

**M E D I C I N A**  
**L E N T Ǎ**



# MEDICINA LENTĂ

*calea  
spre  
vindecare*

Traducere  
din engleză de  
**Mihaela Apetrei**

VICTORIA SWEET

 **Narator**

POVEȘTI  
REALE,  
BINE  
SCRISE

Titlul original al acestei cărți este:  
*Slow Medicine: The Way To Healing* de Victoria Sweet.

**Copyright © 2017, Victoria Sweet**  
**All rights reserved.**

**© Publica, 2018, pentru ediția în limba română**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**SWEET, VICTORIA**

**Medicina lentă : calea spre vindecare** / Victoria Sweet ;  
trad. din engleză de Mihaela Apetrei. - București : Publica, 2018  
ISBN 978-606-722-289-0

I. Apetrei, Mihaela (trad.)

61

NARATOR este o marcă înregistrată a editurii PUBLICA

**EDITORI:** Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

**DIRECTOR EXECUTIV:** Bogdan Ungureanu

**DESIGN:** Alexe Popescu

**CORECTORI:** Rodica Crețu, Paula Rotaru

**DTP:** Florin Teodoru

# *cuprins*

<i>introducere</i>	
MEDICINĂ FĂRĂ SUFLET .....	9
<i>unu</i>	
SUB ZODIA VĂRSĂTORULUI .....	23
<i>doi</i>	
DOCTORUL GURUSHANTIH ȘI NOUL MEU HALAT ALB .....	37
<i>trei</i>	
OMUL CU O GAURĂ ÎN CAP .....	49
<i>patru</i>	
SOLUȚIA DE 30% A DOCTORULUI GREG .....	61
<i>cinci</i>	
O PETIȚIE DE SUCCES CĂTRE SFÂNTUL CAUZELOR IMPOSSIBILE .....	79
<i>șase</i>	
MANTIA LUI HIPOCRAT .....	99
<i>șapte</i>	
TREI PROFEȚI, NICIO BALENĂ .....	111
<i>opt</i>	
ZIUA ÎN CARE AM VIZITAT COTEȚUL PĂSĂRILOR .....	135

<i>nouă</i>		
	O CLINICĂ A MEDICINEI LENTE ÎNAINTE DE VREMEA EI .....	157
<i>zece</i>		
	DEPĂȘIREA PUNCTULUI DIN CARE NU MAI EXISTĂ ÎNTOARCERE .....	175
<i>întreprerea</i>		
	ÎN CARE MEDICINA RAPIDĂ ȘI MEDICINA LENTĂ AJUNG LA UN NUMITOR COMUN .....	193
<i>unsprezece</i>		
	PUNCTUL DE COTITURĂ .....	211
<i>doisprezece</i>		
	MEȘTEȘUG, ȘTIINȚĂ ȘI ARTĂ .....	229
<i>treisprezece</i>		
	PARTER, ETAJ .....	251
	O SCURTĂ PAUZĂ PENTRU RECAPITULARE SAU CRĂPĂTURA DIN OUL COSMIC .....	281
<i>paisprezece</i>		
	FORȚA CARE, PRIN VERDEA TULPINĂ, NAȘTE FLOAREA .....	289
<i>cincisprezece</i>		
	NIMIC NU ESTE MAI BUN DECÂT VIAȚA .....	309
<i>șaisprezece</i>		
	MANIFEST PENTRU MEDICINA LENTĂ .....	329
<i>mulțumiri</i>	.....	337
<i>note</i>	.....	341

*Profesorilor mei*

*Numiți și nenumiți, știuți și neștiuți*





*introducere*

# *Medicină fără suflet*

N-am știut cât de rău stau lucrurile până când tatăl meu nu a ajuns în spital. Totul a început într-o vineri după-amiază, în săptămâna de dinaintea Zilei Recunoștinței, un moment nu prea bun să te îmbolnăvești. Chiar și spitalele și medicii au un fel de program și ne place ca în după-amiezile de vineri să ne aranjăm lucrurile pentru weekend. Tata s-a întors de la restaurant, unde luase prânzul cu mama, și s-a întins să se odihnească, când mama a observat că are un atac de apoplexie.

Nu era ceva nou. Tata mai avusese de-a lungul anilor câteva crize grave și trebuia să ia medicamente pentru convulsii, dar câteodată nu le lua. Și cu toate că mama mai văzuse și altă dată astfel de crize, a fost înfricoșată; convulsiile sunt înfricoșătoare, chiar dacă de cele mai multe ori nu-ți fac rău.<sup>1</sup>

A sunat la numărul de urgență, iar paramedicii l-au dus pe tata la minunatul spital comunitar aflat la cinci străzi de casa lor, unde a fost examinat și internat.

Acest lucru m-a surprins. Acolo unde profesam eu, într-un spital public din San Francisco, tata n-ar fi fost niciodată internat pentru o simplă criză recurentă. I-am fi făcut analizele și o tomografie computerizată, l-am fi ținut sub observație peste noapte la camera de gardă, i-am



Narator

9

Medicina lentă

fi ajustat medicația pentru convulsii și l-am fi externat în dimineața următoare. În schimb, în acel micuț spital local, doctorii nu s-au grăbit deloc, i-au administrat medicația și au lăsat-o pe mama să doarmă noaptea. Cât de omenește.

Mi-am liniștit familia. Urma să vin în după-amiaza următoare, când tata avea să se recupereze după starea postcriză și avea să fie, fără îndoială, externat. Se va simți probabil mai bine decât înainte. Oricât de înfricoșătoare ar fi, aceste crize convulsive severe limpezesc creierul; terapia cu șocuri electrice, care trimite un impuls de energie spre creier, este menită să facă exact același lucru. Într-o criză convulsivă severă, totul se oprește dintr-odată și apoi, cam la fel cum ai reporni un computer, toate capacitățile revin la normal, una câte una. Mai întâi se deschid ochii, apoi se mișcă trupul, apoi pacientul zâmbește. Vorbirea revine mai târziu, apoi memoria. Într-un fel, convulsiile sunt un lucru bun; ele permit, așa cum face și computerul, ca totul să fie reorganizat, reîndosariat. După aceea se instalează o anumită limpezime, o sprinteneală; legăturile se conectează din nou.

Dar când am pășit în rezerva de spital a tatei, cu vederea spre munți, cu lumină naturală, am rămas șocată. Fusesse ținuit în patru puncte, cu mâinile și picioarele legate de colțurile patului, și era inconștient, cu o pungă de urină însângerată la picioarele patului. Mama stătea lângă el, privindu-l speriată și pământie.

