

1

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΘΥΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ;

MATIE Τι μετράει πραγματικά στη ζωή; Τι μπορούμε να εντοπίσουμε στον βαθύτερο εαυτό μας που είναι ουσιαστικό; Θα πρέπει να υπάρχει κάτι μέσα μας, κάτι που μας κινητοποιεί, μια κατεύθυνση που εκφράζει και δίνει νόημα σε κάθε βήμα που κάνουμε. Ζωή δεν είναι απλώς να είσαι ικανοποιημένος με το να τριγυρίζεις άσκοπα σύμφωνα με τα καπρίτσια τυχαίων συναντήσεων και περιστάσεων, βγάζοντάς τα πέρα κάθε μέρα όσο καλύτερα μπορείς. Δεν εννοώ ότι πρέπει να αποφασίζουμε όταν ξυπνάμε το πρωί ότι θα αλλάξουμε τον κόσμο, αλλά μου φαίνεται ότι πρέπει να βλέπουμε μια ορισμένη συνέχεια, μια γραμμή προόδου προς αυτό που θέλουμε να πετύχουμε στη ζωή μας. Σε ορισμένους ανθρώπους δεν αρέσει η ιδέα της διαρκούς αυτοβελτίωσης. Παρ' όλα αυτά, μπορούμε πράγματι να δουλεύουμε με τον εαυτό μας μήνα τον μήνα, χρόνο τον χρόνο, όχι για να ικανοποιήσουμε το εγώ μας, αλλά για να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, πιο αλτρουιστές και σοφοί άνθρωποι.

Δεν μπορείτε να πάρετε ξαφνικά την απόφαση να αφοσιωθείτε εκατό τοις εκατό στην υπηρεσία των άλλων. Πρέπει να αφιερώσετε τον χρόνο που χρειάζεται για να αποκτήσετε την ικανότητα να πετύχετε το ιδανικό αυτό.

Τα κίνητρά μας

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Μαζί με τη φιλοδοξία που μας προσκαλεί να προχωρήσουμε και να βελτιωνόμαστε διαρκώς, έχουμε μια πληθώρα από εγωιστικές φιλοδοξίες που μας αποξενώνουν από τον εαυτό μας και μας κάνουν να υποφέρουμε. Στο έργο του *Ethics* (Ηθική) ο Spinoza μιλάει για κατάλληλες επιθυμίες (εκείνες που πηγάζουν από τον πυρήνα των πραγμάτων, που ρέουν από τη θεμελιώδη φύση μας) και για ακατάλληλες επιθυμίες, τις οποίες εισάγουμε από το εξωτερικό περιβάλλον. Η διαφήμιση, που γεννάει χιλιάδες επιθυμίες, είναι το τέλειο παράδειγμα αυτού. Η διάκριση ανάμεσα σε αυτό που συνδέεται με μια εύλογη επιθυμία και σε αυτό που δεν συνδέεται είναι μια πολύ απελευθερωτική άσκηση. Αν κοιτάξω τις προσδοκίες που διαμορφώνουν τη ζωή μας, αμέσως βγάζω από το σημείο, όπου κρύβεται, μια έντονη ανάγκη να μπούμε στο καλούπι, να κάνουμε όλα όσα είναι δυνατά, σε σημείο εξουθένωσης, για να μιμηθούμε τους άλλους. Χάρη σε κάποια εξάσκηση που έχω κάνει, σε πνευματικές ασκήσεις που χρησιμοποιώ, αρχίζω να βλέπω τις επιδράσεις, τους μηχανισμούς που βαραίνουν πάνω μου. Είναι λίγο-πολύ το παιχνίδι να σκεφτώ κάθε επιθυμία που περνάει από το μυαλό μου και να εντοπίζω ποια είναι η πηγή της. Στην άσκηση αυτή υπάρχει ελευθερία, και κάθε στιγμή της ζωής μπορεί να γίνει ευκαιρία για απελευθέρωση – γιατί δεν έχουμε γεννηθεί ελεύθεροι, γινόμαστε ελεύθεροι.

