

MARK EPSTEIN, M.D.

Gânduri fără gânditor

O perspectivă budistă asupra transformării
suferinței și vindecării mental-emoționale în
procesul psihoterapeutic

Cuvânt-înainte
SANCTITATEA SA DALAI LAMA

Traducere din limba engleză:
IUSTINA COJOCARU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

7	CUVÂNT-ÎNAINTE DE SANCTITATEA SA DALAI LAMA
9	PREFAȚĂ
19	MULȚUMIRI
23	INTRODUCERE: CÂND BATEM LA UȘA LUI BUDDHA
	PARTEA I
	PSIHOLOGIA MINȚII DIN PERSPECTIVA
	ÎNVĂȚĂTURILOR LUI BUDDHA
37	O TENTATIVĂ ÎNCEPUTĂ CU STÂNGUL
39	CAPITOLUL 1. ROATA VIEȚII: UN MODEL BUDIST
	AL MINȚII NEVROTICE
70	CAPITOLUL 2. UMILINȚA: PRIMUL ADEVĂR NOBIL AL LUI BUDDHA
86	CAPITOLUL 3. SETEA: AL DOILEA ADEVĂR NOBIL AL LUI BUDDHA
102	CAPITOLUL 4. ELIBERAREA: AL TREILEA ADEVĂR NOBIL
	AL LUI BUDDHA
117	CAPITOLUL 5. NIMIC, NICĂIERI: AL PATRULEA ADEVĂR NOBIL
	AL LUI BUDDHA
	PARTEA A II-A
	MEDITAȚIA
135	PLUTA
138	CAPITOLUL 6. ATENȚIA PURĂ
160	CAPITOLUL 7. PSIHODINAMICA MEDITAȚIEI
	PARTEA A III-A
	TERAPIA
193	REMEMORAREA, REPETAREA ȘI APROFUNDAREA LUCRULUI
197	CAPITOLUL 8. REMEMORAREA
217	CAPITOLUL 9. REPETAREA
241	CAPITOLUL 10. APROFUNDAREA LUCRULUI
263	NOTE
272	INDEX

Cuvânt-înainte

de Sanctitatea Sa Dalai Lama

Scopul vieții este să fim fericiți. Ca practicant budist, am ajuns la concluzia că propria atitudine mentală reprezintă cel mai influent factor în drumul către atingerea acestui scop. Pentru a schimba condițiile din afara propriei noastre ființe, indiferent că este vorba despre mediul înconjurător sau relațiile noastre cu ceilalți, trebuie mai întâi să facem schimbări în lumea din interiorul nostru. Pacea interioară este adevărata cheie. Odată ce am dobândit această stare de spirit, vom putea face față oricăror obstacole ale vieții cu calm și înțelepciune, în timp ce ne păstrăm propria noastră fericire interioară. Învățăturile budiste care ne vorbesc despre iubire, bunăvoință iubitoare și toleranță, comportamentul care promovează nonviolența și teoria care susține că toate lucrurile sunt relative, precum și o diversitate de tehnici pentru liniștirea minții sunt surse ce izvorăsc din această pace interioară.

De curând, sprijinindu-se pe un bogat bagaj de cunoștințe furnizate de știință și medicină, psihoterapeuții au început să analizeze posibilitățile de folosire a tehnicilor budiste într-un context terapeutic. Am sentimentul că acest demers este în deplină concordanță cu scopul de a depăși suferința și de a îmbunătăți starea de bine a tuturor ființelor vii. Experiența trăită prin practicarea meditației budiste le-a oferit practicantilor ei o înțelegere profundă a modurilor în care

funcționează mintea umană și a naturii ei specifice, o știință a universului nostru interior menită să întregască înțelegerea noastră referitoare la lumea fizică. Prin sine însăși, nicio dezvoltare tehnologică nu poate să conducă la câștigarea fericirii de durată. Ceea ce va lipsi aproape întotdeauna este o dezvoltare a lumii interioare a ființei umane, care să îi corespundă. Acesta este locul în care există din ce în ce mai multe dovezi că enunțurile budiste și descoperirile lumii moderne dețin potențialul de a fi valoroase unele pentru celelalte.