Până în acea clipă, fuseseră împreună șaizeci și opt de ani, într-un fel de relație de tipul Romeo și Julieta, asta dacă vă puteți imagina cât de iritabil ar fi devenit Romeo după primii douăzeci de ani, cât de autoritar și cât de stresată ar fi fost Julieta în legătură cu orice lucru din viață care l-ar putea supăra pe Romeo, inclusiv ea însăși. Mama era încă frumoasă, iar tata era încă un bărbat arătos. Cu

părul alb, cu ochii lui albastru-oțel, când grijulii, când bănuitori, când tachinând, tata era conștient de înfățișarea lui. Cămașă, cravată și haină și maniere. Încă deschidea ușa pentru doamne și trecea pe partea dinspre stradă a trotuarului când mergeau alături de el. Mereu s-a ținut tare. Nu s-a plâns. Nu l-am văzut niciodată învins, speriat sau intimidat, până în după-amiaza aceea.

Am ieșit din rezervă ca să-l găsec pe doctorul lui sau, ca să fiu mai exactă, pe medicul care îi fusese desemnat pentru tura respectivă. Doctorul Day era singur în cabinetul asistentelor, tastând la computer. Am intrat și m-am prezentat și eu, în calitate de medic. Îmi dădeam seama că este pe fugă, îl așteptau alți pacienți la vizită, o situație pe care o cunoșteam bine. Deși nu și-a întors ochii de la ecran, mi-a explicat.

— Tatăl dumneavoastră a venit noaptea trecută cu o criză în premieră și bineînțeles că l-am internat ca să excludem varianta unui accident vascular cerebral. Prima tomografie computerizată (CT) a fost negativă, așa că l-am programat să repete investigația mâine, pentru că, așa cum știți, câteodată primul CT după un atac este negativ.

Am fost luată prin surprindere. Nu era prima criză a tatei, ci pur și simplu una dintr-o serie de alte crize. Iar această precizare era esențială, fiindcă, pentru un om la vârsta lui, o primă criză ar fi fost aproape sigur un semn de atac cerebral și ar fi avut nevoie de un protocol anume pentru o astfel de situație. Pe de altă parte, criza unei persoane cu un istoric în acest sens înseamnă, de obicei, că pur și simplu a uitat să-și ia medicamentele.

— Dar nu este prima dată când face o criză, am clarificat eu. Are crize de ani întregi.

Doctorul Day s-a oprit din tastat. Părea bulversat.

— Sunt sigur că în istoricul medical din computer am văzut „prima criză”... Stați să verific... Ah, da, aici este.

Exact ce spuneam. Biletul de internare de la neurolog – „prima criză, precede atacul cerebral”.

– Dar nu este prima criză, este una dintre multe altele. Vedeți, este și alergic la unul dintre medicamentele pentru criză, e notat chiar aici.

M-am uitat în ecranul computerului peste umărul lui și i-am arătat.

– Hmmmm... Da, aveți dreptate. Atunci ar trebui să schimb diagnosticul.

Doctorul Day a petrecut ceva timp încercând să schimbe diagnosticul din computer, dar nu părea mulțumit de rezultate.

– Păi, o să recomandăm o altă tomografie computerizată. Uneori atacurile cerebrale nu se văd la prima scanare.

M-am întors în rezerva tatei, ca să mă mai uit o dată. Poate că-mi scăpa ceva. Poate că avusese un atac în același moment în care avusese și criza.

Tata dormea. Era singur. Avea o perfuzie în braț, o sondă în vezică și un clips pe deget, care transmitea wireless spre un computer de afară tensiunea arterială și pulsul. M-am așezat lângă el pe pat și atunci a deschis ochii. Nu dormea, doar se prefăcea că doarme. Apoi l-am examinat, căutând un semn de atac cerebral. Avea pupilele egale și reactive, brațele și picioarele aveau forță egală, nu se vedea nicio schimbare pe chip. Era somnolent, firește; încă se recupera din criză, era sedat de la tranchilizantele pe care le primise și privat de somn. Dar nimic altceva.

– Când plec de-aici? m-a întreat.

– Curând. Mai întâi vor să-ți mai facă o scanare cerebrală.

Apoi m-am dus să-l întreb pe doctorul Day care era motivul sondei din vezică și al ținuturii la pat, în patru puncte. Plecase. Nu mai era nimeni în zonă. Nicio asistență, nicio soră, niciun paznic.

Tata a avut o noapte agitată. A fost neliniștit și sonda l-a deranjat, a tot încercat să o scoată, așa că a fost sedat și legat în continuare. A doua investigație a fost tot negativă, dar protocolul pentru atac cerebral a fost urmat oricum. Se pare că încercările doctorului Day de a schimba în datele din computer înregistrarea diagnosticului „atac cerebral” dăduseră greș. Așa încât, atunci când l-am vizitat din nou pe tata, în după-amiaza următoare, era încă legat și cu sonda încă în vezică. Îi crescuse deja barba; era nespălat, epuizat, bulversat și singur. Și slăbit. Din cauza diagnosticului de atac cerebral nu primise nimic de mâncare și nu asimilase nicio calorie de două zile.

— Când o să plec de-aici? m-a întrebat. Poți să mă scoți? Nu-mi dau nimic să mănânc, m-au legat, nu pot nici măcar să mă scarpin la nas.

— O să ieși de-aici, dar durează puțin. Dar cel mai important este ca, atunci când vin încoace și te întrebă în ce zi suntem, unde te afli și cine este președinte, să nu le spui că e Millard Fillmore. Ei nu știu cine este și nu-și dau seama că glumești, o să creadă că ești nebun.

Tata a ridicat privirea spre mine, iar ochii lui albaștri încă aveau scipiri.

— OK.

Totuși, așa cum am văzut mai târziu, când i-am răsfoit dosarul medical, n-a venit nimeni să-l întrebe în ce dată suntem, unde se află și cine e președinte. Fiecare dintre cei de-acolo - medicul, asistenta, terapeutul - n-a făcut decât să stea în ușa, să se uite la un om în vârstă, neras și legat de pat, și să bifeze în pătrățelul cu mențiunea „confuz”.

