

**Libris**.RO

Respect pentru omul și sănătatea sa

**Christophe André  
Alexandre Jollien  
Matthieu Ricard**

# **LIBERTATEA INTERIOARĂ**

Traducere din franceză de  
**Oltea-Mihaela Cătineanu**



<i>Prolog</i> .....	11
<i>Introducere</i> .....	14
<b>PRIMA PARTE: OBSTACOLELE DIN CALEA LIBERTĂȚII INTERIOARE</b> ....	29
1. <i>Akrasia</i> , slăbiciunea voinței .....	31
2. Dependența .....	51
3. Frica .....	81
4. Descurajarea și disperarea .....	105
5. Egocentrismul .....	121
6. Rătăcirea .....	143
<b>A DOUA PARTE: ECOLOGIA LIBERTĂȚII</b> .....	165
7. Mediul fizic ne influențează starea mentală .....	173
8. O ecologie a legăturilor dintre oameni .....	193
9. Impactul mediului nostru cultural .....	223
<b>A TREIA PARTE: EFORTURILE PENTRU ELIBERARE</b> .....	261
10. Orizontul eforturilor .....	267
11. Eforturi copleșitoare, eforturi cu bucurie .....	289
12. Antrenamentul mintii .....	315
13. Meditația .....	351
14. De la transformarea de sine la schimbarea lumii.....	399
<b>A PATRA PARTE: ROADELE LIBERTĂȚII</b> .....	419
15. Împăcarea interioară .....	423
16. Natura noastră profundă .....	443
17. În fața morții .....	463
18. Etica .....	499
19. Bunăvoița necondiționată.....	523
<i>Am cules roade bune?</i> .....	549
<i>Mulțumiri</i> .....	554
<i>De aceiași autori</i> .....	556

# AKRASIA, SLĂBICIUNEA VOINȚEI

**ALEXANDRE:** A-ți pune viața sub semnul libertății înseamnă mai întâi de toate să te înscrii pe un drum al progresului, să imprimi o anumită dinamică în cotidian. Să te îndrepți cu elan spre pacea interioară, spre bucurie și iubire și să te confrunți continuu cu rătăcirile, iluziile și descurajarea; este un adevărat periplu! Si câte vânturi potrivnice! Totul pare să se coalizeze ca să ne răstoarne nava șubredă: pasiunile triste, angoasele, bolile, handicapurile... Se mai adaugă și conflictele interioare, voința tot mai slăbită... Or fi fiind în noi mai mulți comandanți de navă care se ceartă să preia conducerea? Oare nu se vor pune niciodată de acord să mențină o singură direcție și să ne scoată la liman?

## Ce este *akrasia*?

Vechii greci au elaborat un concept, absolut iluminator, pentru a descrie aceste veritabile câmpuri de bătălie și conflicte interioare, care se dezlănțuie în adâncul sufletelor noastre: *akrasia*. Etimologic *akratos* înseamnă „non-putere“. Am putea traduce acest termen prin „slăbiciune a voinței“. Sfântul Pavel sintetizează minunat suferințele morale, complicațiile, luptele care se pot dezlănțui în străfundurile noastre: „Căci nu fac binele pe care îl vreau, ci fac răul pe care nu îl vreau“. De aici, un sentiment de război civil,

o fărâmătare de tip puzzle și o veșnică indecizie. Neputincioasă, voința indică o direcție, dar pulsiunile, emoțiile, fricile, furile fac numai cum le taie capul. Cine n-a trecut, măcar o dată, printr-o asemenea alienare care te lasă fără vlagă? Este peste puterile noastre...

*Akrasia* poate cangrena multe zone ale vieții. Alcoolismul, adicția, toxicomania, pe scurt toate locurile de sfâșiere interioară, ne arată cât este de greu să urmăm partea bună din noi. Neputința noastră de a face schimbări se răspândește în multe alte zone. Știm clar că o anume relație cu cineva este nocivă, toxică, și totuși, ne afundăm în ea până în gât. Cum să ieșim din acest angrenaj, cum să facem să nu mai întreținem această mecanică funestă care ne alieneză și ne reduce la zero toate eforturile?

