

# SFATUL PE CARE NU L-AM DAT

**Depășirea  
propriilor limite**

Mark Epstein ne împărtășește din  
înțelepciunea lui, fundamentată  
pe strălucita legătură dintre  
filozofia budistă și psihoterapie.

**DANIEL GOLEMAN**



**Mark Epstein**



*Pentru Arlene*

*Laudele și mustrările, reușita și eșecul,  
plăcerea și tristețea sunt la fel de efemere  
precum vântul. Ca să afli ce-i fericirea,  
fii ca un copac uriaș în mijlocul lor.*

– BUDDHA

SFATUL PE CARE  
NU L-AM DAT

*Unu*

## ÎNȚELEGEREA CORECTĂ

Nu la multă vreme după retragerea spirituală în care am reflectat la sfaturile pe care nu le-am dat, câțiva pacienți m-au întrebat, independent unii de alții, dacă aș putea să îi învăț cum să mediteze. Am fost luat prin surprindere de cum au coincis lucrurile. Cel puțin trei oameni mi-au cerut asta, la scurt timp unul după altul. Fiecare voia să-și petreacă o parte din terapie în contemplație, eu urmând a-i ghida în acest sens. M-am conformat dorințelor lor, deși mă întrebam dacă nu cumva se feresc să-mi spună ceva. Însă am decis să am încredere în rugămințile lor și să îi ajut cum pot mai bine. În timp ce îi instruiam, mi-am dat seama că este imperios necesar să le vorbesc despre Înțelegerea Corectă. Altfel, ar fi fost foarte tentant pentru pacienții mei să considere meditația ca pe un alt eșec.

Meditația pare înșelător de simplă. Nu prea e nimic de făcut. Stăm liniștiți, știind că stăm liniștiți. Mentea pleacă pe cărări, iar când o prindem din urmă, ne reamintim să ne concentrăm. Înțelegerea Corectă ne determină să ne reamintim de ce încercăm să facem acest lucru. O mare parte din viață o petrecem gândindu-ne la viitor sau reflectând asupra trecutului, dar această distanțare de prezent contribuie la o înstrăinare continuă și la o permanentă stare de neliniște. Când suntem ocupați să ne vedem de viață, concentrarea pe trecut și pe viitor ne îndepărtează de ceea ce avem cu adevărat, de ceea ce

este aici și acum. Buddha a avut o intuiție paradoxală, conform căreia nu putem fi mulțumiți de prezent, întrucât ne este frică de schimbare și de nesiguranță. Până la urmă, prezentul nu este static, ci într-o continuă mișcare, iar noi nu putem fi niciodată siguri ce ne va aduce următoarea clipă. Trecutul și viitorul ne preocupă pentru că încercăm să controlăm tot, în timp ce a trăi în prezent necesită o apetență pentru neprevăzut. În loc să opunem rezistență schimbărilor și să trăim cu siguranța rutinei zilnice, așa cum tindem să facem în viața de zi cu zi, ne putem lăsa duși de val prin meditație. Cedăm efemerității atunci când medităm, oriunde ne-ar duce.

Dacă practicăm meditația prin concentrare, putem încerca să ne orientăm atenția asupra unui singur lucru – pe respirație, de exemplu. Când mintea o ia razna, iar noi ne dăm seama de asta, ne reorientăm asupra respirației, fără a ne muștra. Dacă facem meditație *mindfulness*, încercăm să fim conștienți de mutarea atenției asupra altor lucruri. Când stăm jos, știm că stăm jos, iar când gândim, de asemenea, suntem conștienți de asta. Putem observa respirația sau alte semnale fizice pe care ni le transmite corpul sau judecățile minții sau actul gândirii în sine. Mintea sare dintr-o parte într-alta, iar noi o urmăm. Sau, mai bine zis, încercăm. Când scapă de sub control, când ne lăsăm purtați de gânduri sau suntem copleșiți de emoții și nu putem fi pe deplin conștienți, apare întotdeauna un moment în care ne dăm seama că nu suntem atenți. În acel moment, ne reorientăm asupra unui lucru simplu, precum respirația, și reîncepem meditația.