Urmăresc cu mare încredere felul în care evoluează aceste abordări. Îl felicit pe Mark Epstein pentru finalizarea acestei cărți, rodul a douăzeci de ani de experiență dobândită atât în practicarea psihoterapiei occidentale, cât și a meditației budiste. Volumul *Gânduri fără gânditor* va oferi nu doar o seamă de *insight*-uri utile pentru terapeuți, dar totodată va stimula în continuare interesul pentru studiu și cooperare în avantajul reciproc între terapeuți și cei care urmează calea meditativă.

Decembrie 1994

Prefață la cea de-a zecea ediție aniversară

Mi-am propus să pornesc în căutarea unui mod de a descrie relația în permanentă evoluție dintre budism și psihoterapie, care a continuat într-un ritm accelerat în ultimul deceniu, rezultatul fiind acela că a influențat dezvoltarea fiecăreia în parte. O prelegere susținută de curând de către prietenul meu Stephen Batchelor a avut darul de a-mi prilejui un mod nou de înțelegere a acestei relații. Stephen este un autor britanic și fost călugăr budist Zen și tibetan, ale cărui numeroase cărți despre budism și cultura occidentală au constituit o sursă uriașă de inspirație pentru mine. El vorbea în discursul lui despre iluminarea lui Buddha, despre cei Trei Mesageri care l-au trezit pe Cel-ce-avea-să-fie-Buddha din starea lui de automulțumire și l-au incitat să pornească în neobosita lui căutare pentru a atinge trezirea. Cei Trei Mesageri erau un bătrân, un bolnav și un cadavru, pe care Buddha îi întâlnește atunci când se avântase călare dincolo de zidurile palatului său, iar ei treziseră în el conștientizarea stărilor de bătrânețe, boală și moarte, de care fusese ținut departe de către tatăl lui excesiv de protector. Am presupus întotdeauna că mesajul celor Trei Mesageri se referea la inevitabila moarte a lui Buddha: că viziunea bruscă a propriei vulnerabilități l-a împins în această călătorie. M-am gândit, în acest context, la o predică faimoasă pe care Buddha a ținut-o la o distanță de mulți ani după ce avusese loc iluminarea sa și care se referea la acești Trei Mesageri ca la un element catalizator pentru viața spirituală:

Ați văzut vreodată în lumea aceasta un bărbat sau o femeie în vârstă de 80, 90 sau 100 de ani, plâpândă, gârbovită precum acoperișul șubrezit al unei case, aplecată la pământ, sprijinindu-se în cârje, mergând anevoie cu pași șovăitori, neputincioasă, tânjind după tinerețea de mult apusă, cu dinții stricați în gură, cu părul nins de vreme, rărit sau lipsindu-i, cu fața brăzdată de riduri, cu mâinile și picioarele supurând de răni? Și nu v-a trecut niciodată prin minte că și voi sunteți la rândul vostru supuși decrepitudinii, că nici voi nu puteți să scăpați de ea?

Și totuși, Stephen vorbea despre impactul acestei subite conștientizări a vulnerabilității într-un mod cu totul diferit, nu ca fiind un răspuns egoist din partea lui Buddha, ci unul plin de compasiune. Viziunea lui Buddha cu privire la bătrânețe, boală și moarte dezvăluia un răspuns empatic prin care el resimțea suferința acelor nefericite ființe și înțelegea amploarea unei astfel de suferințe în lume. Căutarea lui epopeică de a atinge iluminarea era astfel o căutare epopeică de a pune capăt suferinței *lor*, nu doar să se asigure că va scăpa el însuși de suferință.

În discursul lui Stephen (și într-un corp de lucrări elaborate de el pe parcursul ultimului deceniu), el a extins câmpul în care ne imaginăm că meditația poate fi practică. El a împins acest spațiu pornind de la un proces *intrapsihic* – în care un meditator solitar, stând așezat confortabil pe perna lui de meditație, se luptă cu gândurile, sentimentele și emoțiile care stau ca un vâl ce îl separă de iluminare – spre un proces *interpersonal*, în care strategia esențială budistă de centrare a atenției, specifică practicii *mindfulness**, este aplicată și la sentimentele

* Din *Majjhima Nikaya*, trad. Nyanatiloka, *The Word of the Buddha* (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1971).