Ca să nu mai vorbim de vinovăția care îl chinuiște pe cel ce vede, derutat, cum se adâncește prăpastia dintre idealul său de viață, dintre convingerile și aspirațiile sale înalte, pe de o parte, și propriile comportamente și acte, pe de alta. De aici, necesitatea unei asceze, a unei împăcări lăuntrice, pentru a avea curajul să țintești spre marea sănătate<sup>1</sup>, și să scapi de tirania pulsiunilor. Matthieu, tu evidențiezi mereu coerenta, acordul perfect care domnește la cei înțelepți. Intentia și acțiunea curg parcă din același izvor. Nicio minciună, nicio iluzie nu supraviețuiește. Dar la cei care pornesc pe drumul progresului, care înaintează spre libertate și poartă cu sine o mulțime de contradicții, diferența dintre intenție și acțiune este un obstacol de temut: deznaștejdi, sentimente de totală neputință, poate chiar de impostură. Cum să nu te dai bătut când, de dimineață până seara, ești angrenat în imensa centrifugă a unor dorințe mai puternice decât tine, care te storc ca pe o păpușă amărâtă de cărpă.

Dacă ar fi să abordăm acest haos urmând modelul lui Chögyam Trungpa, ar trebui să încercăm să facem și noi ca mecanicul de la service, și anume să nu ne mai tot învinuim că îi reparăm pe cei în

<sup>1</sup> „Marea sănătate” — sintagmă preluată de la Fr. Nietzsche, pentru care transformarea interioară și dezbararea de iluzii ne aduce „marea sănătate”, „o sănătate nouă, mai viu-guroasă, mai rezistentă, mai veselă decât au fost toate sănătățile de până acum” (Ştiință voioasă). (N.red.)

viață. Căci, da, chiar și cea mai sinceră intenție altruistă poate ceda în fața fricii, a fantasmelor, a lipsurilor. Și nici cea mai bună voință din lume nu este suficientă pentru a dizolva egocentrismul, pentru a extermina narcisismul. Ar trebui să ne înscriem în spiritul unei asceze voioase, adică să nu ne poticnim, să reperăm stricăciunile și să contemplăm fără frică toate rănilor sufletești; să procedăm exact ca un bun mecanic auto care repară o caroserie stricată.

**CHRISTOPHE:** Practic, *akrasia* desemnează incapacitatea de a te ține de angajamentele și de hotărârile luate. De exemplu, eu vreau să fiu binevoitor în mai multe situații, vreau să mănânc mai puține dulciuri, să fac mai mult sport, dar nu reușesc. Pentru a deosebi ce ține și ce nu ține de *akrasie*, aş spune că ea se referă la ceea ce am *putea* face (dacă este peste puterile noastre, trecem într-o altă dimensiune, pe care o vom aborda mai încolo, la capitolul despre adicție), dar nu facem, deși considerăm că ar fi de dorit să o facem. Aici sunt implicate următoarele trei dimensiuni: vreau, pot, dar nu fac.

Faptul că vorbim de *akrasia* — în limbaj filosofic — sau de „procrastinare” — în limbaj psihologic (să tot amâni pentru mai târziu momentul în care să faci ce te-ai hotărât) — reprezintă deja un mare avantaj: evităm să emitem vreo judecată morală asupra unei probleme personale! Altminteri, am fi etichetați (sau ne vom eticheta noi însine) drept veleitari, indeciși, nehotărâți, leneși, neglijenți...

Mi se întâmplă uneori să cad în acest gen de capcană: sunt în fața calculatorului, nu reușesc să îmi scriu articolul și mă apuc să îmi verific e-mailurile sau să caut, te miri ce pe internet; singur mă sustrag de la munca mea și mă las momit din toate părțile, învinovățindu-mă în același timp și spunându-mi că îmi pierd vremea. Dar o mare parte din mine, partea „*akrasică*”, nu are chef să se întoarcă la treabă și să dea de greu!

E foarte clar că, rareori, suntem „*akrasici*” din plăcere, și că suntem aşa, de cele mai multe ori, din cauza incapacității noastre de a înfrunta greutățile sau din cauza obișnuințelor noastre:

dacă o lăsăm să-și facă prea mult loc în noi, *akrasia* se instalează de urgență.