Cu timpul, mintea se obișnuiește cu acest mod de a fi atentă. Învață cum să se relaxeze și să se adapteze. Dacă nu o controlăm, ea rămâne, totuși, prezentă și concentrată pe orice are legătură cu noi. Și totul începe să fie din ce în ce mai clar, ca atunci când ajustezi frecvența unui radio și știi când începe să recepționeze undele clar. Pentru o lungă perioadă, totul este o continuă zăpăceală, apoi însă, dintr-odată, fără

niciun preambul, atenția se mobilizează și începe concentrarea. E ca în cărțile *Unde-i Waldo?* pe care le citeam copiilor noștri. Waldo, în bluza lui dungată în alb și roșu, cu pălăria în stilul doctorului Seuss și cu ochelarii pe nas, stă camuflat într-o mare densă de oameni. La început, pare imposibil să-l găsești, dar ușor-ușor mintea se relaxează și totul devine mai clar. În toată această aglomerație nebunească, deodată îl găsești pe Waldo!

Așa cum se întâmplă și în cazul acestor cărțuții, meditația poate fi concentrată pe ceva anume sau poate fi relaxată. Sau poate fi și concentrată, și relaxată în același timp. Mintea poate fi liniștită, dar poate intercepta o mișcare bruscă, precum o pasăre care își scutură aripile, foșnetul frunzelor, o poftă interiorizată sau trăsăturile caracteristice ale unui personaj ca Waldo. Mintea este capabilă de multe. Când o punem într-o poziție neutră, așa cum se întâmplă în timpul meditației, ea nu se închide, ci se deschide. Se relaxează, păstrându-și totuși cumva subiectivitatea, capacitatea critică și independența. Meditația ne antrenează să fim mai atenți la propriile gânduri. Uneori, în mod inexplicabil, mintea se liniștește repede, făcând meditația să pară ceva ușor, dar în alte situații refuză să coopereze și ne oferă numeroase motive pentru care efortul pare ridicol. Trebuie, în același timp, să ne încredem și să nu ne încredem în propriile gânduri, iar asta se obține prin exercițiu.

Niciunul dintre cei trei pacienți nu a simțit că practică o meditație corectă. Unul dintre ei a vrut să știe cât ar trebui să dureze, de parcă durata ar fi ceva important. Auzise că 20 de minute, de două ori pe zi, ar fi minimumul necesar pentru a avea rezultate. Era sigură că nu poate sta calmă mai mult de cinci minute, deci i-am spus că cinci minute sunt în regulă și am verificat cum poate fi programată alarma pe telefon ca să nu mai trebuiască să se uite tot timpul la ceas. Altă pacientă se simțea copleșită de cât de tensionat îi e gâtul. Își dorea să se relaxeze și să elimine stresul imediat, iar în consecință a

fost frustrată când meditația nu i-a îndeplinit așteptările. În timpul meditației s-a simțit chiar și mai tensionată și era convinsă că este un meditator prost. Deși i-am spus că nu există termenul de meditator prost, nu sunt convins că m-a luat în seamă. A treia persoană a reușit din prima să intre într-o stare meditativă adâncă, fără a-i mai reuși în următoarele dați. Considera că aceste ședințe, în care nu poate ajunge la o stare profundă, sunt inutile. Eram familiarizat deja cu toate aceste reacții, întrucât le trăisem pe pielea mea, deci am încercat să am răbdare cu pacienții pentru a le putea contrazice noile convingeri. Voiam ca meditația să îi ajute, nu să le stea în calea dezvoltării încrederii în sine.

În lumina acestor experiențe, când mă gândesc acum la solicitările pacienților mei, înțeleg și mai bine de ce am ezitat să introduc meditația prea curând în terapie. Adesea, oamenii speră că meditația le va da răspunsul la numeroasele probleme pe care le au. Ei privesc meditația ca pe o modalitate de a-și îmbunătăți viața de acasă, un fel de a repara ceea ce e defect în legătură cu ei. Lasă regretele despre trecut și dorințele privitoare la viitor să le afecteze prezentul. În terapie, am creat diverse metode de a contracara aceste așteptări nerealiste. Terapia este muncă grea, iar rezultatele nu se văd imediat. Psihoterapeuții se feresc să promită prea mult și învață cum să le arate oamenilor că dorința de a găsi un remediu magic le poate îngreuna progresul. Mulți se simt descurajați de ritmul încet al terapiei și renunță. Însă cei care rămân sunt recompensați cu o relație semnificativă, profundă. Nimeni nu trebuie să se prefacă a fi altcineva în timpul terapiei. Nimeni nu trebuie să se scuze pentru cine este, ci să fie sincer și să se deschidă pe tot parcursul ședințelor. Așa își vor face un dar minunat și vor culege roadele orelor de terapie.

