinare. Pericolul cel mai important este că prin vaccinarea în masă împotriva întregii game de boli ale copilăriei, întreaga populație este privată de șansa de a construi o imunitate nouă, de departe mai flexibilă și mai activă împotriva bolilor. Un medic care se ghidează după principiul patogeneză va recomanda vaccinări împotriva fiecărei infecții virale gripale, pentru a evita orice fel de stress și încordare, va recomanda repaus la pat și administrarea de diferite pastile la orice semne de disconfort. Salutogeneza are o poziție diferită. Ea întreabă: cum învăț să fac față la toate situațiile diferite din viață și să rămân flexibil interior în același timp? Cum să fac față frustrărilor și stressului și cu toate acestea să-mi mențin stabilitatea și integritatea caracterului?

Percepția că viața are rost

În domeniul psihologic, salutogeneza este preocupată cu a construi un simț al coerenței (a sense of coherence), un sentiment pentru ceea ce conectează tot ce există. Doar când o persoană înțelege, găsește sens, atât în aspectele de detaliu, cât și în aspectele cuprinzătoare ale lumii sale, doar atunci el/ea poate găsi sensul în viață. Cum se obține acesta? Antonovsky dă un răspuns concis la această întrebare. Copilul trebuie să ajungă la o percepție satisfăcătoare de cuprinzătoare a lumii prin educație. El sau ea

trebuie să poată învăța că lumea este: valoroasă, poate fi înțeleasă, este plină de sens și poate fi administrată, condusă. Această privire de ansamblu duce la a dobândi cunoaștere de sine și abilitatea de a face față în viață.

După cel de-al doilea război mondial au existat mulți copii copleșiți de anxietatea generată fie de experiențele lor din timpul războiului, fie de convorbirile adulților despre bomba atomică ce a fost lansată în Japonia. În astfel de cazuri este esențial să existe măcar un adult disponibil care înțelege cât de cât situația copilului și este capabil să răspundă întrebărilor lui. Aceasta îl ajută pe copil să își construiască un sentiment al coerenței, pe lângă că îl ajută să suporte fricile și anxietățile de acest fel. De asemenea permite un pic de speranță că frica poate fi învinsă și că ceva poate fi făcut pentru a remedia cauzele războiului.

În mod asemănător, copiii și tinerii de azi au trebuit să depășească o experiență asemănătoare în evenimentele din 11 septembrie. Ce este esențial de această dată este că au existat numeroase discuții, reportaje, din diferite surse de informare, ceea ce a făcut ca evenimentul să poată fi înțeles și procesat lăuntric. Mai mult decât toate acestea este important să fie acolo un adult – preferabil mama sau tata – care este capabil să împărtășească și să fie conștient de circumstanțe, dar care în același timp reușește să radieze speranță și încredere. Este de ajutor dacă, în ciuda situațiilor periculoase de care au auzit sau prin care au trecut, oamenii pot să rămână “normali”, pozitivi, bucuroși. Asta contează cu adevărat.

Este posibil să se lucreze pentru a crea un sentiment pentru coerență devreme în viața copilului. Către sfârșitul vieții sale pe Pământ, Rudolf Steiner a scris următoarele versuri pentru dimineață și a recomandat să fie rostite la începutul fiecărei zile de către elevii de la clasa a cincea în sus și de către dascălii primei Școli Waldorf.

Eu privesc în lumea

I gaze into the world

În care Soarele luminează

In which the sun is shining

*În care stelele scânteiază
sparkling*

In which the stars are

*În care pietrele dăinuiesc
resting*

In which the stones are

*Plantele trăiesc și cresc
growing*

The living plants are

Animalele simțind trăiesc

The animals live with feeling

*În care omul cu sufletul său
being*

And the soul filled human

*Lăcaș pentru Spirit oferă.
Spirit.*

Makes room to house the

Eu privesc în sufletul

I gaze into my soul

*Care înlăuntrul meu trăiește
me*

That lives deep down within

Spiritul lui Dumnezeu el țese

The Divine Spirit weaves

*În lumina din Soare și suflet
light*

In the sunlight, in the soul's

În spațiul cosmic înafară

In the great cosmos without

În adânc de suflet înlăuntru

In the soul's depths within.