** Termenul *mindfulness* (pe care îl vom păstra ca atare pe tot parcursul lucrării) este folosit în psihologie pentru a descrie starea de conștientizare profundă a tuturor experiențelor trăite de noi în momentul

celuilalt. În loc să utilizeze metafora vizuală de „a privi” ca pe o descriere a conștientizării meditative, Stephen sugera că „a asculta” este o descriere mai exactă și mai potrivită pentru ceea ce meditația stimulează. El sublinia faptul că reprezentarea chinezească a compasiunii, „zeița” budistă Kuan Yin, semnifică literalmente „observator” (*kuan*) al „sunetelor” (*yin*).^{*} Noi practicăm meditația când ascultăm sentimentele celuilalt: durerea lui, tulburarea lui și suferința lui. În acest sens, psihoterapia și meditația sunt unul și același lucru.

Pe parcursul celor zece ani care s-au scurs de la prima publicare a volumului *Gânduri fără gânditor*, modelul psihoterapiei s-a transformat într-un mod analog. Contribuțiile vizionare ale unor analiști precum W.R. Bion și D.W. Winnicott au fost asimilate treptat, transferând centrul de interes al terapiei de la explorarea intrapsihică la una interpersonală sau intersubiectivă. Conform vechii perspective, funcția terapiei era aceea de a-i pune pe oameni în contact cu unele părți ale propriei lor personalități față de care nu se simțeau confortabil, să-i facă să se familiarizeze cu dorințele și aspirațiile lor inacceptabile, într-un efort de a-i face să fie mai întregi. Folosind modelul budist al Roții Vieții, sensul acestui demers era să le deschidă oamenilor perspectiva asupra naturii lor animalice sau să le faciliteze conștientizarea acelor zone de conflict dintre impulsurile egoiste, sexuale sau agresive și constrângerile etice sau morale. Deoarece rădăcinile acestor genuri de conflicte erau de multe ori îngropate adânc în copilărie, terapia

prezent fără să le aplicăm o judecată critică. Altfel spus, să devenim conștienți prin centrarea atenției și vigilenței pe ceea ce se întâmplă aici-și-acum, lucru care implică observarea conținutului conștiinței fără a ne lăsa absorbiți de acesta; să fim prezenți în mod conștient. (*N. tr.*)

^{*} Vezi Stephen Batchelor, *Living with the Devil*, New York: Riverhead, 2004, p. 173.

punea accentul pe retrăirea amintirilor și întâmplărilor care dăduseră o formă vulnerabilității prezente.

Cu toate că această abordare este încă relevantă în multe cazuri individuale, ea nu mai este modelul predominant folosit în terapie. Astăzi, se pune tot mai mult accentul pe crearea unui ambient interpersonal în care o persoană poate să se elibereze de tiparele unei relații în care a rămas blocată nu neapărat prin confruntarea cu dorințe inacceptabile, ci prin aventurarea – după cum spune psihanalistul britanic pentru copii, Adam Phillips – în înțelegerea aspectelor neinteligibile ale experienței emoționale.* Terapie a devenit un loc în care este înlesnită experiența abandonului de sine, dar nu și a suferinței: un loc în care, în cuvintele lui Winnicott, un pacient poate trece „de la starea de a nu fi capabil să se joace la starea în care este capabil să se joace”.** În acest fel, terapia a devenit mult mai personalizată. Însuși numele care i s-a aplicat până la urmă acestei abordări, acela de „psihoterapie relațională”, vorbește de la sine despre această intimitate. Există o credință implicită conform căreia un sentiment extrem de personal al autenticității poate să ia naștere din acest proces, unul care nu este neapărat dependent de întărirea așa-zisului „sine”.

Este imposibil să știm dacă interesul tot mai mare manifestat față de budism în rândul comunității terapeutice a constituit o cauză sau un rezultat al acestei modificări a centrului de interes de la aspectul intrapsihic la cel interpersonal, de la inacceptabil la neinteligibil sau dacă cele două lumi, a terapiei și a budismului, reprezentând tot mai mult o parte componentă a aceleiași culturi, răspund, fiecare dintre ele, acelorași nevoi filosofice actuale și individuale.