Înțelegerea Corectă a fost modul lui Buddha de a-i încuraja pe oameni să fie realiști cu privire la ei înșiși și la ceea ce îi înconjoară. Înțelegerea Corectă ne ajută să ne concentrăm asupra incontestabilului adevăr despre efemeritate, și nu să susținem



un sine șubred și defectuos. Transformarea meditației într-un obiectiv pentru care trebuie să te dai peste cap este ceva priemios. Să ai un scop precis, ca a fi mai relaxat, mai puțin stresat, mai pașnic, cu mai puține atașamente, mai fericit, mai puțin acid înseamnă să distrugi adevăratul țel al meditației.

Când a predicat despre Înțelegerea Corectă, Buddha a încercat să vină în ajutorul celor mai dureroase aspecte ale vieții. Microcosmosul reflectă macrocosmosul, zice el. Când clipă de clipă suntem atenți la ceea ce ni se întâmplă, la modul în care se schimbă constant orice experiență pe care o avem, observăm și reflexia efemerității. Bătrânețea, boala și moartea nu pot fi evitate, nu există nicio modalitate de a nu fi separați de cei dragi sau de a ne ține departe de trecerea ireversibilă a timpului. Înțelegerea Corectă este ca un fel de vaccin împotriva acestor procese inevitabile, un fel de a pregăti mintea, folosindu-se de propria inteligență, astfel încât să nu fie nevoie să apeleze la sistemul de apărare clasic. Buddha și-a dat seama că a accepta legea firii poate face viața mai ușor suportabilă. A recunoaște că totul este efemer reprezintă un ordin paradoxal; este contrar tuturor instinctelor noastre. În mod normal, ne facem că nu vedem. Nu vrem să vedem moartea din jur, ne opunem schimbării, fugim de experiențele traumatizante care fac parte din viață. Pentru a ne proteja, apelăm la ceea ce psihoterapeuții numesc „disociere“. Cu ajutorul dedublării personalității, ego-ul ține departe ceea ce simte că reprezintă o amenințare. Alungăm ceea ce nu putem controla și ne prefacem că nu suntem într-atât de fragili.

Însă Buddha era ca un behaviorist contemporan, care îi învăța pe oameni să se apropie de ceea ce îi sperie cel mai tare. Ceea ce trăim în timpul meditației este o versiune la scară mică sau la scară mare a ceea ce încercăm să nu înfruntăm de-a lungul vieții. Un scurt experiment meditativ poate dovedi această afirmație. Încearcă să închizi ochii. Lasă-ți atenția să zburde. Nu face niciun efort să-i deviezi drumul.

Cel mai probabil, în scurt timp te vei pierde în gânduri. Încearcă să descifrezi aceste gânduri, oricât de dificil ți-ar fi. Rareori ne vin gânduri noi și importante. Cel mai adesea, ne repetăm aceleași lucruri pe care le știm deja. Ce vom face mai încolo? Ce vom mânca? Ce sarcini trebuie să îndeplinim? Pe cine suntem supărați? Cine ne-a rănit sentimentele în ultima vreme? Ne repetăm la nesfârșit aceste gânduri care rareori se schimbă. Mult prea des, prezentul se scurge pe lângă noi fără ca măcar să ne dăm seama. Suntem separați de el așa cum de cele mai multe ori uităm de propriul corp. Trăim cea mai mare parte a timpului într-un univers mental imaterial, întrerupt câteodată de nevoia de a ne verifica mesajele pe telefon. Pentru a putea forma o puternică legătură cu ceilalți, trebuie să avem deja una cu noi înșine, ceea ce este puțin probabil, întrucât suntem departe de cine suntem noi cu adevărat. Însă, dacă am reuși să trecem peste propriile obiceiuri, am rămâne surprinși de capacitatea minții de a renunța la atitudinea defensivă și disociată.