Spre Tine, o Doamne

To you, oh Divine Spirit

Vreau eu să mă îndrept în rugă

I will turn, asking

Ca forță și binecuvântare

That strength and blessing

Pentru muncă și învățare

For learning and working

Să crească înlăuntrul meu.

Grow deep within me.

Scopul nu este să creăm o ideologie inflexibilă, ci să ajutăm să se desfășoare un proces interior de creștere care le permite copiilor să se unească mai puternic cu ceea ce apare în lume, prin înțelegere, printr-o continuă învățare și muncă. Acest proces este întărit în mod considerabil prin prezența adulților care continuă să lucreze la propriul lor simț al coerenței pentru ei și pentru lume. După spusele lui Rudolf Steiner, a crea această coerență este una din cele mai importante sarcini ale epocii noastre (a cincea postatlanteană). Găsirea coerenței implică pentru noi și sarcina de a ne angaja într-o luptă internă și externă cu forțele și tendințele către rău – așa cum este reprezentat în Faust-ul lui Goethe prin pactul cu răul dintre Mefistofel și Faust.

Magnitudinea violenței și distrugerii ce se răspândește via televiziune, video și media în general, duce la aceea că nimeni care nu a început să se trezească la conștiința de sine nu va rămâne neatins. Când recunoaștem răul, pericolul de a-i cădea pradă devine ceva mai mic. Prima dată recunoscând și apoi învingând răul, așa crește posibilitatea ca adevărul, frumosul și binele să se dezvolte. Există un vechi proverb chinezesc care spune că există doar două căi către înțelepciune – prin insight, pătrundere prin interior sau prin durere și suferință.

Unde era Dumnezeu când s-a întâmplat Auschwitz-ul?

Cel de-al treilea și cel mai important element al salutogenezei este cel mai greu de dobândit pentru oamenii de azi. Acesta este a dobândi rezistență, vigoare spirituală (spiritual resilience), prin credința în cursul evoluției umane. Resilience înseamnă capacitatea de revenire rapidă la forma originală după ce a fost lovit, strivit sau capacitatea de recuperare rapidă după boală, înfrângere. Câți oameni au căzut în depresie pentru că au pierdut credința în Dumnezeu, în alți oameni și în dezvoltarea umană? Oroarea, violența, corupția, războaiele și catastrofele despre care suntem informați constant, cu greu mai pot fi suportate. Rezultatele lor sunt bolile, abuzul de medicamente, consumul de droguri, actele de teroare sau disperare, inclusiv suicidul. Ce este esențial astăzi este de a ne crea o perspectivă care este capabilă să înțeleagă ceea ce e negativ, rău sau distrugător și din care să fim în stare să lucrăm cu ele într-un mod plin de sens.

Hans Jonas (1903-1993), un filosof evreu, coleg cu Antonovsky, a jucat un rol decisiv în dezbaterile privind etica în secolul 20. Un loc central în filosofia sa îl ocupă principiul umanist al responsabilității. Mama lui Jonas a murit în camera de gazare la Auschwitz. Pentru el, ca evreu practicant, aceasta a fost de neînțeles, pentru că, conform cu tradiția ebraică, Dumnezeu trăiește în istorie, El lucrează în istorie însoțind ființele umane în procesele istorice. S-ar putea spune: Dumnezeu este tangibil în istorie și nu îl pedepsește niciodată pe cel drept. Ca urmare a experienței de la Auschwitz, Jonas a întrebat: Unde era Dumnezeu când s-a întâmplat Auschwitz-ul? Și-a întors El fața de la omenire și a abandonat-o? A existat El vreodată? Sau pur și simplu, Dumnezeu și-a schimbat relația Sa cu omenirea ... a dus mai departe relația Sa ținând cont de cursul dezvoltării umane? În procesul găririi răspunsurilor la acest fel de întrebări, Jonas a dobândit un concept evoluționar despre Dumnezeu (a se vedea Jonas "The Concept of God after Auschwitz").

