

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

EPSTEIN, MARK

Gânduri fără gânditor. O perspectivă budistă asupra transformării suferinței și vindecării mental-emoționale în procesul psihoterapeutic / Mark Epstein; trad.: Iustina Cojocaru. –

Ed. a 2-a – București: Herald, 2025; Bibliogr.; Index

ISBN 978-630-336-138-3

I. Cojocaru, Iustina (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Cartea de față a beneficiat de o primă ediție publicată cu titlul *Gânduri fara ganditor. Psihoterapie dintr-o perspectiva buddhista.*

Această nouă ediție revizuită a cărții poartă titlul *Gânduri fără gânditor. O perspectivă budistă asupra transformării suferinței și vindecării mental-emoționale în procesul psihoterapeutic.*

Mark Epstein, M.D.

THOUGHTS WITHOUT A THINKER

PSYCHOTHERAPY FROM A BUDDHIST PERSPECTIVE

Copyright © 1995 by Mark Epstein, M.D.

First published in the United States by Basic Books,

A Member of the Perseus Books Group

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

Ideea a fost exprimată mai degrabă într-un chip diferit atunci când Pirandello își intitula propria piesă de teatru Șase personaje în căutarea unui autor. Dar de ce să ne oprim aici? De ce nu ar trebui să fie ceva care se petrece la o scară mai mică; mai detaliată decât atât? Iar acela este un gând hoinărind în căutarea unui gânditor în mintea căruia el singur să se cuibărească.

W.R. Bion

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

LIBRIS

We know
books

PARTEA I

**PSIHOLOGIA MINȚII
DIN PERSPECTIVA LUI
BUDDHA**

*Mintea care nu înțelege este Buddha:
nu există o altă [minte].*

D.T. Suzuki

O tentativă începută cu stângul

În primele zile când începusem să îmi manifest interesul față de budism și psihologie, am avut parte de o demonstrație extrem de elocventă pentru cât de dificil avea să se realizeze integrarea celor două. Câțiva dintre prietenii mei făcuseră toate demersurile pentru a aranja o întâlnire între doi învățatori budiști renumiți, aflați în vizită pe meleagurile noastre, la locuința unui profesor de psihologie de la Harvard University. Cei doi erau învățatori care aparțineau unor tradiții budiste complet diferite, care nu se întâlniseră niciodată și ale căror tradiții avuseseră, de fapt, foarte puține ocazii de a intra în contact în ultimele câteva secole. Înainte ca lumea budismului și cea a psihologiei occidentale să ajungă să pornească împreună pe același drum, diferitele curente ale budismului aveau să se intersecteze unele cu altele. Urma să fim martori la primul dialog de acest fel.

Cei doi învățatori, Kalu Rinpoche din Tibet, în vârstă de 70 de ani, un veteran în petrecerea anilor în retragere solitară, și maestrul Zen Seung Sahn, cel dintâi maestru Zen coreean care preda în Statele Unite, urmau să îl testeze fiecare pe celălalt în privința înțelegerii învățăturilor lui Buddha în avantajul studenților occidentali care formau asistența. Această întâlnire urma să fie o formă de înaltă ținută pentru ceea ce era catalogat a fi o confruntare *dharma* (încleștarea unor mari minți ascuțite de parcurgerea multor ani de studiu și meditație), iar noi așteptam, cuprinși de febra anticipării pe care o astfel de întâlnire istorică o merita.