Meditația începe prin relaxarea minții în corp și a corpului într-un fotoliu, fiind atenți asupra senzațiilor schimbătoare din organism. Aceste senzații pot fi subtile, însă odată ce le distingem, ne dăm seama de două lucruri importante. În primul rând, experiența interioară este în continuă schimbare. Când ne pierdem în șirul gândirii, încercăm să nu ne batem capul cu asta, dar când ne detașăm de preocupările mintale, nu mai putem să ignorăm ce se întâmplă. În al doilea rând, senzațiile ne arată clar cât de mult ne îndepărtează de prezent bucuriile și necazurile pe care le avem. Când nu ne simțim bine, fugim de orice ne cauzează această stare. Când avem parte de bucurie, încercăm să o intensificăm. Nu lăsăm momentele să treacă de la sine; ne angajăm subconștient într-o competiție nesfârșită cu legea firii.

Pentru a înțelege cum ne poate ajuta meditația în această privință, o să te rog din nou să închizi ochii. Fii atent la

sunetele din jur. Sunetele sunt o bună modalitate de a începe meditația, întrucât nu ne dorim să le controlăm așa de mult ca pe restul lucrurilor. Este mai dificil să găsești liniște înăuntrul tău decât să acorzi atenție sunetelor din natură. Pur și simplu, ascultă sunetele și lasă-le să treacă prin tine. Orientează-ți auzul la 360°, ascultă sunetele și tăcerea dintre ele. Când mintea ta identifică un sunet precum cel făcut de o mașină, un bebeluș, o pasăre sau un televizor, observă cum reușești să atribui sunetului o sursă și cum sursa zgomotului se întrupează și înlocuiește senzația fizică ce îți lovește timpanul. Observă când ceva îți place sau nu îți place și cum asta influențează atenția cu care ascuți. Avem tendința de a ne concentra asupra sunetului, apoi a sursei sunetului și a propriei reprezentări a sursei. Acesta este unul dintre conceptele pe care Înțelegerea Corectă încearcă să le pună în lumină. În viața de zi cu zi, scurtătura asta ne este de mare ajutor. Când cineva ne claxonează, nu ascultăm tonalitățile sunetului, ci încercăm să privim cauza din care apare problema. Oricât de bună ar fi această reacție involuntară, o folosim mult mai mult decât ar trebui, de parcă am fi mereu gata să contraatacăm. Înțelegerea Corectă ne propune să exersăm această reacție în cadrul liniștit al meditației. Când vedem cât de mult ne călăuzește în microcosmos, putem înțelege și câte piedici ne pune în macrocosmos.

Orice eșec, orice dezamăgire, orice dificultate neașteptată reprezintă o nouă provocare. Buddha a considerat că Înțelegerea Corectă trebuie să fie prima ramură care să evidențieze importanța simplei voințe de a accepta provocările. Bătrânețea părinților, moartea animalelor de companie și suferințele prin care trec copiii noștri sau cei pe care îi iubim ne pun în fața unei dureri sufletești insuportabile. În momente ca acestea, chiar și să ne mutăm dintr-un loc în altul ni se pare copleșitor. Coadă de la poarta de îmbarcare e prea lungă, avionul nu mai pleacă odată, iar temperatura din cabină se ridică alarmant sau zborul este anulat. Iar când în cele din urmă ajungi la destinație,

bagajul cuiva este de negăsit. Viața este plină de astfel de obstacole. Lucrurile se mai și strică. Oamenii ne rănesc sentimentele. Căpușele transmit boala Lyme. Prietenii se îmbolnăvesc și unii dintre ei chiar mor.

„E rândul nostru acum“, mi-a spus un prieten, care de curând a împlinit 60 de ani, rememorând afecțiunile de care suferă cei apropiați lui. „Noi suntem următorii.“

Avea dreptate, dar trebuie ținut cont că fundamentul vieții fiecăruia nu se schimbă de la generație la generație. Prima zi de școală și prima zi dintr-un azil sunt incredibil de asemănătoare. Despărțirea și înstrăinarea ne afectează pe toți.