În fiecare zi a venit un alt doctor care a urmat protocolul de atac cerebral, deși tata nu avea asta. Logopedul venea dimineța, în timp ce tata era încă sedat de la tranchilizantele administrate în timpul nopții, și hotăra că

este periculos să fie hrănit pe gură. Fizioterapeutul venea și hotăra că e periculos pentru el să se dea jos din pat. A început să primească aspirină, anticoagulante și medicamente pentru tensiune. Ar fi avut parte de o calitate sută la sută a actului medical, dacă ar fi fost vorba despre atac cerebral.

În sfârșit a sosit și ziua de joi, când spitalul a început să pregătească externările pentru vineri, în ciuda Zilei Recunoștinței, și în acea după-amiază am întâlnit prima persoană pe care am văzut-o intrând în rezervă. Era, totodată, prima persoană care purta halat alb. Avea în mână un clipboard și părea serioasă.

Mi-a spus că tata era foarte bolnav – atac cerebral – și nu avea voie să mănânce nimic, așa că familia trebuia să înceapă să se gândească la un tub de hrănit. Desigur, nu putea pleca acasă și recomanda externarea către o instituție de recuperare... dar mâine.

Am vrut să știu cine este.

Mi-a spus că este managerul pentru Asigurarea Calității și mi-a întins mâna. „Bucuroasă să te cunosc. Tatăl tău. Atac cerebral, ce trist.” A clătinat din cap cu înțelegere și a plecat.

Așa că a doua zi a fost externat și trimis spre o instituție de recuperare, dezlegat și scos de pe tranchilizante. A început să-și revină, să meargă cu un cadru și să mănânce alimentele pasate pe care avea voie să le consume acum. Însă avea în continuare sonda de urină, pentru că nimeni nu ceruse să-i fie scoasă. Îl durea și voia s-o îndepărteze, așa că într-o duminică dimineată a tras de ea și apoi a leșinat.

---

Când l-am văzut în camera de gardă, câteva ore mai târziu, i-am dat cincizeci la sută șanse de supraviețuire.

Tensiunea îi scăzuse foarte mult; era pământiu, abia dacă mai era conștient și evident avea sângele infectat cu vreo bacterie. De data asta fusese internat în secția de Terapie Intensivă, în unitatea de tranzit, i se administrau trei antibiotice, i se introdusese din nou sonda și, ca pacient diagnosticat cu atac cerebral, nu avea voie să mănânce. Chiar dacă, de fapt, nu avusese atac cerebral. Nimeni nu fusese în stare să schimbe acel diagnostic inițial din dosarul medical în format electronic, „prima criză, precede atacul cerebral”. Așadar – nimic pe gură, soluție salină în vene, legat de pat în patru puncte și sedat.

Eu am trei surori și două dintre ele îl supravegheaseră până acum, dar în cele din urmă a ajuns cu avionul și cea de-a treia, avocata, care i-a aruncat o privire și a intrat în rezervă. În felul ăsta am aflat tot ce nu fusese făcut – nu fusese hrănit, nu fusese îngrijit, nu i se schimbaseră așternuturile fără să fie bruscat, fără să mai vorbim despre primirea unui diagnostic corect sau a unui tratament corect.

Ce era de făcut?

Am convocat o adunare de familie.

Lucrurile aveau să meargă tot mai rău, am fost de acord toate patru. Trebuia să-l scoatem pe tata din spital cât mai repede posibil și, chiar mai devreme de-atât, trebuia să-i scoatem sonda, legăturile și sedativele. Dar cum?

Știam că există o singură modalitate de a-l salva pe tata. Una singură. Îngrijirea acasă. Trebuia să-l convingem pe doctor, oricare ar fi fost el, că familia a decis ca tata să fie lăsat să plece din spital. Dacă nu reușeam, atunci următoarea stație a acestui Expres al Morții ar fi fost o infecție cu *Clostridium difficile*, căpătată din cauza antibioticelor pe care le primea pentru tratarea infecției



Narator

15

urinare cauzate de sonda inutilă, urmată de decubit\*, de cazarea într-un cămin de bătrâni și o moarte lentă, costisitoare și chinuitoare.

Astfel că în dimineața următoare am dat de urma medicului de gardă, care s-a nimerit să fie chiar doctorul Day, primul lui doctor, căci reîncepuse ciclul de douăsprezece ore la care se tot schimbau medicii.

— Aseară am avut o ședință în familie, am început eu. Știam că medicilor le plac ședințele de familie. Am revizuit parcursul tatei și am căzut de acord: are nouăzeci și trei de ani; a trăit o viață frumoasă; este timpul. Așa că am decis să-l luăm acasă. O să avem grijă de el zi și noapte, iar sora mea, avocata, vorbește chiar acum cu o infirmieră.

Doctorul Day a ridicat ochii din computer. S-a încrunțat. Dar a început să scrie în biletul de externare.

— Să știți că n-aș face în ruptul capului așa ceva dacă nu i-ați duce o infirmieră.

— Desigur, firește.

— Mai are nevoie de două zile de perfuzie cu antibiotic.

— Îhî.

A oftat. Nu prea mă credea.

Am ascultat ticăitul tastelor în timp ce scria. Ce bine suna. Scoaterea sondei. Îndepărtarea legăturilor. Întreruperea sedativelor, perfuziilor, măștii de oxigen și a dietei cu alimente pasate. Externarea pacientului.

Cinci ore mai târziu după acest ticăit de taste, tata sosea acasă, debarcat din ambulanță pe targă, cerând o friptură și o bere. Ne-a spus că este flămând și că nu i-au dat deloc să mănânce – nici măcar o dată – în spitalul acela. A mâncat friptura și a băut berea fără niciun fel de problemă.

---

\* Răni, escare provocate de poziția îndelungată la orizontală (n.t.).



Câteva ore mai târziu au sosit și infirmierii. Au făcut tot ceea ce nu a făcut spitalul. L-au privit pe tata, l-au atins; s-au așezat pe patul lui. Au vorbit cu mama. Și-au dat seama cum e familia și au înțeles destul de repede că tata nu avea să moară prea curând. Apoi s-au dovedit a fi umani și isteți. L-au lăsat să rămână în îngrijire două luni, până ce s-a recuperat din starea aproape fatală de la internare și l-au readus la cel care era înainte de perioada petrecută în spital.

„Îngrijirea” este dovada că problema sistemului de sănătate nu ține de actorii lui, ci de altceva.