Cei doi călugări au intrat în încăperea pregătită pentru eveniment cu robele fluturând în vârtejuri energice pe lângă corp – maro și galben pentru personajul tibetan, gri auster și negru pentru cel coreean – și erau urmați, fiecare, de un alai de călugări mai tineri și traducători, toți cu capetele rase. S-au așezat, fiecare, pe pernele ce se aflau pe jos, în pozițiile familiare pentru ei, cu picioarele încrucișate, iar gazda a specificat cât mai clar cu putință că maestrul Zen mai tânăr era cel care urma să înceapă. Lama tibetan stătea nemișcat, plimbând doar între degetele de la o mână un rozariu din lemn (*mala*), în timp ce murmură mantra *Om Mane padme hum*, care îi puncta fără întrerupere ritmul respirației. Maestrul Zen, care își câștigase deja renumele pentru metoda lui originală de a-și striga cu glas tare întrebările drept în fața elevilor săi până când aceștia erau obligați să recunoască singuri propria lor ignoranță, iar după aceea să le adreseze cu glas răspicat direct în față cuvintele: „Păstrați-vă mintea golită de gânduri!”, căută ceva adânc în faldurile robei sale și scoase la iveală o portocală. „Ce este aceasta?” îl întreabă el tăios pe lama. „Ce este aceasta?” era o întrebare tipică pentru prologul unei dezbateri, iar noi simțeam deja că era pregătit să dea rapid replica, indiferent care ar fi fost răspunsul pe care l-ar fi primit.

Tibetanul stătea liniștit, plimbându-și degetele pe mala lui și nu schița niciun gest care să prevestească vreun răspuns.

„Ce este aceasta?”, insistă cu întrebarea maestrul Zen, tinând portocala sub nasul maestrului tibetan.

Kalu Rinpoche se aplecă foarte încet spre călugărul tibetan care stătea lângă el și îi servea drept traducător, iar cei doi șoptiră între ei un schimb de cuvinte timp de câteva minute. În cele din urmă, traducătorul se adresează asistenței din încăperea: „Rinpoche spune: «Ce se întâmplă cu acest om? Nu există portocale acolo de unde vine el?»”

Dialogul nu a mai continuat în niciun fel.

CAPITOLUL 1

Roata Vieții: Un model budist al minții nevrotice

Oricât de dificil fusese să se găsească o punte de legătură între cei doi maștri budiști, este cu mult mai descurajantă tentativa de a căuta un punct de congruență între tradițiile psihologice ale Orientului și Occidentului. Totuși, pentru mine, imaginea budistă a Roții Vieții (Roata *Samsarei*), una dintre imaginile cele mai ubicue ale lumii budiste, mi s-a părut întotdeauna un loc de pornire extrem de util în demersul de a compara conceptele budiste și occidentale ale suferinței și sănătății psihologice. Roata Vieții descrie în imagini ceea ce este cunoscut ca fiind cele Șase Tărâmurile ale Existenței, prin care se spune că ființele vii își urmează la nesfârșit ciclul existenței în revenirea lor la următoarele renașteri. În lucrările de artă, această formă circulară a existenței eului sau *mandala* este așezată simbolic în fâlcile căscate ale lui Yama, zeul morții. *Mandala* ilustrează într-un stil sugestiv pictografic toate cele șase tărâmurile cărora

* *Samsara* desemnează în budism, hinduism și brahmanism ciclul existenței, înțeles ca un proces cosmic manifestat printr-un model de reîntoarcere nesfârșită la viața temporală, urmând formula naștere-moarte-renaștere. Așadar, el este ciclul reîncarnărilor și se bazează pe legea fundamentală a transmigrației. În arta hindusă, conceptul este simbolizat printr-o roată cu șase, opt sau douăsprezece spițe – ca factori determinanți ai acestui proces, reprezentând un aspect al vieții sau al legii – dispuse în jurul unei osii centrale. (N. tr.)

le aparțin ființele vii: Tărâmul Uman, Tărâmul Animal, Tărâmul Infernului, Tărâmul *Pretas* (al Fantomelor Înfometate), Tărâmul *Asuras* (al Zeilor geloși sau Titanilor) și Tărâmul Divinității. Acestea sunt subdiviziunile majore, iar textele care fac referire la acest subiect descriu sute de tărâmurii în care fiecare dintre ele se subdivide în continuare. Părăsirea roții, ieșirea din Tărâmul Uman, este calea spre atingerea buda-ității, semnificând acea oportunitate specială, intrinsecă nașterii ca ființă umană: realizarea minții-Buddha, trezirea care conduce la părăsirea Roții Vieții.