Înțelegerea Corectă este prima dintre cele Opt Căi Împreunate pentru a aborda această problemă de la bun început. Budismul tibetan folosește o zicală faimoasă, care sună așa: un individ care încearcă să mediteze fără să aibă un scop bine stabilit este ca un orb care se aventurează printr-un câmp deschis fără să știe încotro se duce. Înțelegerea Corectă afirmă că țelul principal al meditației budiste nu este de a crea o ascunzătoare confortabilă, ci de a obișnui mintea cu efemeritatea. Când i-a spus pustnicului din Nepal să-și vadă de viață, Dalai Lama făcea referire chiar la conceptul menționat anterior. Nu te împotrivi lucrurilor, i-a spus, nu te prefacă că ești deasupra tuturor. Deși meditația *poate* fi utilizată pentru a liniști mintea pe moment, Cele Opt Căi Împreunate spun că meditația trebuie practică pentru o observare profundă, și nu ca un scop în sine. Așa cum este greu să urmărești un film într-o cameră unde toată lumea vorbește, este dificil să fii atent la schimbările fluxului conștiinței când ești distras de gânduri. Meditația prin concentrare liniștește mintea, orientând atenția individului asupra unui singur lucru, precum respirația. Însă mindfulness accentuează caracterul efemer al lucrurilor. Când mintea este calmă, natura ascunsă și efemeră a lucrurilor începe să iasă la iveală. Nu mai opune rezistență, se

eliberează de legăturile cu trecutul și viitorul și apare ideea de a răspunde conștient și de a nu reacționa orbește.

Apetența pacienților mei pentru meditație, dar și consecințele acesteia sunt puternic influențate atât de imaginea creată de societate asupra acestei practici, cât și de psihologia umană. Fiind ilustrată ca o metodă de a reduce stresul, relaxantă, o modalitate de a te opune instinctului „luptă sau fugi“, sporind eficiența cognitivă și contribuind la scăderea tensiunii arteriale, meditația este reprezentată în cultura occidentală drept o unealtă care stă la dispoziția oricui are nevoie de ajutor. Din ce în ce mai des, meditația nu mai este privită ca o parte a psihoterapiei, ci ca un înlocuitor al acesteia. Regretabil, zic eu. Așa cum și entuziasmul excesiv exprimat în legătură cu antidepresivul Prozac a fost regretabil. Oamenii vor ceva magic, o soluție rapidă și eficientă. Când Prozac a intrat pe piață, mulți și l-au administrat, chiar dacă n-aveau nevoie, sperând că o să le schimbe viața în bine. Pe unii i-a ajutat enorm, iar pe alții absolut deloc. Însă trebuie remarcat cât de puternic este efectul placebo. Când investesc într-un remediu, oamenii au tendința de a se convinge singuri că lucrurile se îndreaptă, măcar pentru scurtă vreme.

Din punctul de vedere al unui expert în relații publice, meditația a beneficiat de pe urma acestei tendințe, însă eu nu mă las convins de asta. Așa cum am simțit în timpul retragerilor spirituale pentru meditație, când meditezi se întâmplă lucruri bune. Sentimentul de pace *ar putea* să apară. Și chiar apare. O minte concentrată este o minte liniștită în care presiunea de „a fi cineva“ dispare. Artiștii, scriitorii, matematicienii, jucătorii de șah, actorii, muzicienii și sportivii știu asta foarte bine. Sinele dispare când mintea este concentrată, iar asta îți dă un sentiment autentic, dar temporar, de ușurare. Cei care urmează o carieră în care își folosesc creativitatea pot accesa, utiliza și stabili acest sentiment pentru o perioadă mai îndelungată. Însă asta nu înseamnă că artiștii,

scriitorii, matematicienii, jucătorii de șah, actorii, muzicienii și sportivii suferă mai puțin decât restul umanității. Dacă simpla dispariție a sinelui ar fi soluția salvatoare, atunci problemele noastre nu ar mai fi așa serioase. Până și privitul la televizor ar avea rol terapeutic.

Soția mea este sculptor și are parte de bucuria adâncirii în procesul creației. Petrece ore în șir în studioul ei, însă iese de acolo tonică și senină. Prin intermediul ei, am lucrat cu numeroși artiști, reușind să aflu amănunte legate de experiențele lor din studioul de creație. În cadrul acestora, conceptul de sine este înlocuit temporar de suflul creativ, făcându-se astfel o paralelă cu ce se întâmplă în timpul meditației. Această constatare mi-a susținut ideea că nu este de ajuns să ne lășăm purtați de val pentru a ne rezolva probleme. Viața ne pune în fața unor provocări mult mai complexe, care nu își găsesc rezolvarea așa de ușor. Este nevoie de încă ceva, ceva ce se trage din Înțelegerea Corectă, unul dintre principiile budismului.