Știam că sistemul de sănătate devenea tot mai birocratic; că medicii și asistentele aveau tot mai puțin timp pentru a purta de grijă pacienților lor; petreceau tot mai mult din timp în fața unui ecran de computer, introducând informații în sistem. Am experimentat eu însămi acest lucru. Dar până în săptămâna aceea n-am avut idee despre cât de rău stau lucrurile. Dacă eu, ca doctor, nu am putut beneficia de îngrijirea potrivită pentru un membru al familiei mele, într-un minunat spital local, cu personal bine pregătit – atunci cine ar putea s-o facă?

Ce se întâmplase cu medicina și asistența medicală?, m-am întrebat.

Ca să aflu răspunsul, am cerut dosarul electronic cu informațiile medicale ale tatei și am trecut în revistă experiența care aproape îl omorâse.

Documentul avea 812 pagini și mi-a luat patru ore să-l citesc. Nu începea cu observațiile doctorului, ci cu sute de pagini cu recomandări de medicație; apoi alte sute de pagini de note ale asistentelor, care nu erau decât simple căsuțe bifate. Numai observațiile medicilor erau explicite, dar cele mai multe dintre ele păreau copiate dintr-o parte



Narator

17

Medicina lentă

în alta. Nu-i de mirare că nimeni nu știa, de fapt, ce se întâmplă. Totuși, ca să fiu corectă, deși am găsit greșeli în aceste consemnări, tata a fost în cele din urmă externat și, chiar dacă ar mai fi stat încă vreo două zile în spital, tot ar fi fost trimis acasă, până la urmă. Sigur, ar fi putut căpăta vreo escară de la stat pe spate sau ar fi putut să cadă. Dar trebuie să recunosc, judecând după aceste înregistrări medicale electronice, că șederea lui în spital părea să fi beneficiat de o calitate impecabilă. Totuși lipsea ceva. Și îmi era greu să spun exact ce anume.

Totul părea în regulă în computer și totuși ceea ce promise tata nu era Medicină, ci Servicii medicale – medicină fără suflet.

Ce vreau să spun prin „suflet”?

Ceea ce n-a primit tata.

Prezență. Atenție. Judecată.

Grijă.

Și, mai presus de toate, responsabilitate. Nimeni nu și-a asumat responsabilitatea pentru povestea asta. Esența Medicinii este povestea – să găsești povestea corectă, să înțelegi adevărata poveste, să nu fii mulțumit cu o poveste care n-are sens. Serviciile de sănătate, pe de altă parte, descompun povestea în sute de piese minuscule – pagini de căsuțe și bife pentru care nu este nimeni responsabil.

La fel de bine ar fi putut avea grijă de tata și un robot doctor.

Ceea ce i s-a întâmplat tatei este un exemplu despre felul în care este practică astăzi medicina sau, mai degrabă, despre cum sunt furnizate serviciile de sănătate. Nu toate statele au grijă de sănătatea cetățenilor lor. Dar noi avem. Cheltuim 17,5% din PIB, 17,5% din energia și resursele noastre pe sănătate, boală și afecțiuni. Și am ajuns

să deținem un sistem de sănătate în care singura cale de a căpăta asistență medicală de calitate este să mergi să mori acasă.

Spitalul unde a fost tata arăta atât de bine, cu website-ul lui jovial anunțându-și „dedicarea în a trata pacientul ca întreg”. Mulți dintre cei care lucrau acolo chiar îmi citiseră cartea, *God's Hotel*, în care îmi povesteam experiența de medic într-un spital atipic din San Francisco. O intitulasem *God's Hotel* pentru că așa se chemau cândva spitalele, în Evul Mediu: *hôtels-Dieu*. Ideea înlocuirii Medicinii cu Servicii de sănătate mi-a venit în acel spital, unde lucram pe atunci, și am scris cartea ca pe o poveste de luat aminte – nu lăsa ca aceste lucruri să se întâmple în spitalul tău, cu doctorul tău. Cineva din personalul spitalului unde se afla tata chiar a citit cartea la clubul de lectură, iar directorul medical mi-a cerut un autograf. Și totuși tata nu a primit în spitalul lor acel gen de îngrijire despre care doctorii, asistentele și chiar cei de la marketing știau că este necesară.

Așa că experiența cu tata m-a șocat, pentru că a subliniat diferența dintre versiunea mea de medicină și versiunea pusă în scenă chiar în timp ce scriu. Prin „versiune de medicină” înțeleg complexul de idei care reiese din orice model am utiliza pentru corpul omenesc și modalitatea de vindecare care rezultă din acesta.

Versiunea mea de medicină a început să se formeze în facultate, când învățam medicina modernă, bazată pe ideea că trupul este cel mai bine înfățișat sub forma unei mașinării sau a unei colecții de mașinării. Astfel încât creierul este computerul, inima este o pompă, plămâni sunt foalele și rinichii, dispozitivul de filtrare. Ca urmare, boala este o defecțiune, iar doctorul este un mecanic a cărui treabă este să găsească ce s-a defectat și să repare sau să înlocuiască. Modalitatea de vindecare reieșind din acest

model este țintită; înseamnă să separi lucrurile și să le cercezi într-o manieră reduționistă, liniară, secvențială. Este o metodă puternică de a înțelege corpul, principalul motiv al progresului incredibil al medicinei moderne, și încă o folosesc.

Dar când am început să văd pacienți am început, de asemenea, să-mi dau seama că din această versiune de medicină lipsește ceva. Explică multe, dar nu totul – anume că pacienții se fac uneori bine de la sine; importanța relaționării; efectul vindecător al timpului.

Am căutat în jurul meu un alt model pentru a-mi înțelege pacientul și am găsit medicina premodernă, când se considera că trupul poate fi mai bine abordat ca plantă. În acest model, boala reprezintă o nepotrivire între interiorul corpului și lumea exterioară, iar doctorul este mai degrabă un grădinar, foindu-se și agitându-se, făcând ceva pe-aici, ceva pe-acolo. Modalitatea de vindecare este difuză, globală; vede pacientul în contextul mediului său, schimbă ce poate fi schimbat și îndepărtează ceea ce stă în calea vindecării de la sine a pacientului. Am adăugat acest model versiunii mele de medicină, aflate în evoluție.

Varianta de medicină pe care am văzut-o în cazul tatei a fost diametral opusă.

În acest nou model, corpul este văzut ca un computer, mai curând ca o colecție de computere, și anume celulele noastre. Boala este o eroare în programul rulat de aceste celule – codul nostru ADN – și modalitatea de vindecare presupune editarea și rescrierea aceluși cod incorect. Așa încât doctorul este furnizor de date și programator, iar pacientul este sursă de informații. Corpul în sine este doar o interfață, un ecran, reflectarea exterioară a unui cod intern. Așa că modalitatea de vindecare este la distanță, fără atingere; analitică și fără suflet – din start.