Roata Vieții este un concept folosit în țările budiste pentru a-i învăța pe oameni ce înseamnă *karma* (merit), concept conform căruia acțiunile unei persoane în această viață vor influența genul de renaștere pe care o va avea acea persoană în următoarea sa viață. A face rău altora conduce la renașterea în Tărâmurii ale Infernului; a te înfrupta din voluptatea pasiunilor este drumul sigur spre renașterea în Tărâmurii Animale; a dărui celorlalți (și în mod special călugărilor sau mănăstirilor) conduce spre nașteri sau renașteri umane mai confortabile în Tărâmurii ale Divinității și așa mai departe. Învățăturile psihologice despre karma sunt, de fapt, mult mai sofisticate decât aceasta, cu siguranță, dar *mandala* este tipul de imagine pe care copiii sau începătorii pot să o înțeleagă cu ușurință. Ideea esențială este aceea că, atâta timp cât ființele sunt conduse de lăcomie, ură și vanitate – forțe reprezentate pictografic în centrul imaginii printr-un porc, un șarpe și un cocoș, care încearcă fiecare să îl devoreze pe celălalt –, vor rămâne ignorante în fața propriei lor naturi de Buddha; ignorante în fața naturii tranzitorii, impermanente și nesatisfăcătoare a lumii; și legate în mod inexorabil de Roata Vieții.

Cu toate acestea, unul dintre cele mai provocatoare lucruri în ceea ce privește perspectiva budistă a suferinței este concepția, implicată în simbolistica Roții Vieții, conform căreia *cauzele suferinței sunt în același timp mijloacele de eliberare;*

adică perspectiva celui care suferă determină dacă acel tărâm este un vehicul pentru trezire sau pentru înlănțuire. Condiționate de forțele atașamentului, aversiunii și iluziei, percepțiile noastre greșite despre tărâmurii – nu tărâmurii în sine – cauzează suferința. Reprezentarea fiecărui tărâm conține figura în miniatură a lui Buddha (de fapt, o reprezentare a lui Bodhisattva al Compasiunii, o ființă iluminată a cărei energie este consacrată alungării suferinței care îi stăpânește pe ceilalți), care ne învață într-un mod simbolic cum să ne corectăm percepțiile greșite care deformează fiecare aspect și perpetuează suferința. Noi nu experimentăm niciunul dintre tărâmurii cu deplină claritate, ne spun budiștii; în schimb, parcurgem ciclul trecând prin toate cuprinși de teamă, lipsiți de experiența plină, incapabili să le trăim pe deplin și temători pentru ceea ce vom vedea. Așa cum gândurile care ne trec prin minte continuă să alerge haotic la nesfârșit de parcă ar fi scăpat de sub control, tot așa alunecăm dintr-un tărâm într-altul fără să știm cu adevărat unde ne aflăm. Suntem ferecați în mințile noastre, dar nu le cunoaștem cu adevărat. Suntem în derivă și ne zbatem, izbiți de valurile fără zăgaz ale minților noastre, fără să fi învățat cum să plutim.

Acesta este un alt mod de a înțelege Roata Vieții, formulat într-o manieră mai puțin literală și mai mult psihologică. Întrebarea esențială pentru practica budistă, la urma urmelor, este aceea psihologică a lui „Cine sunt eu?” A analiza semnificația acestei întrebări necesită explorarea întregii roți. Fiecare tărâm devine nu atât de mult un loc specific, ci mai curând o metaforă pentru o stare psihologică diferită, odată ce întreaga roată devine reprezentarea unei suferințe nevrotice.

Conform budismului, exact frica noastră de a ne experimenta pe noi înșine în mod direct este cea care creează suferința. Această concepție mi s-a părut că a fost întotdeauna extrem de apropiată de opiniile împărtășite de Freud. După cum spunea Freud,

pacientul trebuie să găsească curajul de a-și îndrepta atenția spre fenomenele bolii sale. Boala lui nu trebuie să i se mai pară demnă de dispreț, ci trebuie să devină un inamic care să merite să demonstreze de ce este în stare, o piesă componentă a propriei sale personalități, care își justifică pe deplin existența ei și din substanța căreia trebuie să ia naștere lucrurile de valoare pentru viața lui viitoare. Drumul este astfel pavat pentru reconcilierea cu materialul refulat care ajunge să se manifeste prin simptomele acestuia, timp în care este descoperit locul propice pentru o anumită toleranță față de starea de a fi bolnav.¹