**MATTHIEU:** Dacă ne referim la budism, *akrasia*, această contradicție funestă între ceea ce ar fi bine de făcut și ceea ce facem de fapt corespunde unuia dintre cele trei aspecte ale lenei. Primul aspect constă din a face cât mai puțin posibil și a sta fără griji. Al doilea se referă la a renunța la îndatoriri chiar înainte de a începe să faci ceva, spunând: „O, asta nu e de mine. N-o să reușesc niciodată!”, și aceasta nu pentru că ești incapabil, ci pentru că nu ai chef să faci niciun efort. Or, a stagna în statu-quo-ul tendințelor noastre obișnuite provine dintr-o inerție care ne constrânge să repetăm aceleași comportamente. A treia formă de lene constă din faptul că știi ce este cu adevărat important și, cu toate acestea, faci tot felul de lucruri mărunte în loc să te apuci să faci ce este important de făcut. Si toate acestea, auzind din interior o mică voce care îți șoptește: „Asta e o prostie. Nu faci decât să vâri cuiul mai adânc pe făgașul lui, să te îngropi în suferință, să perpetuezi zbuciumări și dependențe de care ai vrea, de fapt, să scapi”. E ușor să te lasi ademenit de tentații. Si trebuie să depui eforturi susținute ca să scapi de ele. Mai mult, aspectul atrăgător, seducător sub care se prezintă uneori aceste tentații ne păcălește rapid, exact ca paradisurile artificiale. „Pot rezista la orice, dar nu și tentațiilor”, spunea Oscar Wilde.

## De ce este *akrasia* o capcană

**CHRISTOPHE:** Aceste „paradisuri artificiale și efemere” despre care vorbești sunt frecvente în mediile noastre materialiste. Trăim într-o lume a tentațiilor, a superficialităților, a destabilizărilor. Trebuie să navigăm cât putem de bine, pendulând între o prudentă necesară și o indispensabilă nonșalanță.

Uneori, am impresia că am putea califica societatea în care trăim drept „akrasiogenă” prin contradicțiile ei: livrându-ne multe

informații despre ceea ce ar trebui făcut ca să ne meargă bine, ea le permite, în același timp, firmelor și întreprinderilor să ne înece în tentații (să consumăm hrană proastă, sex, tabac, alcool etc.). Uite, de exemplu, nu am înțeles niciodată cum poate permite statul francez să se vândă alcool la benzinării: când te duci să faci plinul la mașină dai peste stive de băuturi alcoolice, pe toți pereții! Cam violent și incoherent pentru șoferii alcoolici, foști alcoolici, sau pentru cei care beau prea mult și încearcă să se abțină.

Și apoi mai există și o anumită abordare a psihicului omenesc, una foarte descurajantă și demobilizatoare: se consideră că am fi manipulați de inconștientul nostru animat de dorințe insașiabile, și că ar fi imposibil să gonim aceste porniri naturale fără ca ele să revină în galop etc.

De cele mai multe ori, suntem singuri în fața tentațiilor. Am impresia că în trecut erau mai multe legături sociale și mai multă „supraveghere“ din partea celor apropiati: nu numai că eram mai puțin expuși anumitor tentații (nu existau baruri, nici ecrane), dar eram aproape tot timpul înconjurați de cei apropiati, eram în sânul unui grup și nu eram singuri, și nici lăsați de capul nostru precum un copil în fața borcanului cu dulceață... Ca un vampir, *akrasia* se hrănește cu suferințele și cu singurătățile noastre.

În sfârșit, e greu să îți respecti angajamentele! Și, cel mai adesea, pentru a face față *akrasiei* trebuie, pe de o parte, să *blochezi* anumite comportamente (să mănânci mai puțin, să fumezi mai puțin), anumite emoții (mai puțină furie, mai puțin stres), anumite gânduri (mai puține gânduri negative sau pesimiste), iar, pe de altă parte, trebuie să *dezvolti* alte comportamente (să mănânci mai multe legume, să faci ordine mai des), alte emoții (să fii mai binevoitor) sau alte gânduri (să cultivi o gândire optimistă). Avem deci de-a face, în același timp, cu un mai „puțin“, și cu un mai „mult“, ceea ce explică, probabil, de ce ne este greu să facem față acestei situații în care sunt implicate circuite cerebrale diferite.

Sunt foarte interesante cercetările pe care Olivier Houdé, profesor de psihologie la Sorbona, le-a făcut asupra învățării și asupra

Respect pentru cunoscere și cărți  
a ceea ce el numește „gândire liberă”. Astfel, pentru ca judecările și comportamentele noastre să înregistreze un proces de evoluție, trebuie să activăm anumite capacitați psihologice (flexibilitate, logică, distanțare), dar, în același timp, să le inhibăm pe altele (rationamente prelogice, automatisme, obișnuințe și prejudecăți). Capacitațile inhibitive se situează în cortexul prefrontal inferior. Iar funcția de „rezistență” psihică este fundamentală în orice proces de învățare (la copii) și de evoluție psihică (schimbarea părerii sau a comportamentului la adulți).