Κάθε στιγμή της ζωής μπορεί να γίνει ευκαιρία για απελευθέρωση – γιατί δεν έχουμε γεννηθεί ελεύθεροι, γινόμαστε ελεύθεροι.

ΚΡΙΣΤΟΦ Αυτή τη στιγμή, το ερώτημα για τους βαθύτερους στόχους με κάνει να αισθάνομαι λίγο άβολα. Για πολύ καιρό μου φαινόταν ότι βρισκόμουν λίγο-πολύ σε ένα μονοπάτι που στόχο είχε την επιβίωση, προσπαθώντας να πάω προς την κατεύθυνση που υποσχόταν ότι θα υποφέρω λιγότερο ενώ ταυτόχρονα προσπαθούσα σκληρά να μην κάνω τους άλλους να υποφέρουν. Ήταν περισσότερο μια ενστικτώδης αρχή που καθοδηγούσε τον δρόμο μου παρά μια φιλοδοξία ή ένα συνειδητό ιδανικό. Με δεδομένο αυτό, είναι μάλλον λογικό ότι έγινα γιατρός καθώς, ουσιαστικά, η δουλειά αυτή που συνδέεται με την προσπάθεια να μειώσεις το πόσο υποφέρουν οι άλλοι με έβαζε σε μια κοινωνική θέση που αντιστοιχούσε με αυτό που ασυνείδητα επιδίωκα. Με την πάροδο του χρόνου, έχω γίνει περισσότερο οξυδερκής. Για πολύ καιρό, η ζωή μου ήταν ένα ταξίδι αναζήτησης ασφάλειας. Ήθελα η οικογένειά μου να μη βιώσει κάποια οικονομική στέρηση, φόβος που προφανώς κληρονόμησα από τους γονείς μου οι οποίοι προέρχονταν από φτωχικό περιβάλλον. Ήθελα να προστατεύσω τους δικούς μου και προφανώς τον εαυτό μου. Αλλά αυτές δεν ήταν πολύ υψηλές φιλοδοξίες, και αναμφίβολα το επάγγελμα του γιατρού με βοήθησε να ξεπεράσω το κίνητρο αυτό. Σήμερα είναι πολύ δύσκολο για μένα να πω ότι η βαθύτερη φιλοδοξία μου είναι πραγματικά και μόνο να βοηθάω τους άλλους να υποφέρουν λιγότερο. Δεν έχω την ικανότητα να δω αν αυτό το κίνητρο πηγάζει από τον εαυτό μου ή από το εξωτερικό περιβάλλον, αλλά είναι σημαντικό για μένα να μην παρουσιάζομαι σαν ένα είδος ψευδοαγίου.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Οι άνθρωποι έχουν τη μυστηριώδη ικανότητα να εξαπατούν τον εαυτό τους και να προσφέρουν τις απαραίτητες ψευδαισθήσεις. Είναι ειλικρινές να αναγνωρίζουμε ότι οι επιθυμίες μας δεν είναι πάντα πολύ ξεκάθαρες, και ότι μερικές φορές, με το πρόσχημα ότι σώζουμε τους άλλους, αναζητάμε απλώς αναγνώριση και ευγνωμοσύνη, κάτι με το οποίο να δέσουμε τα τραύματά μας. Πολλές και διάφορες επιρροές διαμορφώνουν τις πράξεις και τη συμπεριφορά μας, ακόμα και τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Αν κοιτάξω πίσω μου, στον δρόμο που έχω διανύσει, βλέπω πολλές στιγμές κατά τις οποίες, ενώ θεωρούσα τον εαυτό μου απολύτως ελεύθερο, απλώς τον κοροϊδεύα. Καθώς εξετάζω πιο προσεκτικά το ενδιαφέρον μου για την πνευματική ζωή, το βασικό πράγμα που ανακαλύπτω είναι ένας τεράστιος φόβος για τη δυστυχία. Στην αρχή ήμουν σαν ναυαγός που προσπαθεί να αρπαχτεί από ένα σωσίβιο. Στο πέρασμα του χρόνου, αυτό το κυρίως εγωκεντρικό κίνητρο έχει μειωθεί και έχω αρχίσει να ανοίγομαι προς τους άλλους.