* Adam Phillips, *Terrors and Experts*, Cambridge: Harvard University Press, 1995, pp. 1–17.

** D.W. Winnicott, *Playing and Reality*, Londra & New York: Routledge, 1971/1986, p. 38.

Gânduri fără gânditor

INTRODUCERE

Bătând la poarta lui Buddha

Întrebarea pe care mi-o pun cel mai des se referă la felul în care budismul m-a influențat pe mine în calitate de terapeut, modul în care am reușit să îl integrez în lucrul meu cu materialul terapeutic. Este o întrebare formidabilă, deoarece eu nu mi-am propus să devin un „psihoterapeut budist”. Am urmat studiul despre cele două sisteme, estic și vestic, în mod simultan. I-am cunoscut pe cei dintâi învățători care m-au inițiat în tehnica meditației aproximativ în același timp când mi se expunea teoria freudiană; am călătorit în India și Asia de Sud-Est cam în aceeași perioadă în care urmam studiile mele medicale și am petrecut săptămâni întregi într-un centru de retragere liniștit înainte să stau față în față cu pacientul la prima mea ședință de terapie. Nu am fost învățat cum să le integrez pe cele două: nu aveam nicio opțiune reală la îndemână. În conformitate cu natura extrem de personală atât a meditației, cât și a psihoterapiei, propriile mele tentative de integrare au fost, mai presus de orice altceva, unele private.

Această perspectivă este cu totul diferită față de modul în care marele psiholog William James își imagina că aveau să decurgă lucrurile. James era impresionat de rafinamentul psihologic al budismului și previziunea lui era că acesta urma să aibă o influență majoră asupra psihologiei occidentale. O poveste care circulă despre el pregătește scena pentru cartea de față. În timp ce susținea o conferință la Harvard la începutul anilor 1900, James s-a oprit brusc în momentul în care

a recunoscut în public un călugăr budist venit din Sri Lanka. „Vino în locul meu”, se spune că i s-ar fi adresat acestuia. „Ești mai bine pregătit să vorbești despre psihologie decât mine. Aceasta este psihologia pe care toată lumea o va studia peste douăzeci și cinci de ani”¹. James a fost unul dintre cei dintâi care au apreciat dimensiunea psihologică a gândirii budiste, cu toate că nu a fost atât de desăvârșit în arta profeției față de cum era în cea a psihologiei. Cu câțiva ani înainte de această întâmplare, la Viena, Freud publicase *Interpretarea viselor* și psihologia lui Freud, nu a lui Buddha a fost cea care a avut un impact cu mult mai mare în Occident în deceniile ce au urmat.

Pe vremea când James își susținea conferința, influența filosofiei orientale abia începea să fie resimțită în rândul psihologilor occidentali. În cercurile frecventate de psihanaliști era absolut firesc interesul manifestat pentru gândirea filosofică orientală. Mulți dintre cei dintâi colegi ai lui Freud și discipolii lui (inclusiv Ernest Jones, Otto Rank, Sandor Ferenczi, Franz Alexander, Lou Andreas-Salome și Carl Jung) erau familiarizați cu ideile despre misticismul răsăritean și încercau să îl abordeze dintr-o perspectivă psihanalitică. Romain Rolland, prietenul lui Freud, poet și autor francez, a fost un discipol fervent al învățătorilor hinduși Ramakrishna și Vivekananda și a purtat o corespondență animată cu Freud pe tema experiențelor sale meditative, după cum sunt descrise pe larg în lucrarea lui Freud *Civilization and Its Discontents*. Fascinat de relatările prietenului său, deși într-o oarecare măsură sceptic în privința lor, Freud făcea eforturi să pună în aplicare modul lui de înțelegere psihanalitică la experiențele lui Rolland. În 1930, Freud scria:

Acum voi încerca, ajutat de îndrumarea ta, să pătrund în jungla indiană de care m-a ținut departe până acum un amestec straniu de iubire elenistică pentru regula proporțiilor, sobrietate

evreiască și o timiditate filistină. Ar fi trebuit pe drept cuvânt să mă fi lansat mai devreme în acest demers, întrucât plantele ce au răsarit din acest sol fertil nu ar fi trebuit să îmi fie străine; am săpat cât mai adânc în căutarea rădăcinilor lor. Însă nu este simplu să treci dincolo de limitele propriei tale naturi.²