Jonas ajunge la concluzia că apariția holocaustului arată că, în ceea ce privește omenirea, Dumnezeu nu mai poate fi atotputernic și atotînțelept. Dumnezeu și-a dat completa înțelepciune și putere ființelor umane, pentru ca ele să aibă șansa de a alege binele în libertate. Această libertate permite posibilitatea de a alege eroarea și de a rătăci în cel mai rău mod. Acum omul trebuie să fie responsabil pentru ceea ce face. El este responsabil de rezultatul muncii sale, nu Dumnezeu. Jonas

descoperă de asemenea că regiunea inimii, a conștiinței și a iubirii este adevăratul tărâm al umanității. Acest centru este compatibil cu libertatea ființelor umane și cu cunoașterea lor independentă. Numai în acest tărâm a avut loc legătura stabilă dintre ființele umane și Dumnezeu, începând din primele zile ale Creației până acum. De cunoaștere și putere se poate abuza, dar ele servesc pentru dezvoltarea capacităților ființelor umane și pentru conștiința de sine. Dar, există iubirea. Ea caracterizează miezul etern al ființei umane care rămâne unită cu Dumnezeu – chiar și în Auschwitz. Dumnezeu este iubire. Acest Dumnezeu poate exista în Auschwitz și însoțește ființele umane în camera de gazare. În acest fel, Jonas și-a salvat imaginea despre Dumnezeu. Acesta este în același timp cel mai puternic principiu salutogenetic. Este principiuul spiritului uman plin de voință, principiu voit de Eul care mobilizează toate resursele de rezistență ale ființelor umane. El aduce răspuns la întrebarea: Ce îmi permite să rezist la atacurile fizice, mentale și spirituale și să rămân sănătos?

Noua sarcină a Medicinii este de a face accesibile noile izvoare de sănătate

Principiul pe care se bazează salutogeneza și anume heterostazia și activarea rezistenței proprii a corpului aduce o înnoire cuprinzătoare în toate ramurile medicinei moderne.

Alimentația sănătoasă cu alimente cultivate într-o manieră ce ține cont de viață este unul din elementele importante. Procesul digestiei și transformării acestor nutrienți în substanțe ale corpului uman necesită mai mult efort din partea organismului decât alimentele semipreparate, îmbogățite cu vitamine sintetice. Orice este predigerat, substituit sau oferit ca aproape gata făcut solicită prea puțin din activitatea organismului omului. Activitate în schimbul ușurării și protecției este principiuul de bază al alimentației sănătoase.

Medicamentele oferite de medicina antroposofică au ca obiectiv al lor să dea forță mai mare capacității de rezistență a corpului pacientului. Nu trebuie îndepărtată munca proprie a corpului, ci din contră, medicația trebuie să ajute organismul să-și dezvolte și să-și mobilizeze forțele sale de rezistență, forțele de auto-vindecare.

O educație ce are ca țintă și centru copilul oferă granițele adecvate vârstei care permit copilului să aibă experiența propriei ființe și să se dezvolte. Aici este important pentru copil să i se aducă în mediul său exemple prin intermediul cărora să învețe să accepte provocările și să facă față obstacolelor. Copiii ar trebui să aibă posibilitatea de a-și măsura forțele proprii prin dispute cu adulți de încredere, prin aceasta testându-și propriile capacități și stabilizându-le.