Nu știu cât de reușită se va dovedi această variantă de medicină. Dar ceea ce știu este că, indiferent de cât de util

ar fi să vezi corpul uneori ca pe o mașină, alteori ca pe o plantă și poate alteori ca pe un computer, adevăratul corp al pacientului nu este nimic din toate acestea. Nu doar că este mai complicat decât o mașină, o plantă sau un computer – este Alceva decât orice ne putem imagina. Singurul model care-l poate reprezenta așa cum este într-adevăr este el însuși.

Calea de Vindecare asociată cu acest corp real este misterioasă. Mai degrabă inductivă decât deductivă; interdependentă. Este o Cale în care există un schimb de tipul „a lua și a da” între trup și îngrijitorul lui, între pacient și doctor; o Cale reciproc constituită între toate organele, toate celulele și toate procesele. Sentimentul față de această Cale s-a dezvoltat în mine treptat, după mulți ani în care am văzut pacienți, i-am privit, i-am observat și i-am tratat. O știam; o foloseam; dar mult timp nu m-am gândit în niciun fel la ea.

Și apoi a venit conceptul de „Hrănire lentă”.

„Hrănirea lentă” – ce contracultură! –, atât de împotriva culturii noastre pentru repede, ținut și reparat sau aruncat. Precum corpul pe care începusem să-l descopăr, „Hrănirea lentă” era subtilă și relațională, punând accentul nu atât pe obiectiv, cât pe proces; semnificația ei era că finalitatea este dată de calitatea ingredientelor și de felul de a face un anume lucru, că această cale *spre* ceva trebuie să fie calea *acelui* lucru.

Abia atunci am găsit o modalitate de reprezentare a versiunii de medicină pe care o știam. Era „Medicină lentă”.

Nu eram singura persoană care ajunsese la acest concept. În întreaga lume, mulți alții ajunseseră independent la noțiunea de „Medicină lentă”, care era peste tot și reprezenta un model de viitor pe care să-l înțelegem cu toții.

---

\* Este vorba despre conceptul opus celui de „fast food” (n.t.).

Așadar, ce am făcut în această carte a fost să adun acele momente care conțin vreun element sau vreun aspect al acestei Căi de Vindecare ce mi s-a arătat mie. Un medic ridicând mâinile – mâinile sale vindecătoare – ca să mi le arate, cu un zâmbet. O asistentă în pragul ușii, pe picior de plecare, urcându-se în mașină și salvând o viață. Un pacient oferindu-mi un dar: aneurismul său aflat la un pas de a fi fatal, plutind într-un borcan – simbolizând, așa cum vă puteți da seama, tot ce alcătuiește acest „lent”. Lucruri care nu înseamnă doar suflet, ci și expertiză, cunoștințe, muncă susținută, logică și metodă.

Am făcut acest demers deoarece cred că, dacă și voi veți trăi ce am trăit eu, veți ajunge la aceeași concluzie în legătură cu ce ne trebuie pentru a face din medicină medicina pe care o merităm. Nu este nevoie să reinventăm sistemul medical sau să-l reconstruim din temelii. Nu trebuie să facem atât de mult. Este destul de simplu, realizabil. Doar o perspectivă în plus și o schimbare de ritm.

Mi-a luat mulți ani și multe aventuri ca să descopăr această Cale, oricum, și am început s-o găsesc chiar înainte de a o căuta. Pentru că nu sunt cea persoană pe care te-ai aștepta s-o găsești hălăduind pe această potecă anume și nici poteca nu este cea pe care mă așteptam să hălăduiesc. Totul a început înainte să devin doctor, când tot ceea ce urma să se întâmple a început să iasă la iveală, primele bule apărute într-o băutură foarte specială.

Conceptul încă nu fusese inventat când am simțit prima dată gustul lui „lent”.

# unu

SUB ZODIA VĂRSĂTORULUI

Totul a început într-un moment neobișnuit.

Sigur că toate momentele sunt neobișnuite, irepetabile, fiecare în felul său, dar de data asta timpul și locul au fost cu totul neobișnuite. Izbucnea o revoluție și eu mă aflam în centrul ei, deși nu o știam. Chiar alături de universitatea la care învățam se afla Xerox PARC, unde Steve Jobs fusese fermecat de mouse și imagina computerul personal. La cincizeci și cinci de kilometri spre nord se afla Haight-Ashbury, cu hipioții și contracultura lui, o revoluție a culorii, mirosului, sexului și stilului. La optzeci de kilometri spre nord-est era Berkeley, unde studenții ocupau parcurile și anunțau cereri radicale, iar la șaiszeci și cinci de kilometri spre sud se afla Santa Cruz, unde încolțea mișcarea pentru hrană organică.

Iar eu eram la facultate, trăind într-o locuință mai degrabă ciudată, care mi-a influențat pentru restul vieții felul de a vedea lucrurile.

Locuisem într-un dormitor de cămin până când universitatea, la primul ticăit al ceasului acelei revoluții, desființase regula ca femeile să trăiască în campus, să fie în dormitoare înainte de miezul nopții și să-și primească vizitatorii bărbați numai la parter. Așa că am început să



Narator

23

Medicina lentă

caut un alt loc și l-am găsit la Uniunea Studenților, afișat pe un panou de plută pentru anunțuri:

„Familie de americani recent întorși din Elveția, oferă cazare unui student de la universitate.”

Am dat telefon și m-am dus să văd camera și să-i întâlnesc pe cei din familie.

Casa era la doar opt kilometri de universitate, pe dealurile unde cei bogați trăiau într-un fel de simulacru al vieții rustice, destul de pragmatic și costisitor. Am intrat cu mașina pe aleea privată; pe pajiștea din dreapta mea pășteau trei cai, iar găinile scurtau în pământ. Jane, soția, a fost cea care mi-a deschis ușa și mi-a arătat împrejurimile.