Ca unul care împărtășește alături de Freud aceleași trei trăsături amintite mai sus – „iubirea pentru regula proporțiilor, sobrietatea evreiască și o timiditate filistină” –, sunt în măsură să confirm faptul că niciuna dintre ele nu este menită să facă incomprehensibilă abordarea budistă. Freud însuși a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a pătrunde în jungla indiană, în ciuda îndoielilor sale. Profund influențat de ideile lui Rolland, Freud descria „sentimentul oceanic”^{*} ca pe o experiență mistică prototipică: un sentiment de contopire în aceeași identitate infinită și nemărginită cu universul, care caută „restaurarea unui narcisism nelimitat” și „resurecția neputinței infantile”.³ Această ecuație a experienței meditative cu o întoarcere la sânul

* Sintagma „sentiment oceanic” a fost formulată de scriitorul Romain Rolland, iar prietenul său Freud a preluat-o în *The Future of Illusion*, apărută în 1927. Conform lui Rolland, termenul se referă la acel sentiment care este sursa oricărei energii religioase, este senzația unei legături indisolubile ce evidențiază acea stare în care ființa umană este conectată cu lumea exterioară în forma ei integrală. Freud nu era de acord cu un astfel de sentiment, întrucât, susținea el, nu putea să îl identifice în propria sa ființă. Nu este ușor, susținea el, să analizăm în mod științific emoțiile. Și totuși, Freud avea să preia acest concept, considerând că sentimentul oceanic este „sentimentul primitiv de ego” din copilărie, care precede crearea egoului și persistă până când mama încetează să-și mai alăpteze la sân pruncul. Prin el Freud dorește să dea un nume acelei senzații de eternitate, de nemărginit, eliberat de restricții și având amploarea unei dimensiuni oceanice. Acest sentiment ar fi o stare pur subiectivă, căreia nu i se poate atașa nicio asigurare a permanenței personale, dar el ar fi sursa energiei religioase, iar nouă ne este îngăduit să ne numim religioși numai pe baza acestui sentiment, chiar dacă respingem orice credință. (N. tr.)

sau în pânțelele protector matern a rămas practic nepusă sub semnul îndoielii în comunitatea psihanalitică de când Freud a făcut acest comentariu. Deși acest enunț reușește să identifice un sâmbure de adevăr, nu ia totuși în considerare practicile exploratorii sau analitice cele mai specifice pentru budism și cele mai apropiate de abordarea psihodinamică. În timp ce James părea să deschidă porțile psihologiei pregătind-o pentru contribuțiile potențiale din partea abordării budiste, Freud practic le închidea. Această situație era generată nu de lipsa de dorință din partea lui Freud de a aplica investigația psihanalitică la întreaga gamă de stări meditative, ci de faptul că nu avea nici cea mai elementară noțiune despre ce putea să însemne meditația budistă.

James a înțeles ceva ce următoarele generații de comentatori, influențați într-o măsură mai mare din perspectiva psihanalitică, nu au reușit să o facă: dimensiunea *psihologică* esențială a experienței spirituale budiste. Departate de a fi o retragere mistică din aspectele complexe ale unei experiențe mentale și emoționale, abordarea budistă necesită ca *întregul* psihic să se supună atenției conștiente meditative. Aici este locul în care devine cea mai evidentă suprapunerea cu ceea ce a ajuns să se numească psihoterapie. Meditația nu înseamnă o respingere a lumii; slăbirea ritmului alert al vieții noastre de zi cu zi pe care ea îl cere este în favoarea unei examinări mai atente a felului în care funcționează mintea noastră zi de zi. Această examinare este, prin definiție, una psihologică. Obiectivul ei este să se îndoiască de adevărata natură a sine-lui și să pună capăt producerii unei suferințe mentale auto-create. Este un deziderat pe care diferite școli de psihoterapie și l-au propus în mod independent, deseori fără să beneficieze de metodologia atotcuprinzătoare a psihologilor budiști ai minții umane. Atâta timp cât budismul putea fi perceput ca o preocupare filosofică mistică sau axată pe o altă lume, ca