MATIE Όταν ήμουν στο Ινστιτούτο Παστέρ είχα έναν συμφοιτητή, τον Ben Shapiro, με τον οποίο καθόμασταν στο ίδιο θρανίο, και από καιρού εις καιρόν συζητούσαμε για τη ζωή. Δεν ξέραμε τι θέλαμε πραγματικά να κάνουμε στη ζωή, αλλά ξέραμε τι δεν θέλαμε: μια χλιαρή ύπαρξη χωρίς νόημα ή χρησιμότητα.

Δεν χρειάζεται να πούμε ότι ο πρωταρχικός στόχος κάθε ανθρώπου είναι να μείνει ζωντανός. Υπάρχουν στιγμές, ή συγκεκριμένα μέρη στον κόσμο, όπου αυτό είναι απόλυτη προτεραιότητα, επειδή οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίσουν τον πόλεμο, την πείνα, τις επιδημίες και τις φυσικές καταστροφές. Αλλά όταν δεν αισθανόμαστε ευθέως την απειλή, παρότι η αλήθεια ότι τίποτα δεν είναι μόνιμο ισχύει πάντα, και ποτέ δεν ξέρουμε τι θα συμβεί αύριο, πρέπει να πάρουμε την απόφαση να μη σκοτώνουμε απλώς τον χρόνο μας και

να μη σπαταλάμε τη ζωή μας. Πρέπει να προσβλέπουμε σε κάποια ανάπτυξη, κάποιο επίτευγμα. Προσωπικά, οι σκέψεις μου ήταν κά-τι σαν: «Ευτυχία; Τι σημαίνει αυτό; Να έχω ευχάριστες εμπειρίες; Να βρω μια βαθύτερη ικανοποίηση; Να καταλάβω πώς δουλεύει το μυαλό μου; Να μάθω πώς να σχετίζομαι καλύτερα με τους άλλους ανθρώπους;» Για μένα, όλα αυτά καταλήγουν στο ερώτημα «Τι έχει μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μου;» Επίσης, όπως και ο Αλεξάντρ, πιστεύω ότι είναι καλό να αναρωτιέμαι ποιες επιθυμίες πηγάζουν από το βαθύτερο κομμάτι του εαυτού μου και ποιες έρχονται σε μένα από το εξωτερικό περιβάλλον, ποιες μου επιβάλλονται ή μου υποβάλλονται ύπουλα, όπως συμβαίνει με τις αστραφτερές παραινέσεις της καταναλωτικής κοινωνίας. Θυμάμαι έναν από τους Θιβητιανούς δασκάλους μου να μου λέει μια μέρα στην Τάιμς Σκουέρ της Νέας Υόρκης, καταμεσής στις ταμπέλες από νέον που διαρκώς απαιτούσαν να τις κοιτάζουμε: «Προσπαθούν να μου κλέψουν το μυαλό!»

Ανά πάσα στιγμή, ανεξάρτητοι από οποιαδήποτε εξωτερική επιρροή, πρέπει να μπορούμε να αναρωτηθούμε: «Τι πραγματικά αξίζει; Τι θα μου επιτρέψει να σκεφτώ στο τέλος της χρονιάς ότι δεν σπατάλησα τον χρόνο μου;». Μπορούμε να θέτουμε το ερώτημα αυτό στον εαυτό μας τακτικά. Και όταν μετά από είκοσι χρόνια κοιτάζουμε πίσω, θα πρέπει να έχουμε το ίδιο αίσθημα με τον αγρότη που έχει κάνει το καλύτερο δυνατό για να καλλιεργήσει τα χωράφια του. Ακόμα κι αν τα πράγματα δεν γίνονται πάντα όπως ελπίζουμε ότι θα ευοδωθούν, και πάλι θα έπρεπε να είμαστε σε θέση να πούμε «Δεν μετανιώνω, γιατί έκανα το καλύτερο που μπορούσα μέσα στα όρια της ικανότητάς μου».