Credința că reconcilierea poate conduce la eliberare este fundamentală pentru conceptul budist al celor șase țărâmurii. Noi nu putem descoperi starea noastră de minte iluminată dacă vom continua să fim înstrăinați de stările noastre nevrotice. După cum Freud remarca cu atât de multă clarviziune, „La urma urmelor, este imposibil să distrugi pe cineva *in absentia or in effigie*”². În fiecare țărâm al experienței noastre, ne învățăm budiștii, trebuie să învățăm cum să vedem cu claritate. Doar atunci poate suferința pe care Buddha o identifica drept universală să fie transformată.

Eliberarea din înlanțuirea noastră în Roata Vieții, din cele Șase Țărâmurii ale Existenței, este descrisă în mod tradițional prin termenul nirvana și este simbolizată de calea care duce dincolo de Țărâmul Uman. Și totuși, a ajuns o axiomă fundamentală pentru gândirea budistă că *nirvana* este *samsara*, că nu există un țărâm separat al lui Buddha dincolo de existența mundană, că eliberarea de suferință este câștigată printr-o schimbare de percepție, nu printr-o migrație spre un fel de tinut paradiziac.

Psihologia occidentală a făcut mult pentru a aduce într-o lumină clarificatoare cele șase țărâmurii. Freud și adepții lui au pus accentul pe expunerea naturii animalice a ființei umane

care este devorată de pasiuni; natura infernală a stărilor paranoide, agresive și anxioase; și dorința nestăpânită față de ceea ce a ajuns să fie denumită dorință orală (care este descrisă în imaginile ce le reprezintă pe Fantomele Înfometate). Evoluțiile ulterioare în sfera psihoterapiei au adus în centrul atenției chiar și țărâmurile din zonele mai înalte. Psihoterapia umanistă a pus accentul pe „experiențele de vârf” ale Țărâmurilor Divinității; psihologia egoului, behaviorismul și terapia cognitivă au cultivat egoul competitiv și eficient perceput a ființa în Țărâmul Zeilor Geloși; iar psihologia narcisismului s-a concentrat în mod specific pe chestiuni legate de identitate, atât de importante pentru Țărâmul Uman. Fiecare dintre aceste tendințe din psihoterapie s-a referit la restituirea unei piese lipsă din experiența umană, restabilind un fragment din mintea nevrotică față de care ne înstrăinaserăm.

Această preocupare pentru repunerea în posesie sau punerea în valoare a tuturor aspectelor sinelui este fundamentală pentru concepția budistă a celor șase țărâmurii. Noi suntem înstrăinați nu doar de aceste aspecte ale personalității noastre – susțin învățăturile budiste –, ci și de propria noastră natură de Buddha, de propriile noastre minți iluminate. Avem o oportunitate fantastică de a practica metodele de repunere în posesie sau rememorare care sunt în special învățate prin meditație, având în vedere că putem practica folosindu-ne de întregul material al celor șase țărâmurii, de toate obstacolele ridicate în mințile noastre.

Dacă există unele aspecte ale personalității noastre care rămân nedigerate – izolate, negate, proiectate, respinse, satisfăcute sau, dimpotrivă, neasimilate –, ele devin punctele de andocare în jurul cărora forțele principale ale lăcomiei, urii și vanității se vor ancora singure. Acestea sunt găuri negre care absorb frica și generează atitudinea defensivă a sinelui izolat, incapabil să realizeze un contact satisfăcător cu ceilalți sau