Casa fusese construită de unul dintre studenții lui Frank Lloyd Wright, mi-a spus ea, și se cam împrăștia, fiindcă fusese făcută din chirpici și lemn, cu bârnele la vedere, cu podeaua de beton de un roșu-aprins și un șemineu enorm, cu fotolii încastrate. Arhitectul cruțase un stejar bătrân și construise casa în jurul lui, așa că prin mijlocul livingului trecea un copac ce creștea tot mai mult, ieșind prin acoperiș, spre cer. Apoi Jane mi-a arătat și grădina unde, în mireasmă de trandafiri, creșteau roșii și dovlecei, iar după aceea ne-am întors și mi-a arătat și dormitorul care le prisosea. Avea un pat pe cadru de lemn cu stinghii, de tip suedez, un duș unde puteai sta jos și podea de tec, iar priveliștea dădea spre Coast Range. Era exotic și liniștit, așa că l-am luat.

În casa aceea am devenit, într-un fel, hippie.

„Într-un fel”, pentru că era o casă frumoasă, aproape de universitatea bună la care învățam, eram susținută de părinți și nu mă drogam. „Hippie”, pentru că experimentam. Familia Neumann tocmai se întorsese din Elveția



după o ședere de doisprezece ani, iar cele trei fete ale lor, deși teoretic erau americance, vorbeau engleza cu accent de germană elvețiană.

Aduseseră cu ei stilul de viață elvețian cu care erau învățați: spălau rufele luni, le călcau marți, ceruiau podelele miercuri. Aveau, de asemenea, provizii pentru șase luni, comandate din Elveția, printre care cutii de tablă de douăzeci de kilograme depozitate în garaj, conținând grâu, secară și fasole. Aduseseră odată cu ei și o anumită perspectivă asupra lumii. Este ceea ce francezii numesc *longue durée*\*, foarte diferită de orice perspectivă americană. Din acest punct de vedere, romanii abia ce trecuseră, iar Evul Mediu fusese nu de mult. Renașterea, Reforma și Iluminismul erau de dată recentă, iar America era doar o licărire fermecătoare, enigmatică, pe un ecran. Era o viziune asupra lumii care purifica fiecare nouă perioadă, păstra ce funcționase, elimina ce nu funcționase și adăuga ceea ce funcționase vechilor sale modalități de existență din lume. Așa cum aveam să află, multe dintre aceste modalități erau incredibil de asemănătoare celor descoperite de americani. Hrana organică. Spiritualitatea meditativă. Revolta politică. Armonia dintre a trăi corect, a trăi satisfăcător și a trăi fericit.

Jane era mama. Se trăgea dintr-o veche familie californiană și era americană get-beget. Intenționase să ajungă biolog, dar se măritase cu Walter și devenise nevastă. În Elveția se transformase în soția perfectă, respectând procesul de reciclare al elvețienilor nu din cauza legilor, ci din cauza stilului lor modest de viață. Era o dovadă de risipă să arunci orice ar mai fi putut fi folosit, mi-a explicat ea într-o zi. Așa că fiecare elvețian avea șase containere – unul pentru sticlă albă, unul pentru sticlă verde,

---

\* Pe termen lung (n.t.).

unul pentru sticlă nici-albă-nici-verde, unul pentru hârtie, unul pentru compost și unul pentru gunoi, iar vecinii știau exact cât gunoi era în container. De asemenea, știau și ce spălai luni, ce călcai marți și ce podele frecai miercuri.

În Elveția, familia trăise în localitatea Kusnacht, lângă lacul Zürich. Carl Jung locuise un pic mai sus, pe aceeași stradă, și însăși Marie-Louise von Franz, cel mai cunoscut discipol al lui Jung, o psihalizase pe Jane. Jane era sclipitoare, dar diafană; deloc competitivă, evazivă, distantă. Era precum o pasăre nimerită în casă, într-o zi, care se izbește de toate ferestrele încercând să scape.

Ceea ce a adus ea în casă a fost o anumită Cale – poate elvețiană, poate de la Jung, poate a bunicilor ei sau poate a ei însăși. Era calea pe care, în cele din urmă, am numit-o „lentă” și care include guru indieni și prima hrană organică pe care am mâncat-o vreodată. Mă întorceam de la universitate și-l găseam stând la masa de lângă stejar pe cel mai recent guru, înconjurat de discipoli și de miros de curry, tămâie, ceară de parchet și aromă de rufărie. Jane era Regina, Luna, tipul afectiv extrovertit, după Jung.

Evident că Walter, soțul ei, era tipul reflexiv introvertit. Era înalt și slab, cu părul încărunțit. Mustața deasă îi albise aproape complet. Mergea pe bicicletă spre jobul lui de director de bioinginerie la una dintre primele companii high-tech din Silicon Valley, care se ocupa cu echipamente eletromagnetice. Într-o seară a venit acasă și ne-a explicat felul în care va revoluționa agricultura noua tehnologie la care lucra. O Revoluție verde va hrăni lumea, a spus el, pentru că mașinăria NMR (IMR\*) pe care o inventaseră putea analiza conținutul de proteine din semințe, fără a le produce daune. Jane, guru și discipolii au ascultat poliți-coși, apoi au revenit la discuția lor despre sufletul care

---

\* Imagistică prin rezonanță magnetică (n.t.).

poate sau nu să existe separat de corp. Poate că, în replică, Walter s-a transformat în cizmar cu jumătate de normă. S-a așezat la bancul lui de lemn, a tăiat pielea și a găurit-o cu o sulă. Cu picioarele lui lungi și subțiri, pe care le ținea lipite stând la bancul de lucru, arăta precum Geppetto, creatorul lui Pinocchio, dar în loc de cuvinte diafane primeai o pereche de sandale care rezistau până le pierdeai.

Dintre cele trei fete, Nan era mijlocia, cea mai *fräulein*. Avea un chip vesel și o piele fără pată, neatinsă de soare și hrănită de zăpadă. Avea părul negru și drept, iar ochii, foarte albaștri și cercetători. Înaltă, sănătoasă și tânără, ea a fost cea care mi-a oferit primul gust al lui „lent”.

A dat iama în rezervele de grâu, secară și fasole și a făcut rețete pentru pâine. Pesemne că a măcinat grâul cu secară și apoi a adăugat nuci, chimen, chiar și piper roșu. De data aceea nici măcar nu a folosit drojdie.

Stăteam la masă și mă uitam la ea în timp ce frământa cu mâinile făina aceea aspră. A lucrat aluatul într-o formă abstractă, apoi a modelat o franzelă și a pus-o în cuptor. Bineînțeles că nu a crescut, fiindcă nu avea drojdie, dar mirosul a umplut bucătăria și oamenii au început să apară din toată casa, atrași de aromă.