**ALEXANDRE:** Tradiția filosofică folosește termenul de „cumpătare” (*sophrosyne*) pentru a numi moderația în ce privește dorințele. Dar cum să progresăm în această direcție? Unde se învață echilibrul corect? Cum să împaci afectivitatea cu sexualitatea și cu inima? Între teorie și practică se deschide un hău imens. Ca să nu ne lăsăm înrobiți de dorințe și să nu ne alienăm cu totul, ar fi de dorit să practicăm asceza și o anume artă de a trăi. Christophe, când ai vorbit despre autocontrol, tu ai evidențiat forța intelectului, autodeterminarea și măiestria lui. Dar pentru cel care vrea să progreseze pe acest drum, lucrurile stau altfel. Cu ce provocare se confruntă? Să scape de lăcomie, să nu se piardă în emoții, să-și asume partea deziderativă și senzuală, pentru a face din ea un spațiu privilegiat de libertate, de generozitate, de dăruire de sine. Pentru ca să nu rămânem dezamăgiți, să mai menționăm că *akrasia* este mai mult sau mai puțin regională, zonală. Ea invadează anumite zone ale existenței noastre, iar pe altele le lasă neatinse. Uneori ne strică viața de zi cu zi, dar nu ne alieneză chiar întreaga ființă. După cum spune și Nietzsche, în totalitatea noastră, rămânem sănătoși. Ce-ar fi dacă ne-am repера vulnerabilitățile și dacă am vedea în ele puncte de vigilență?

Panta adicțiilor e foarte alunecoasă. E destul să ne gândim la banalul exemplu al arahidelor. Tare greu te oprești, odată ce te-ai apucat de ele! În viața de fiecare zi avem de-a face cu nenumărate situații-arahidă: filme, telefoane mobile, rețele sociale, sete de

senzatii tari, dependență afectivă... Nu cumva, oare, atunci când alegem să mergem pe calea libertății, începem deja să reperăm zonele de *akrasie* din ființa noastră, să reperăm toate aceste comportamente și tendințe mai puternice decât noi: de la raziile prin librării până la actele violente, de la abuzul de alcool până la nevoia de afecțiune? Sunt atâtea ocazii în care voința pierde prin abandon. De ce să nu înaintăm cât mai smerit, deschizând ochii asupra slăbiciunilor, lipsurilor și rănilor, fără acuze, fără să condamnăm... Voluntarismul care crede că ne stă totul în putere și că este destul să pocnești din degete ca să faci o schimbare de 180 de grade este o iluzie care nu a eliberat niciodată pe nimeni. Nu, cel necugetat nu are nevoie nici de picioare în fund, nici de reproșuri. Pentru a ne elibera trebuie mereu să înțelegem, să decorticăm mecanismele și să implementăm acte, acțiuni ca să ne dezrobim și să ne însușim obișnuințe sănătoase care să ne deschidă spre o viață nouă.

**MATTHIEU:** Într-adevăr, nu este deloc o soluție să-i dai un picior unuia legat în lanțuri ca să-l forțezi să se miște! Mai degrabă îl ajuți dacă îi arăți cum să scape din lanțuri. Și, tot aşa, nu servește la nimic să le dai lecții altora și să propovăduiești libertatea, dacă nu te îngrijești de propria ta libertate. Într-o bună zi, o mamă s-a dus cu fiul ei la Mulla Nasrudin, un înțelept mai șugubăț de felul lui, despre care se povestește și s-a povestit până în zilele noastre, din India până în Orientul Apropiat. Mama aceea l-a rugat să-l determine pe copil să nu mai mănânce tot felul de dulciuri, în speranța că autoritatea înțeleptului va avea asupra copilului un efect mai mare decât putea ea să aibă. Nasrudin s-a uitat la copil și apoi i-a spus mamei: „Reveniți peste cincisprezece zile“. După cincisprezece zile, mama a revenit cu copilul la Nasrudin, care l-a privit drept în ochi pe cel mic și i-a spus cu o voce răsunătoare: „Nu mai mânca bomboane!“ Impresionat, copilul și-a plecat timid capul în semn de ascultare. Atunci, mama nu s-a putut abține să nu-l întrebe pe Mulla de ce nu îi spusește asta copilului încă de prima dată. „Pentru că am vrut să verific eu însuși dacă mă pot abține de la dulciuri.“

În plus, a nu putea și a nu vrea sunt două lucruri diferite. Dacă o sarcină de îndeplinit îți depășește din capul locului capacitatele, atunci trebuie să o iei pas cu pas. Faptul că te așteaptă o călătorie lungă nu trebuie să te descurajeze. E important să știi că ești pe calea cea bună. În acest caz, fiecare pas făcut capătă sens și aduce satisfacție. În fine, dacă sarcina cu pricina se adeverește a fi de nerealizat, faptul că admiți situația și te îndrepti spre altceva nu ține nici de *akrasie* și nici de resemnare, ci de înțelepciune.