ΚΡΙΣΤΟΦ Όταν ο Patrick Modiano έλαβε το Νόμπελ Λογοτεχνίας, στον λόγο που εκφώνησε όταν το παρέλαβε, είπε ουσιαστικά: «Καθώς διάβαζα άρθρα για μένα, ένιωσα μεγάλη έκπληξη που άνθρω-

ποι έξω από μένα έβλεπαν κάποιον ειρμό στη δουλειά μου, ενώ, ως συγγραφέας, έμοιαζα με κάποιον που οδηγεί το αυτοκίνητό του μέσα στη νύχτα και δεν βλέπει πέρα από το κομμάτι που φωτίζουν οι προβολείς του. Στόχος του είναι απλώς να μείνει στον δρόμο, να μην ξεπεράσει το όριο ταχύτητας και να μη χτυπήσει κανένα ελάφι που μπορεί να διασχίζει το οδόστρωμα». Έτσι, πάνω-κάτω, βλέπω τον τρόπο που λειτουργώ και εγώ – κάνε το καλύτερο που μπορείς για τους άλλους και κάνε σε εκείνους και σε σένα το λιγότερο κατά το δυνατόν κακό. Πέρα από αυτό, μου φαίνεται ότι σε ορισμένα σταυροδρόμια έκανα συνειδητές επιλογές σχετικά με τον δρόμο που θα ακολουθούσα. Δεν ήταν μόνο η τύχη που με έκανε να στρίψω αριστερά ή δεξιά. Για μένα, αυτό δεν είχε καμία σχέση με κάποια αρχέγονη όραση ή κάποιο καλοδουλεμένο και δομημένο σχέδιο ζωής.

Το μονοπάτι και ο στόχος

ΜΑΤΙΕ Θυμάμαι κάποτε στον Καναδά που είχα γνωρίσει μια ομάδα νέων ανθρώπων οι οποίοι είχαν μόλις αποφοιτήσει από το πανεπιστήμιο. Για έξι μήνες, συναντούσαν συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού και απαντούσαν σε ερωτηματολόγια. Δεν είχαν αφήσει τίποτα που να μην κάνουν για να βοηθηθούν να βρουν την κατεύθυνση που τους ταίριαζε. Αλλά πώς μπορείς να βρεις τον προσανατολισμό σου στη ζωή συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια και ακολουθώντας τις συμβουλές ανθρώπων που γνωρίζεις ελάχιστα; Η δική μου συμβουλή σε εκείνους ήταν: «Γιατί δεν πας να καθίσεις κοντά σε κάποια λίμνη, μόνος σου ή με κάποιον που πραγματικά συμπαθείς; Σταμάτα να απαντάς σε ερωτηματολόγια, σβήσε τον υπολογιστή σου και αναρωτήσου τι πραγματικά θέλεις να κάνεις σε αυτή τη ζωή. Άσε την απάντηση να έρθει από βαθιά μέσα σου».

Η διάρκεια του ταξιδιού και οι δυσκολίες του δεν είναι πρόβλημα.

Η διάρκεια του ταξιδιού και οι δυσκολίες του δεν είναι πρόβλημα.