În cele din urmă, Nan a scos franzela din cuptor. Era mică, neafânată, primitivă și nu mai văzusem niciodată pâine ca aceea. Singura pâine pe care o știam era Wonder Bread. Am privit-o cum taie franzela în cele mai subțiri felii, apoi le-a uns cu untul pe care tot ea îl făcuse din smântâna adusă de Jane de departe, de la o fermă de lactate organice. N-am mai mâncat niciodată ceva asemănător. Era fermă, sărată, piperată. Mi-a luat mult timp să mestec și să asimilez atât de multe arome și, pe măsură ce

---

\* În germană în text: „domnișorică” (n.t.).

gustam, înțelegeam dintr-odată de ce, în toate dietele pe care le știam, pâinea era ceva rău și totuși Biblia însăși o numește „pâinea vieții”. Biblia nu se referă la Wonder Bread, ci la pâinea lui Nan. Poate că pentru dietetician diferența dintre cele două pâini ține strict de preț și de conținutul nutrițional, dar nu în același fel judecă și papi-  
lele mele, pentru care cele două pâini nici măcar nu se compară, diferența dintre ele fiind atât de evidentă și totuși imposibil de definit.

Atunci am simțit prima dată gustul lui „lent”.

Pe Meg, fata cea mai mare, am întâlnit-o când a hotărât să vină acasă. Își luase tălpășița alături de prietenul ei Peter, fost medic în Vietnam, dar apoi, la câteva luni după venirea mea, Jane ne-a anunțat că Meg era însărcinată și că se mută înapoi în dormitorul meu ca să poată naște pe podeaua de tec sau, în caz de vreme rea, în pat. Ceea ce a și făcut, destul de rapid.

Între timp, pe mine m-au scos din dormitor. Dar nu voiam să plec. Locul acela era un adevărat masterat în viitor. Se aflau acolo guru indieni, mâncare organică și noile tehnologii ale lui Walter. La cină se purtau discuții despre fizică, timp, politică; despre refuzul de a fi încorporat, nesupunere civică și propagandă guvernamentală. Aveam negrese cu marijuana; exista cutiuța lui Steve Jobs\*, cu ajutorul căreia puteai da telefon gratis; erau cai și găini, de la care aveam ouă. Eram vegetarieni. Walter era cunoscător de vinuri. Așa că nu voiam să plec.

---

\* Dispozitiv inventat în 1972 de asociatul lui Jobs, Steve Wozniak, cu ajutorul căruia se putea telefona ilegal, gratuit. A fost prima afacere a celor doi; se presupune că ideea de a le vinde i-a aparținut lui Jobs. Au încetat fabricarea lor când au fost la un pas de a fi prinși de poliție (n.t.).

Am căutat în preajmă un loc unde să pot dormi. Am început cu boxa de depozitare din padocul cailor, dar am sfârșit pe acoperișul care, mulțumită discipolului arhitectului Frank Lloyd Wright, era plat. Și mai avea, de asemenea, vedere spre Coast Range, precum și jgheaburi mari sub care puteam sta când ploua; am locuit acolo până când am terminat facultatea. S-a dovedit un loc excelent pentru somn, pentru că mă puteam uita noaptea întregă la stelele de pe cer, iar așa ceva nu mai văzusem în viața mea.

Walter mi-a arătat constelațiile pe care le știa și într-o noapte mi-a explicat despre „precesia echinocțiilor”. Din cauza înclinației axei terestre, în fiecare an cerul se mută spre est – cam cu un grad la fiecare 70 de ani, cu 30 de grade la fiecare 2 000 de ani și cu 360 de grade – o rotație completă – la aproximativ 26 000 de ani, ceea ce străbunii numeau „Marele An”.<sup>1</sup> Măsuraseră modificarea precesională prin intermediul constelațiilor zodiacale care apăreau la orizont în timpul echinocțiului de primăvară. Existau douăsprezece astfel de constelații și fiecare se întindea pe 30 de grade; la fiecare 2 000 de ani apărea alta. Oamenii credeau că, indiferent care ar fi fost acea constelație, ea guverna o epocă de 2 000 de ani. Pentru noi a fost zodia Peștilor, răsfirată chiar deasupra capetelor noastre.

Walter mi-a arătat-o – două stele nu prea strălucitoare pe care străbunii și le-au imaginat ca pe doi pești înotând în direcții opuse. Prin urmare, a spus el, natura Peștilor este reprezentată de dihotomii, conflicte și război – și aceste trăsături au dat epocii noastre, Epoca Peștilor, calitatea sa caracteristică de opoziție. Acum însă, la orizont a început să apară constelația Vărsătorului, iar acest lucru înseamnă o nouă eră, cu alte puncte tari și alte slăbiciuni.

Adeseori, în timpul acestor nopți petrecute pe acoperiș, mă trezeam și priveam cerul, așa că am aflat de una singură că Ursa Mare se rotește pe lângă Steaua Nordului ca un

ac de ceasornic și că planetele se plimbă pe o traiectorie eliptică. Am văzut eu însămi cum Venus este în unii ani steaua de dimineață iarna și steaua de seară primăvara, iar în alți ani invers, și pe parcursul acestor ani am știut întotdeauna unde se află Marte, Saturn, Jupiter și Mercur. Puteam spune în ce zi a lunii suntem după poziția Lunii și știam cât e ceasul, noaptea, după poziția stelelor.

Poate că toate astea par interesante numai pentru un anticar, dar nu-i așa. Să aflu că cerul creează un anumit tip de timp – nu liniar, științific, progresiv, ci sezonier, horticol, circular – a fost esențial pentru mine mai târziu, când am descoperit Evul Mediu și pe Hildegard din Bingen\*, precum și felul lor de a înțelege cosmosul. Care era circular, nu liniar, durata anotimpurilor, pe care o purtăm încă în măduarele noastre – un timp revoluționar, din latinescul *revolvere*, a te întoarce înapoi, a te răsuci.

Meg nu a născut pe podeaua de tec, ci în fostul meu dormitor.

În dimineața aceea s-a trezit și ne-a anunțat că i-a venit sorocul. Apoi mi-a spălat mașina. Apoi s-a înapoiat în fostul meu dormitor, s-a întins pe pat, iar Peter s-a întins lângă ea. Ne-am adunat cu toții împrejurul ei și am așteptat, iar după vreo două ore Peter a pus-o să împingă. Așa a făcut și, spre totala mea surpriză, între picioare i-a apărut ceva negru, iar două opinteli mai târziu a ieșit un bebeluș adevărat, o fetiță micuță de tot, pe care Peter nu a plesnit-o, care nu a țipat și care a respirat foarte bine și fără lucrurile astea.