**ALEXANDRE:** Din inerție, ne lăsăm conduși de obișnuințe, de condiționări... Să ne eliberăm din temnița lor și să avem curajul să începem o viață nouă! Progresul nostru spre libertate se asemănă mai mult cu o probă de maraton, decât cu una de viteză. În toată această aventură, voința joacă mai degrabă rolul sistemului de manevrare a navei, și nu atât rolul de motor. Ea indică o direcție anume, te ajută să menții drumul, să perseverezi. Dar dacă forțezi nota și funcționezi numai pe bază de voință, vei rămâne pe jantă, sleit de puteri, fără sânge în tine.

**CHRISTOPHE:** Nu am putea considera voința drept carburantul care circulă prin sistemul de manevrare a navei, iar acest sistem ca fiind compus din ansamblul valorilor, idealurilor și obiectivelor noastre?

**MATTHIEU:** Fără carburant stagnăm, batem pasul pe loc. Unchiul meu, navigatorul solitar Jacques-Yves Le Toumelin, a fost prins la un moment dat într-o zonă de calm ecuatorial în apropiere de Insulele Galapagos, unde timp de trei luni de zile nu a suflat nicio boare de vânt. Velierul lui nu avea motor. Într-o asemenea situație, poți da ce comenzi vrei, că tot nu o să te miști din loc nici cu un centimetru. Eu unul aş spune că motivația noastră este timona: ea deține controlul sistemului de manevrare a navei și stabilește direcția de navigare. Voința este vântul care umflă pânzele și ne ajută să ajungem în portul dorit.

„Motivația noastră este timona navei: ea stabilește direcția. Voința este vântul care umflă pânzele și ne ajută să ajungem în portul dorit.”

**ALEXANDRE:** Cu timpul, obstacolele care ne împiedică să străbatem în viață, să înaintăm fără ezitare și să plutim pe oceanul vieții ne pot slei de puteri. Aici intervine înțeleptul, ca un bun doctor care ne vine în ajutor ca să ne refacem puterile. De departe de a ne condamna, el ne întărește ideea că este posibil și un alt mod de viață și că suferința nu este o fatalitate. Dibaci și sugubăți, el invită existența la dans, de departe de toate dramele psihice. El nu funcționează doar pe bază de voință, el nu se împotrivesc vietii și nici bucuriilor care-i ies în cale, el există pur și simplu.

**MATTHIEU:** Da, din clipa în care te-ai eliberat de tendințele obișnuite care îți întrețin suferințele, toate manifestările gândurilor tale — fie ele exprimate în cuvinte, fie prin acțiuni — vor fi benefice pentru tine și pentru ceilalți. Vei acționa cu ușurință, cu suplete și în deplină libertate, fără să trebuiască să te obligi la eforturi laborioase. Vei ajunge într-o coerentă perfectă cu valorile tale profunde. Înțeleptul este o învățătură întrerupată care transpare prin felul său de a fi. Mesagerul a devenit el însuși mesajul.

## Psihicul nostru nu suportă suferința

**CHRISTOPHE:** Cred că trebuie să abordăm încă o dimensiune: am mereu sentimentul că ceea ce ne împinge în păcatul *akrasie* nu este doar slăbiciunea voinței, ci și intoleranța față de incertitudine, de disconfort și de suferință.

Să luăm, drept exemplu, ceea ce s-ar putea numi o *akrasie* emoțională: dacă aflu pe neașteptate că sufăr de o boală gravă, voi fi, fără îndoială, puternic afectat de această veste proastă. Mă voi strădui să îmi spun: asta e realitatea, accept-o ca atare, nu disperă și, mai ales, nu te gândi doar la asta, fă ce este de făcut și revino la viața reală, regăsește bucuria, căci aşa te vei salva. Dar incertitudinea este atât de greu de suportat, încât voi „preferă” să rumeg tot felul de certitudini negative, de scenarii pesimiste: „Sunt terminat, nu mai am scăpare...“. Și, în cazul acesta, ceea ce pare a fi lipsă de