cu lumea. Așa cum demonstra Wilhelm Reich în opera sa de referință privitoare la formarea caracterului, personalitatea este construită pe aceste puncte de autoînstrăinare; paradoxul este acela că ceea ce noi considerăm că este atât de real, *sinele* nostru, e construit pe baza reacției față de exact ceea ce nu dorim să recunoaștem. Ne încordăm în preajma lucrului pe care îl negăm și ne experimentăm pe noi înșine prin tensiunile noastre. De exemplu, unul dintre pacienții mei recentți a realizat că dezvoltase o identitate centrată pe sentimente de rușine, subestimare a valorii de sine și mânie înrădăcinate într-o experiență temporară generată de o indisponibilitate emoțională din partea mamei sale atunci când era copil. Odată ce resimțise absența ei, începuse să-i fie frică, dar această frică era prea amenințătoare pentru psihicul lui, astfel încât a transformat-o într-un sentiment specific complexului de inferioritate, creându-și singur problema. Abia după mulți ani de când devenise o persoană adultă, când mama lui ajunsese să fie ținută la pat în urma unui atac cerebral și era incapabilă din punct de vedere fizic să îi răspundă, acesta a reușit în sfârșit să își recunoască propria frică. Țesătura care alcătuiește sinele este peticită laolaltă din aceste goluri din experiențele noastre emoționale. Când aceste aspecte care au fost în mod inconștient respinse sunt readuse în memorie, când sunt făcute să devină conștiente, acceptate, tolerate sau integrate, sinele poate să se întregască în unitatea lui, nevoia de a menține edificiul conștiinței de sine dispare, iar forța compasiunii este în mod automat eliberată să se manifeste. Doar atunci când pacientul meu a fost în sfârșit capabil să își recunoască propria lui frică în fața indisponibilității emoționale a mamei lui a putut acesta să înceapă să simtă înțelegere pentru vulnerabilitatea ei emoțională. Rușinea lui îl împiedicase să facă acest lucru în trecut. După cum a spus Dogen, faimosul maestru Zen:

A studia budismul înseamnă să studiezi sinele.

A studia sinele înseamnă să uiți de sine.

A uita de sine înseamnă să fii una cu ceilalți.

Prin învățăturile oferite de Roata Vieții ni se amintește că nu este suficient să expunem inhibițiile doar dintr-unul sau două dintre cele șase tărâmurii; trebuie să facem acest lucru în toate cele șase. O persoană care s-a detașat de pasiunile sale, dar nu și de natura asemănătoare cu cea divină va fi la fel de neechilibrată și insuportabilă ca și o persoană care suferă de pe urma scenariului opus. Multe dintre mișcările pe care le cunoaște psihoterapia occidentală au mers foarte profund cu analiza suferințelor specifice pentru un anumit tărâm, însă niciuna nu a explorat întreaga roată. De exemplu, Freud a studiat Tărâmul Animal sau al Dorințelor; analistul psihologiei copiilor, Melanie Klein, a studiat Tărâmul Infernului dominat de anxietate și agresivitate; psihanalistul britanic D.W. Winnicott și mentorul dezvoltării psihologiei sinelui, Heinz Kohut, Tărâmul Uman al narcisismului; iar psihologii umaniști Carl Rogers și Abraham Maslow, Tărâmul Divinității, al experiențelor de vârf. Toate aceste abordări au fost utile – mai bine spus, esențiale – pentru tratarea anumitor probleme, dar ele sunt în mod inerent restrictive, deoarece fiecare dintre ele se centrează în mod exclusiv doar asupra unui aspect. Într-o măsură mai mare sau mai mică, fiecare poate fi la fel de necesară, dar tradiția budistă percepe *mandala* în întregimea ei ca fiind o reflexie a minții nevrotice și de aceea necesită o abordare ce poate fi aplicată într-un mod atotcuprinzător.

În simbolistica roții, specialiștii budiști ai studiului minții pun accentul pe oportunitatea specială inerentă Tărâmului Uman, din care pornește calea spre eliberare. Exact din acest tărâm ia naștere tehnica esențială de meditație a *atenției pure*; această strategie susține cele mai multe dintre terapiile eficiente

dezvoltate pentru fiecare dintre celelalte tărâmurii. Tărâmul Uman pătrunde impregnându-se în continuare în toate celelalte: el este cuiul de osie al roții, lumea lui Narcis, în căutarea lui însuși și fascinat de propria sa reflexie în oglinda apei.

Având toate aceste elemente în minte, vă propun să aruncăm o privire mai atentă asupra fiecăruia dintre tărâmurile budiste și a luptelor ce au loc în interiorul lor. Aș dori să încep cu o poveste personală.