---

\* Hildegard von Bingen a fost o călugăriță benedictină din 1136, una dintre cele mai importante reprezentante ale misticismului german din Evul Mediu. Ea a fost preocupată de diferite discipline, precum religie, medicină, biologie și muzică (n.t.).

A fost uluitor. Era de parcă ar fi scos un iepure din joben. Nu fusese nimic și apoi a apărut ceva. Lucrul acela micuț era acoperit cu un fel de praf, așa că Jane a luat-o, a curățat-o și i-a dat-o lui Meg așa, în pielea goală.

Apoi a venit și placenta. Meg spunea că auzise cum niște vegetarieni din Berkeley o fripseseră și o mâncaseră – era bogată în proteine și foarte bună pentru sistemul imunitar, dar am respins cu toții ideea și Peter a îngropat-o în curtea din spate. Apoi Meg s-a ridicat din pat și am luat cina.

Mai târziu, la Medicină\*, am moșit câțiva copii cu ajutorul perfuziilor, al acelor și al foarfecelor, cu monitorizarea scalpului fetal și cu anestezie peridurală. În ciuda tehnologiei, mi se pare mereu că e acolo o jonglerie – cum a ajuns *asta acolo*? Sentimentul că este opera unui magician uimitor, care se întâmplă ca în acele momente să fiu eu. Dar nu am avut deloc acel sentiment de ușurință de la nașterea copilului lui Meg, sentimentul de rostogolire la vale – de netezime, de inevitabil, de lentoare.

---

Apoi am terminat facultatea și nu știam ce să fac mai departe. Mulți dintre noi nu știam, având în vedere vremurile, dar problema era în special a femeilor. Nu ne gândiserăm niciodată atât de departe. Văzuserăm că toate femeile pe care le știam noi erau soții și mame, așa că se presupunea că și nouă ni se va întâmpla o transformare asemănătoare, pe parcursul facultății. Dar nu s-a întâmplat. Nu voiam să am o carieră de nevastă. Dar nu voiam

---

\* Faptul că autoarea relatează evenimente din timpul facultății, vorbind totodată despre o viitoare facultate de medicină, este generat de particularitățile sistemului de învățământ american: Medicina poate fi urmată numai după absolvirea unei școli pregătitoare, o altă facultate de profil (n.t.).

nici să-mi iau vreun doctorat, iar asta era singura opțiune la care mă puteam gândi. Așa că am plecat în călătorie. Asta se făcea pe-atunci. Nici nu era atât de costisitor – pentru trei dolari primeai cazare și mic dejun. Am cumpărat un bilet de avion cu data de întoarcere flexibilă și am zburat spre Europa, unde am început o aventură de câteva luni.

Și apoi, într-o librărie izolată, am descoperit ce am de făcut mai departe.

Nu mai văzusem de mult o librărie și eram încântată. Era prăfuită și mirosea a hârtie, iar într-o fridă am descoperit un carusel cu volume în engleză. M-am oprit în fața lui, l-am rotit și am citit titlurile de pe cotor, în timp ce caruselul se învârtea. Sinclair Lewis, Herman Wouk, Ernest Hemingway. C.G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*\*. Pe aceea am scos-o. Auzisem de Jung, iar Jane locuise în Kusunacht și fusese psihanalizată de Franz, dar nu citisem nimic scris de el.

Sigur, pe vremea aia nu cumpăram cărți; erau prea scumpe. Așa că am rămas în fața caruselului toată după-amiaza și pur și simplu am citit memoriile lui Jung. Ceea ce m-a izbit cel mai tare la acea primă lectură a fost calitatea vieții lui.

Pe când era student, și el a fost împărțit între științe și disciplinele umaniste. Ce și-a dorit cel mai tare a fost să se facă arheolog, dar trebuia să și trăiască, așa că a făcut un compromis și a ajuns medic. Apoi a mai făcut un compromis, acceptând un serviciu sigur, dar fără pretenții, la Spitalul de boli mintale din Zürich. Iar apoi, exact datorită aceluia compromis, viața i s-a deschis în față. A petrecut ani întregi în acel spital, a văzut zilnic pacienți, i-a ascultat cu mare atenție și a ajuns să creadă că psihozele lor nu erau

---

\* Carte apărută și în limba română cu titlul *Amintiri, vise, reflecții*, în traducerea Danielei Ștefănescu, Editura Humanitas, București, 2008 (n.t.).



mereu de neînțeles. În halucinațiile lor existau personaje recurente, asemănătoare celor din basme, mituri și vise – un băiețel, o femeie fatală, un nemernic, un bătrân înțelept. Existau teme recurente – aventuri, eroisme, bătălii. Halucinațiile pacienților, a început Jung să-și spună, pot fi înțelese ca povești cu început, conținut și final.

Apoi a început să-și organizeze viața astfel încât să poată elabora aceste observații. Dimineța vedea pacienți și după-amiaza studia alchimia, astrologia și tradițiile Estului și ale Vestului. În cele din urmă a construit el însuși un refugiu medieval, propria casă de piatră de pe malul lacului Zürich, unde nu exista electricitate și de unde numai el avea cheia.

Spre finalul după-amiezii am cumpărat totuși cartea și am citit-o din nou, de data asta mai atent.

La acea a doua lectură am început să-mi dau seama că Jung explica lucruri pe care le știussem dintotdeauna, dar nu găsisem niciodată cuvinte ca să le exprim. Jung descria componentele lumii interioare din care este compus Sinele nostru.

Era acolo, de exemplu, *umbra*, umbra noastră personală – adică tot ce respingem la noi și iubim și urâm la ceilalți. Jung numea acest lucru „umbră” pentru că era pus în evidență de lumina conștiinței noastre, acesta fiind și motivul pentru care nu putem fugi de ea. În vise apare ca o figură întunecată, urmărindu-l pe visător pe o potecă întunecată, sau câteodată apare cu înfățișarea unui animal. Este făcută din părți ale noastre care *sunt* Sinele nostru, dar pe care nu le plăcem. Negarea umbrei noastre, proiectarea ei asupra altora ne lasă fragili și incompleți, credea Jung, alertați față de răutatea celorlalți. Acceptarea umbrei noastre ne permite să fim compleți.

Mai exista *anima* – minunata prințesă încuiată în castel, pe care vrem să o salvăm –, care este de asemenea