Όταν ταξιδεύεις στα Ιμαλάια, τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα. Μερικές φορές, ο καιρός είναι καλός, άλλοτε είναι άθλιος. Το τοπίο μπορεί να είναι μεγαλειώδες, αλλά μπορεί επίσης να κλείσει τον δρόμο σου ένα φαράγγι, ή μπορεί να βρεθείς να τσαλαβουτάς σε μια ζούγκλα με έλη στο κέντρο μιας τροπικής κοιλάδας. Παρ' όλα αυτά, κάθε βήμα μάς φέρνει πιο κοντά στο μέρος όπου θέλουμε να πάμε, και αυτό είναι έμπνευση. Ειρήσθω εν παρόδω, ο ορισμός της επιμονής, της μίας από τις έξι «τελειότητες» του βουδισμού, ή των *paramitas* που μελετάτε στην Κορέα, Αλεξάντρ, είναι «η χαρά τού να κάνεις το καλό». «Καλό» εδώ δεν είναι απλώς μια καλή πράξη. Είναι κάτι που μας εμπνέει βαθιά. Είναι η χαρά με τη μορφή της προσπάθειας. Ακόμα κι αν το ταξίδι είναι μερικές φορές δύσκολο, ο ενθουσιασμός μας διαρκεί αν συνεχίσουμε να προχωρούμε προς το μέρος όπου πραγματικά θέλουμε να πάμε. Από την άλλη, αν ξεστρατίσουμε και χάσουμε το σημείο αναφοράς μας, χάνουμε το κουράγιο μας. Η αποδιοργάνωση και η αίσθηση ότι είμαστε ανήμποροι προστίθενται στην κόπωση. Χάνουμε τη θέλησή μας να συνεχίσουμε να περπατάμε και καθόμαστε εκεί, ηττημένοι και απελπισμένοι. Γι' αυτό η κατεύθυνση που επιλέγουμε στη ζωή παίζει τόσο σημαντικό ρόλο.

Ψυχολόγοι της ευτυχίας, όπως ο Daniel Gilbert, λένε ότι η ίδια η προσπάθεια είναι που φέρνει την ικανοποίηση. Μόλις πετύχουμε τον στόχο, νιώθουμε κάπως απογοητευμένοι. Σε μια συζήτηση που είχα μαζί του, το έθεσα ως εξής: «Αν, για παράδειγμα, θέλω μια Ματζεράτι, θα είμαι ενθουσιασμένος και κατά βάση “ευτυχισμένος” ενόσω κάνω χίλιες προσπάθειες για να μαζέψω τα χρήματα που χρειάζομαι για να την αγοράσω. Αλλά μόλις αποκτήσω το αυ-

τοκίνητό μου, θα αρχίσω να φοβάμαι μη μου το γρατσουνίσουν ή μη μου το κλέψουν, και στο τέλος δεν θα μου φέρει την ευτυχία που ήλπιζα». Όσο υπάρχει σύγχυση ως προς το τι τελικά φέρνει την ευτυχία, είναι γεγονός ότι θα νιώσετε απογοήτευση μόλις πετύχετε τον στόχο σας. Αλλά αν ο στόχος αξίζει τον κόπο, όπως, για παράδειγμα, αν θέλω να καλλιεργήσω τη σοφία ή την αλτρουιστική αγάπη, τότε τόσο το μονοπάτι όσο και ο στόχος θα προσφέρουν ικανοποίηση. Το πρόβλημα είναι ότι συχνά εξαπατούμε τον εαυτό μας επιδιώκοντας απατηλούς στόχους, όπως ο πλούτος, η φήμη, η σωματική ομορφιά, περισσότερα υλικά αγαθά – που όλα τους είναι απλώς καπνός και καθρέφτες, και δεν συμβάλλουν πραγματικά στην ανάπτυξή μας.