O educație bună este caracterizată prin onestitate, iubire și respect pentru celălalt. Onestitatea asigură bazele, pentru că oricât de importante ar fi iubirea și autonomia, lor le lipsește fundamentul dacă nu sunt însoțite de onestitate, care se poate spune că este iubire la nivelul cunoașterii. Prin gândire clară, care este cu adevărat ceea ce înseamnă sănătate la nivel spiritual, copilul învață să se situeze pe sine însuși în lume și să își găsească locul lui acolo unde este.

Când un copil strică o jucărie, el vine plin de încredere la adult și îi îl întreabă: “Poți să o repari pentru mine?” A repara în acest context înseamnă a o face din nou întreagă, a o vindeca. Sănătatea este integrare, armonizarea tuturor funcțiilor. De asemenea înseamnă sfințire, ceea ce e sfânt în noi.

Antroposofia ca știință a spiritului și sufletului ființei umane poate îmbrățișa acest concept nou de salutogeneza până în cele mai mici detalii. Pedagogilor și medicilor antroposofi le revine o mare responsabilitate, de a contribui prin propriile lor cercetări pentru ca acest concept să fie făcut cunoscut peste tot și realizat.

Este necesar să aducem realitatea spiritului în dezbaterile medicale naturalist-științifice și nu să îl excludem ca fiind “transcendent”, lăsându-l doar ca apanaj al teologilor și filosofilor.

Sănătatea omului modern depinde în întregime de felul în care gândește el despre sine ca ființă umană și de ce cale de dezvoltare alege.

Salutogeneza: Șapte cerințe pentru creștere și dezvoltare sănătoasă

Oricine devine conștient de existența divin-spirituală, oricine se “trezește” la ea, poate învăța cum să devină mai sănătos și mai uman. Rudolf Steiner, un experimentat învățător în domeniul

dezvoltării personale, a descris cum poate fi făcut acest lucru. În cărțile sale *Știința spirituală*, *Teosofia* și *Cum se dobândesc cunoștințe despre lumile superioare?*, el a făcut clar faptul că orice fel de cunoștințe, orice străduință pentru dezvoltare superioară prin exerciții și meditații pot fi benefice doar dacă aplicăm rezultatele acestei munci în viața de zi cu zi. Căci cum altfel ar putea aceste calități umane deosebite cum sunt venerația, pacea interioară, curajul, încrederea, speranța, loialitatea, devoțiunea, iubirea și onestitatea să ne facă autonomi și prin aceasta, să ne ajute să confirmăm autonomia celorlalți? Pentru a fi învățate, aceste calități trebuie să prindă rădăcină în viața de zi cu zi, adică să fie dezvoltate și încercate zi de zi. Citatele care urmează provin din cartea lui Rudolf Steiner *Cum se dobândesc cunoștințe despre lumile superioare?* GA10.

Prima cerință

“Întâia condiție este: să ne îndreptăm atenția spre promovarea sănătății corporale și spirituale. Firește, cât de sănătos este un om nu depinde în primul rând de el. A năzui însă la promovarea acestei direcții, poate fiecare.”

Din această primă cerință am putea trage concluzia că ni se dă mână liberă pentru a cultiva în mod egoist propria sănătate. Cu toate acestea, poate fi găsit echilibrul just între plăcere și datorie. Suntem foarte legați, atât fizic cât și mental, cu sarcinile noastre zilnice – atât de mult încât adesea trecem cu vederea peste sănătatea proprie. Mai putem sări o masă sau să mai lucrăm o jumătate din noapte sau chiar toată noaptea pentru a termina ce avem de făcut. Cu alte cuvinte, problemele de rezolvat de la lucru ne pot aduce în situația de a nu acorda suficientă atenție propriei sănătăți, dar nu la nesfârșit.