Eu și Arlene am trăit asta pe pielea noastră, la câțiva ani după ce ne-am căsătorit. Eram în vizită la Joseph Goldstein, unul dintre primii mei profesori de meditație, pe care soția mea nu îl cunoștea așa de bine. În acea zi, a primit de la el un sfat care i-a schimbat viața. Nu era un sfat despre meditație în sine, dar cuprindea învățăturile Înțelegerii Corecte. Amândoi putem rememora foarte clar acea interacțiune, dar de curând am încercat să-i reamintim lui Joseph despre aceasta, iar el a părut că nu poate evoca acel moment. A părut chiar surprins, rușinat de ce îi spusese.

„A fost foarte îndrăzneț din partea mea“, ne-a mărturisit încurcat, după ce i-am rezumat acea zi.

La scurt timp după nașterea primului nostru copil, pe la mijlocul anilor '80, cea mai bună prietenă de la facultate a lui Arlene a fost diagnosticată cu o formă de cancer. Era o

persoană extraordinară: inteligentă, energică, ambițioasă, plină de viață. Ea și soția mea împărțiseră un apartament în centrul orașului Boston în timp ce studiau la Școala de Design a Universității din Rhode Island și ne fusese domnișoară de onoare la nuntă. Când ne-am mutat în New York, ea a rămas în Boston, iar când s-a îmbolnăvit, Arlene s-a tot dus la ea, ca să o vadă cât mai des. Inițial, medicii au crezut că suferă de cancer ovarian, însă după ce au constatat că în urma tratamentului standard tumoarea nu recidivează, i-au făcut mai multe analize, care au determinat schimbarea diagnosticului în cancer la un țesut conjunctiv numit leiomiiosarcom, o boală rară, misterioasă, agresivă și, în cazul ei, fatală.

Arlene era teribil de tristă atunci când a vorbit cu Joseph. Situația prietenei ei se înrăutățea din ce în ce mai tare, soției mele fiindu-i greu să se împartă între fiica noastră și prietena ei. Nu ne întâlneam foarte des cu Joseph, dar Arlene avusese ocazia să-l întâlnească și știa cât de multă încredere am în el. Eu și Joseph eram prieteni de 12 ani. Ne-am cunoscut când eu eram încă la facultate și începeam să fiu atras de budism. El de-abia se întorsese după șapte ani petrecuți în India, iar eu eram unul dintre primii lui studenți din Occident. Am călătorit împreună în Asia ca să-i cunosc profesorii budiști și, cu ajutorul lui, am avut parte de câteva retrageri meditative excelente. Sunt sigur că această legătură dintre noi a făcut posibilă conversația dintre el și soția mea. Joseph era parte din familie și cu siguranță că asta a încurajat-o pe Arlene, care i-a explicat situația cu lacrimi în ochi.

„Nu mai face atâta caz din asta“, i-a răspuns. „Așa e viața. Ca focul de artificii.“ A gesticulat cu o mână ca să ilustreze natura trecătoare a lucrurilor. „Animată, dinamică“, a continuat, „și-apoi... dispăre.“

Arlene a simțit profunzimea cuvintelor lui Joseph. Căldura cu care a spus toate acestea nu poate fi transferată pe hârtie.

”

O carte extraordinară de înțeleaptă și totodată un act de generozitate și compasiune, un remediu pentru afecțiunile lumii de astăzi.

**ANN PATCHETT**

Cei mai mulți dintre noi am avut parte de cel puțin o traumă care ne-a marcat existența. Cum am trecut peste – dacă am trecut – a depins, în primul rând, de puterea de a îndepărta gândurile toxice care nu ne dădeau pace.

În *Sfatul pe care nu l-am dat*, MARK EPSTEIN aduce în discuție mai multe astfel de cazuri tulburătoare și prezintă tipul de terapie care a dat rezultate de fiecare dată. Descoperim în paginile cărții cele Opt Căi Împreunate, o noțiune budistă tradițională aplicată de autor în contextul psihanalizei, cu scopul de a trasa parcursul spre o viață sănătoasă.

CURTEA  VECHЕ