Tărâmul Infernului

Când fiica mea avea 3 ani, exact în preajma momentului când frățiorul ei a venit pe lume, ea a dezvoltat o frică pronunțată față de vânt. La început i-am găsit o scuză: vântul poate deveni destul de puternic bătând dinspre Râul Hudson în cartierele mai joase ale Manhattanului, iar ea părea încă atât de mică. Am făcut tot ce ne-a stat în putință să o liniștim și să o protejăm, însă frica ei nu făcea altceva decât să sporească în intensitate, iar soția mea și cu mine am început să reacționăm noi înșine de îndată ce se făcea simțită orice briză. Ceilalți copii reacționau cu calm când bătea vântul, însă noi ne năpusteam la uși, grăbindu-ne să ne blindăm, îmbrăcându-ne care mai de care cu tot mai multe rânduri de haine care să ne protejeze mai bine, iar în rest, ajungând să fim copleșiți definitiv de această spaimă ce creștea amenințător.

Fiica mea continua să alunece în hăurii Tărâmului Infernului, urlând de frică la cea mai mică adiere de vânt. Îi era teamă, spunea ea, fie că ar fi putut să fie aspirată în turbionul de vânt, aruncată apoi în mare, unde ar fi fost înghițită de o balenă uriașă, fie că vântul ar fi putut să pătrundă în ea și să o facă să explodeze.

În picturile tibetane care înfățișează Roata Vieții, ființele din Tărâmul Infernului sunt imaginate cum suferă de pe urma unei multitudini de torturi infernale. Ele pot fi văzute

cum fierb în ulei încins, cum sunt sfâșiate de fiare sălbatice, lăsate să înghețe, înfometate și supuse unei diversități de alte pedepse crunte. Să fii torturat de vânt nu este una dintre cele mai comune, dar nu se putea pune la îndoială natura infernală a experienței pe care o traversa fiica mea. Din perspectiva psihodinamică, Tărâmurile Infernului sunt descrieri sugestive ale unor stări de agresivitate și anxietate; ființele umane pot fi văzute cum *ard* pradă furiei sau sunt *torturate* de anxietate. Ele nu înțeleg torturile prin care trec ca pe niște produse ale propriei lor minți, cu toate acestea. Ele cred despre propria lor persoană că sunt torturate de forțe din afara lor, asupra cărora nu au niciun control. În timp ce sunt complet dominate de furia sau anxietatea lor, ele sunt izolate exact de aceleași emoții. Ele nu înțeleg că aceste forțe nedorite sunt exact ale lor și, prin urmare, sunt prizoniere în celula pe care singure au clădit-o. Bodhisattva al Compasiunii este uneori prezent în imagistica Tărâmului Infernului ținând în mână o oglindă sau o flacără purificatoare, care indică faptul că această suferință poate fi alinată doar prin înțelegerea emoțiilor nedorite văzute în oglindă. Când sunt astfel recunoscute, emoțiile în sine devin vindecătoare (idee care nu era străină în psihanaliza lui Freud).

După mai bine de șase luni de la dezvoltarea fobiei fiicei mele și după o vacanță de vară petrecută ghemuindu-ne de frică în spatele ușilor casei, am căutat ajutorul solicitând consultație în afara pereților ei. Vântul ajunsese să reprezinte un sentiment insuportabil în existența fiicei mele, pe care ea îl proiectase din interiorul ei în lumea din afară. Ce anume ar fi putut să fie într-atât de insuportabil? Cu siguranță, am înțeles că nașterea frățiorului ei avusese un anumit impact asupra ei și ne așteptam la posibilitatea binecunoscută a unei rivalități fraterne. Dar ea părea în mod sincer să îl îndrăgească, fiind grijulie și protectivă, și manifestând minimum de ostilitate

față de el. Încercările noastre de a fi sensibili la mânia ei față de frățiorul ei totuși au distorsionat imaginea reală. Nu sentimentele față de frățiorul ei generau un conflict, ci sentimentele față de mama ei. Exact această mânie a ei față de persoana însăși pe care o iubea și de care avea nevoie atât de mult era atât de insuportabilă și era cea care ne scăpase, fiind induși în eroare de acceptarea aparent plină de iubire a noului ei frățior.