A doua cerință:

“A doua condiție este ca discipolul să se simtă parte a întregii vieți. Îndeplinirea acestei condiții cuprinde multe. Dar fiecare om o poate îndeplini numai în felul său. Dacă sunt educator și elevul meu nu corespunde așteptărilor mele, sentimentul meu să nu se îndrepte, mai întâi, împotriva elevului, ci împotriva mea însumi. Trebuie să mă simt în așa măsură una cu elevul meu, încât să mă întreb: „oare insuficiențele elevului nu sunt urmările propriei mele fapte?”. În loc să-mi îndrept sentimentul împotriva lui, voi reflecta mai curând cum să mă comport eu însumi, pentru ca în viitor elevul să poată corespunde mai bine cerințelor mele. Pornind de la o astfel de mentalitate, întregul mod de gândire al omului se schimbă treptat. Faptul este valabil atât în lucrurile mici cât și în lucrurile mari. Fără o astfel de dispoziție de a vedea lucrurile, voi considera pe un criminal altfel decât din această dispoziție. Nu-l voi judeca, ci îmi voi spune: „Eu nu sunt decât un om, asemeni lui. Poate că numai prin educația pe care am primit-o, datorită împrejurărilor, am fost ferit de o soartă ca a lui“. Voi ajunge atunci, fără îndoială, și la gândul că acest frate-om ar fi devenit altul, dacă dascălii care s-au ostenit cu mine s-ar fi ocupat și de el. Mă voi gândi că mie mi s-a dat ceva de care el a fost lipsit, că binele de care am eu parte îl datorez tocmai împrejurării că lui nu i-a fost dat. Atunci nu va fi departe de mine gândul că eu sunt numai o parte din omenirea întregă, și că sunt solidar și responsabil pentru toate câte se întâmplă.”

Oricine practică această cerință realizează, poate într-un mod șocant, cât de multă putere au faptele noastre. Dacă cineva mă enervează și eu reacționez la același nivel, situația poate escalada ușor și se poate ajunge la o discordie de durată. Dacă evit să reacționez către acea persoană și în schimb mă întreb: cum să acționez pentru ca această persoană să își poată exprima ceea ce are mai bun în felul ei de a fi – sau: ce a trăit ea în interior – ce i s-a întâmplat, poate acasă, încât nivelul ei de toleranță este așa de scăzut? Chiar dacă nu ne putem răspunde pe loc la acest fel de întrebări, simplul fapt că ni le punem fără a judeca este un pas important. Este cunoscut faptul că, întâlnindu-se cu o astfel de atitudine, cealaltă persoană începe să își schimbe comportamentul după un timp.

A treia cerință

“... trebuie să mă străduiesc să ajung la concepția că gândurile și sentimentele mele au pentru lume o însemnătate egală cu cea a faptelor mele. Trebuie să ajung să recunosc că a-l urî pe semenul meu este tot atât de vătămător ca atunci când îl lovesc. Astfel, voi ajunge să știu că desăvârșindu-mă nu fac ceva numai pentru mine, ci și pentru lume. De pe urma sentimentelor și gândurilor mele curate, lumea are foloase la fel ca de pe urma purtărilor mele bune.”

Cine cunoaște pe cineva pentru care simte iubire, respect și venerație, știe cât de eficiente sunt gândurile și sentimentele bune în cadrul relației. Copiii tratați cu respect plin de iubire cresc într-o atmosferă care acționează ca un zid moral de protecție împotriva experiențelor negative zilnice. Lor li se cultivă o mai mare capacitate de încredere, o mai mare siguranță interioară decât ar fi posibil fără o astfel de protecție.