o îndeletnicire spirituală exotică incomprehensibilă pentru mintea occidentală, ca un demers spiritual cu o vagă relevanță pentru atașamentele noastre nevrotice complicate, el putea fi ținut departe de tendința generală actuală din psihologie, iar *insight*-urile sale puteau fi depozitate pe rafturile etichetate ca fiind ezoterice ale „filosofiei orientale”. Și totuși, budismul are ceva esențial din care psihoterapeuții contemporani pot avea de învățat: acesta a perfecționat cu multă vreme în urmă o tehnică de confruntare și deșrădăcinare a narcisismului uman, un scop pe care psihoterapia occidentală a început doar de curând să îl ia în considerare.

Încet, dar constant, în special începând cu ultimii ani ai deceniului '60 și anii '70, gândirea orientală s-a strecurat în conștiința psihologică a Occidentului. Alimentată de ruptura lui Jung de psihanaliza lui Freud, de îmbrățișarea budismului Zen de către poeții Beat din anii '50 și de legătura din contracultură a tendinței psihedelice cu misticismul oriental din anii '60, dimensiunea psihologică a gândirii orientale și-a croit drum, purtând pecetea de „alternativă”, încă de la prima infiltrare a ei în Occident. Influența gândirii orientale poate fi remarcată în opera psihologului Abraham Maslow și în evoluția ramurii umaniste a psihologiei moderne. Iar câțiva pionieri ai științei psihanalitice (în mod special, Erich Fromm și Karen Horney) au fost atrași de gândirea filosofică budistă în ultima parte a carierei lor. Cu toate acestea, lumea gândirii orientale și cea a psihanalizei occidentale dominante au rămas extrem de izolate una față de cealaltă în decursul anilor. În timp ce conceptele lui Freud au ajuns să fie predominante, luând complet în stăpânire limbajul psihologiei, și în timp ce psihanaliza a continuat să evolueze ca un forum pentru explorarea naturii experienței psihologice, practic niciunul dintre factorii moderni de popularizare a budismului în Occident – fie ei traducători, autori sau învățători – nu a stăpânit limbajul

psihanalizei. Prin actul lor de prezentare a abordării orientale, ei au rămas în general în afara sferei psihoterapiei psihodinamice, dându-le ocazia psihoterapeuților mai tradiționaliști să continue să o ignore.

Alimentată de contribuțiile timpurii ale unor mari personalități – precum James, Jung, Aldous Huxley, Alan Watts, Thomas Merton și Joseph Campbell –, liniile directe generale ale gândirii asiatice au fost trasate definitiv pentru mintea occidentală. Punând accentul pe universalitatea „conștiinței cosmice” sau a misticii în toate religiile, acești autori și-au adus o importantă contribuție la popularizarea noțiunii de „filosofie perenă”, comună tuturor tradițiilor spirituale. Acești primi exploratori ai gândirii orientale au recunoscut natura psihologică unică a textelor budiste pe care le aveau la dispoziție, dar ei nu au reușit de multe ori să deosebească abordarea budistă de oricare dintre celelalte opțiuni. De asemenea, ei au avut tendința să trateze cu superficialitate importanța tehnicilor specific budiste de cercetare analitică a naturii sinelui, care sunt atât de relevante pentru psihoterapeuții de astăzi. Ei erau niște generaliști care sintetizau un volum mare de informații disparate și îl transpuneau într-o formă în mod necesar simplificată care putea fi digerată de un public pentru care toate aceste informații erau noi. Totuși, puțini dintre acești traducători timpurii aveau un antrenament substanțial în practicile de meditație care fac distincția dintre budism și alte abordări orientale. Și, cu toate că ei respectau claritatea psihologică a învățăturilor budiste, relativa lor lipsă de experiență în ceea ce privește atât psihoterapia clinică, dar și meditația budistă intensă a împiedicat dezvoltarea unei integrări efective a celor două.

În acest timp, pe măsură ce psihoterapia s-a dezvoltat ca sferă de cuprindere și rafinament al detaliilor, paralela dintre aceasta și gândirea budistă a devenit din ce în ce mai evidentă.