Era furioasă pe mama ei – după cum s-a dovedit –, însă acest sentiment era atât de puternic și atât de periculos, încât nu putea fi stăpânit fără ajutorul nostru. Ea făcuse tot ce putuse mai bine fără sprijinul nostru, protejându-ne pe noi de furia ei prin eliminarea acesteia și preluând singură asupra ei consecințele. Odată ce am realizat care era problema, aceasta s-a rezolvat cu o viteză uimitoare. Soția mea a angrenat-o pe fiica mea într-un joc care putea să se dezvolte într-un gen de joc de-a luatul la trântă. Fiica mea avea nevoie de puțină încurajare de îndată ce înțelesese că joaca aceasta nu era interzisă și foarte repede s-au prăbușit amândouă pe podea într-un hohot de râs, chicoteli, îmbrățișări și înghionteli pe care și le adresau una celeilalte. Frica de vânt slăbea în intensitate pe măsură ce fiica mea își redobânda spiritul de luptă și o vreme am încurajat-o să imite mișcările de box cu vântul sau să strige la el, sau să se ia la întrecere cu el. Pe măsură ce ajungea să înțeleagă că noi puteam să îi tolerăm furia, că mânia ei față de pierderea relației exclusive cu mama ei era un lucru de înțeles, fobia dispărea. Acum, când au trecut cinci ani de atunci, ea privește în urmă la acel episod fără niciun alt sentiment în afară de amuzament.

Există o paralelă cu cele de mai sus în legendele care se țin în jurul transiterii budismului din India în Tibet, despre care se spune că ar fi fost împlinită pentru prima oară de marele yoghin indian Padma Sambhava, în secolul al VIII-lea. La acea vreme, în Tibet era dominantă tradiția șamanistă, iar

tibetani erau extrem de superstițioși și de temători față de multe spirite și forțe malefice despre care credeau că ar fi stat la pândă în lumea de dincolo. Padma Sambhava, se spune, îi angajase pe cei mai buni șamani practicanți ai religiei indigene Bon într-o competiție în care el își dovedise superioritatea puterilor sale magice, învingându-i pe aceștia în propriul lor joc. Pe parcursul acestei confruntări, se spune că i-ar fi biruit pe demonii puternici cu capete de animale din tărâmurile inferioare și i-ar fi transformat în protectori ai budismului, dezvăluind adevărata lor natură ca pe niște aspecte ale minții iluminate mai degrabă decât niște forțe demonice. Începând de atunci, tradiția tibetană a fost inundată de imagini ale unor astfel de ființe „călcând pe cadavrul egoului”, care reprezintă stăpânirea emoției dureroase și progresul înregistrat prin trecerea de la proiecție, paranoia și frică la integrare și viziune clară.

Atunci când refuzăm să recunoaștem prezența unor sentimente nedorite, suntem la fel de mult legați de ele ca și atunci când ne lăsăm pradă lor plini de indignare și ipocrizie. Religia i-a sfătuit, conform tradiției, pe credincioși să renunțe la stările de spirit agresive, erotice sau egocentriste, înlocuindu-le cu stări „mai pure” de devoțiune, smerenie sau pietate. Psihanaliza i-a încurajat pe adepții ei să se teamă mai puțin de aceste emoții, să înțeleagă care sunt rădăcinile lor și să își recapete energia care a fost pierdută prin eșecul de a accepta existența pulsuniilor sau dorințelor primitive. Doar budismul, între toate religiile omenirii, a ales calea de mijloc, recunoscând nevoia omului de a fi liber de emoțiile distructive și, în același timp, înțelegând că o asemenea libertate poate fi câștigată prin conștientizarea lipsită de judecăți a emoțiilor de care încercăm să ne eliberăm.

Având în vedere că Tărâmul Infernului pare să fie în special asociat cu stările de frică și agresivitate, contribuția lui Winnicott în ceea ce privește necesitatea prezenței urii la