ΑΛΕΞΑΝΤΡ Να προοδεύεις χωρίς να δεσμεύεσαι σε έναν συγκεκριμένο στόχο, αυτή είναι η πρόκληση. Αυτό που με βοηθάει είναι να αναρωτιέμαι σε τι με καλεί η ζωή, εδώ και τώρα. Όταν περνάω μέσα από τρικυμίες, αυτό το ερώτημα με προσκαλεί να αναλάβω δράση αλλά χωρίς βιασύνη. Με βοηθάει να εστιάζω, να βρίσκω τον δρόμο μου μέσα από τη σύγχυση. Στα Ευαγγέλια, ο Ιησούς λέει: «Ο Υιός του Ανθρώπου δεν έχει μέρος να ακουμπήσει το κεφάλι του». Παρομοίως, στη βουδιστική πρακτική, ο ασκούμενος δεν μπορεί να κατοικήσει πουθενά. Από τη στιγμή που θα υπάρξει προσκόλληση σε κάτι, θα εμφανιστεί η δυστυχία. Κατά μία έννοια, η κοροϊδία και οι δοκιμασίες μπορεί να είναι απελευθερωτικές για εμάς όταν καταλήγουν να μας χαλαρώνουν και να μας εμποδίζουν να κολλήσουμε σε ένα συναίσθημα ή μια προβολή. Στο μετρό, όταν οι άνθρωποι χαμογελούν ειρωνικά καθώς περνάω, εκμεταλλεύομαι την κατάσταση για να θυμηθώ ότι δεν είμαι μόνο μια εξωτερική εικόνα. Η ουσιαστική ύπαρξή μου βρίσκεται πέρα από αυτό που μπορούν να δουν τα άτομα που με κοιτάζουν.

Προτιμώ την ιδέα της κλήσης από την ιδέα του στόχου, επειδή

Δεν είμαι μόνο μια εξωτερική εικόνα.
Η ουσιαστική ύπαρξή μου βρίσκεται πέρα
από αυτό που μπορούν να δουν τα άτομα που
με κοιτάζουν.

αυτό μου θυμίζει ότι δεν είμαι εγώ εκείνος που παίρνει την τελική απόφαση. Πείτε το θέλημα του Θεού ή κλήση της ζωής ή ό,τι άλλο θέλετε – ας σημειώσουμε μόνο ότι το μικρό εγώ μου δεν είναι αφεντικό του πλοίου. Μια απείρως βαθύτερη πραγματικότητα έχει τον έλεγχο του πηδαλίου. Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι δεν θα έπρεπε κανείς να εμπλακεί, ότι δεν θα έπρεπε να αναλάβει δράση. Ας πηγαίνουμε πάντα μπροστά, χωρίς ούτε να πέφτουμε στη μοιρολατρία ούτε να παραιτούμαστε από τους στόχους μας. Η διδασκαλία του Ζεν πάνω στο θέμα αυτό είναι ξεκάθαρη: κάνε τα όλα άπογα και μην επενδύεις υπερβολικά πολύ στο αποτέλεσμα.

MATIE Ο στόχος για τον οποίο μιλάω είναι αυτός που με εμπνέει. Δεν μιλάω για έναν στόχο στον οποίο έχω προσκολληθεί εμμονικά. Η ιδέα ενός προσανατολισμού ή μιας αποστολής είναι πιο ικανοποιητική και δεν υπόκειται σε όρια. Στον βουδισμό, δυσπιστούμε απέναντι σε όλες τις εμμονές, ακόμα και στην εμμονή σε έναν ευγενή σκοπό, επειδή τέτοιες εμμονές προκαλούν αποτελέσματα αντίθετα με αυτά που επιζητούμε. Ασφαλώς, μπορούμε να πούμε ότι φιλοδοξούμε να απελευθερώσουμε τον εαυτό μας από τις αιτίες που προκαλούν δυστυχία – από τον εγωισμό, την άγνοια, τη ζήλια, την περηφάνια και τα παρόμοια – αλλά η ιδέα δεν είναι να μαζέψουμε πόντους. Η ιδέα είναι να καθορίσουμε για τι πράγμα θέλουμε να προσπαθήσουμε και να αποφασίσουμε αν αυτό αξίζει τον κόπο.