Cerința a patra

“...însușirea ideii că ființa adevărată a omului nu se află în cele exterioare, ci în cele interioare. Cine se consideră numai un produs al lumii exterioare, un rezultat al lumii fizice, acela nu poate ajunge la nimic în disciplina ocultă. A te simți o ființă sufletesc-spirituală, constituie baza unei asemenea discipline. Cine ajunge până la asemenea sentimente, va fi în stare apoi să deosebească îndatorirea lăuntrică de succesul exterior. El învață să înțeleagă că una nu poate fi măsurată direct cu cealaltă. Discipolul ocult trebuie să găsească adevărata cumpănă între prescripțiile exterioare ale vieții și ceea ce recunoaște ca just pentru conduita sa. Să nu impună celor din jur ceva pentru care aceștia nu pot avea nici o înțelegere; dar totodată să fie și absolut liber de dorința de a face numai ceea ce poate fi recunoscut de cei din jur. Recunoașterea adevărurilor sale, trebuie să o caute exclusiv în vocea sufletului său cinstit, care se străduiește spre cunoaștere. Dar să învețe cât se poate de mult de la cei din jurul său, pentru a afla tot ce îi formează și tot ce este de folos. Astfel va dezvolta în sine ceea ce în știința ocultă se numește „cumpăna spirituală“. Pe un taler al acesteia stă o „inimă deschisă“ pentru trebuințele lumii exterioare, pe celălalt, „tărie lăuntrică și perseverență neclintită“.

Cerința a cincea

“... statornicia în îndeplinirea unei hotărâri odată luate. Nimic nu trebuie să-l abată pe discipol de la o hotărâre luată, decât numai constatarea că se află în eroare. Fiecare hotărâre luată este o forță care, chiar și atunci când nu produce nemijlocit efectul dorit, acționează totuși în felul ei. Succesul este hotărâtor numai când acțiunea este întreprinsă din poftă nestăpânită. Dar toate acțiunile săvârșite din poftă, sunt fără valoare în fața lumii superioare. Numai iubirea pentru acțiune decide aici. Din această iubire trebuie să se dezvolte toate impulsurile care îl îndeamnă pe discipolul ocult la acțiune. Și atunci el nici nu va osteni să transpună mereu o hotărâre în faptă, oricâte insuccese ar avea în trecut.”

Cerința a șasea

“A șasea cerință este dezvoltarea sentimentului de recunoștință față de toate câte îi sunt date omului. Trebuie să știm că propria noastră existență este un dar al întregului cosmos. Câte nu sunt necesare pentru ca fiecare dintre noi să-și primească existența și să și-o poată duce! Câte nu datorăm noi naturii și celorlalți oameni! Către astfel de gânduri trebuie să aibă înclinare cei care doresc disciplina ocultă. Cine nu se poate dărui unor astfel de gânduri, nu este în stare să dezvolte în sine acea iubire atotcuprinzătoare, care este necesară pentru a ajunge la cunoașterea superioară. Ceva ce nu iubesc, nu mi se poate revela. Și fiecare revelație trebuie să mă umple de recunoștință, deoarece prin ea eu devin mai bogat.”

Concluzii

“Toate cerințele numite trebuie să se unească într-o a șaptea: să luăm neconținut viața în sensul în care aceste condiții ne-o cer. Învățăcelul își creează astfel posibilitatea de a da un caracter unitar vieții sale. Exteriorizările individuale ale vieții sale vor sta în armonie una cu alta, nu în contradicție. El va fi pregătit pentru liniștea minții la care trebuie să ajungă în timpul primilor pași în educarea ocultă.”

Atunci când privim calea noastră de dezvoltare, devine clar pentru noi că, deși suntem imperfecti, suntem capabili de dezvoltare. Devenind mai umani ne permite, dacă le vrem, reușim să răspundem acestor cerințe, să le practicăm. Dacă reușim să ne facem sursele pentru ele din ce în ce mai accesibile, suntem în același timp tot mai mult în stare să dobândim o sănătate bună pe cele trei nivele ale existenței noastre: trupesc, sufletesc și spiritual. Mai mult decât atât vom dobândi în plus o atitudine etică fundamental sănătoasă care stimulează dezvoltarea umanității noastre în toate domeniile vieții. Referitor la cele menționate acum, vă rog să-mi permite-ți să amintesc de o carte care cuprinde descrierea unui asemenea comportament etic având titlul „Rețeaua omenescului”. Titlul original este „Netzwerk Menschlichkeit”, autor Michaela Glöckler, Dornach 2001, Verlag am Goetheanum.