

ALAN WATTS

Disciplinele
orientale și
psihoterapia
occidentală

Sursă de inspirație și entuziasm pentru oricine, această carte
rezumă o cunoaștere vastă și o documentare pe măsură.

LOS ANGELES TIMES

Alan Watts este portavocea tuturor celor care vor să-și
cunoască identitatea profundă și rolul în lume.

WATKINS REVIEW



Pentru Jano

I. Psihoterapie și eliberare

Dacă observăm în profunzime disciplinele orientale precum budismul și taoismul ori Vedanta și Yoga, nu vom descoperi o religie sau o filosofie, așa cum sunt înțeleși acești termeni în Vest. Vom descoperi ceva mai asemănător psihoterapiei. Acest aspect ar putea părea surprinzător, dat fiind că pe cea din urmă o considerăm parte a științei, având o perspectivă practică și materialistă, iar pe cele dintâi, religii mai degrabă ezoterice, preocupate de domenii ale spiritului aproape în totalitate nepământene. Aceasta se datorează faptului că ignoranța noastră în ce privește culturile estice, la care se adaugă caracterul lor sofisticat, le conferă o aură de mister, asupra căreia ne proiectăm propriile noastre fantasme. Cu toate acestea, scopul de bază al acestor moduri de viață este de o simplitate uimitoare, față de care toate informațiile complicate legate de reîncarnare și de paranormal, de maestrul* cu puteri supraomenești și de școlile de practică ocultă reprezintă doar o perdea de fum, în care un cercetător naiv se poate pierde la infinit. Fără îndoială că acest cercetător naiv poate la fel de bine să fie asiatic sau occidental, deși

* În original, *mahatmas*, termen care în sanscrită înseamnă „suflet măreț“, cu sensul acceptat de „sfânt“ sau „maestru iluminat“. (*N. trad.*)

despre primul nu prea putem spune că are acea naivitate rafinată a amatorului occidental de ezoterism. Perdeaua de fum începe în sfârșit să se împrăștie, însă un timp îndelungat densitatea sa a ascuns contribuțiile cu adevărat importante ale gândirii orientale la cunoașterea psihologică.

Principala asemănare dintre disciplinele orientale și psihoterapia occidentală este preocuparea pentru schimbarea conștiinței, schimbările referitoare la modul în care ne raportăm la propria noastră existență și la relația noastră cu societatea și cu lumea naturală. Psihoterapeutul este interesat în mare parte de schimbarea conștiinței indivizilor tulburați. Dar disciplinele budismului și taoismului sunt preocupate să transforme conștiința oamenilor normali, adaptați social. Însă, devine din ce în ce mai evident pentru psihoterapeuți faptul că starea normală a conștiinței în cultura noastră este deopotrivă contextul și terenul fertil pentru boala mintală. Un ansamblu de societăți care se bucură de avuții materiale vaste și care au tendința de a se distruge reciproc nu reprezintă tocmai un factor favorizant al sănătății sociale.

Cu toate acestea, paralela dintre psihoterapie și „căile orientale ale eliberării”, așa cum le-am numit eu*, nu este exactă, una dintre cele mai importante diferențe fiind sugerată de prefixul *-psiho*. Din punct de vedere istoric, psihologia occidentală și-a îndreptat atenția spre studiul psihicului, sau al minții, ca entitate clinică, pe când culturile orientale nu au clasificat mintea și materia, sufletul și corpul, așa cum au făcut cele occidentale. Dar psihologia occidentală și-a depășit într-o asemenea măsură originile istorice, încât nu mai este satisfăcută nici chiar de termenul „psihologic” ca descriind un domeniu de studiu

* A. Watts, *The Way of Zen*, Pantheon, New York, 1957. (N. a.) Vezi și ediția în limba română: *Calea Zen*, traducere de Iulia Waniek, Herald, București, 2018. (N. red.)

major al comportamentului uman. Nu se pune problema că a devenit posibil, așa cum spera Freud, să reducem psihologia la neurologie și mintea la corp. Nu se pune problema să substituim mintea cu entitatea numită „sistem nervos“. Ci, mai degrabă, că psihologia nu mai poate sta departe de întreaga revoluție științifică pe care a adus-o cu sine secolul al XX-lea, o revoluție în care concepțiile despre entități și substanțe, fie ele mintale sau materiale, au devenit demodate. Fie că descrie schimbări chimice sau forme biologice, structuri nucleare sau comportamente umane, limbajul științei moderne este preocupat de patternurile schimbătoare ale relațiilor.

Poate că această revoluție a afectat fizica și biologia mult mai profund decât psihologia, până în prezent ideile teoretice ale psihanalizei rămânând intacte. Vorbirea curentă și simțul comun, chiar și în cazul oamenilor educați, au fost afectate atât de puțin de această revoluție, încât este încă dificil să comunicăm ceea ce s-a întâmplat într-un limbaj non-matematic. Pare un afront la adresa simțului comun faptul că putem descrie lumea în termeni de patternuri ale relațiilor fără să ne întrebăm din ce substanță sunt compuse aceste patternuri. Căci atunci când omul de știință cercetează materia sau lucrurile, el descrie ceea ce descoperă în termeni de pattern structurat. Și dacă ne gândim mai bine, ce alți termeni ar putea să folosească? Impresia că ar fi vorba de substanță se naște doar când avem de-a face cu patternuri atât de neclare sau atât de întrepătrunse, încât nu le putem desluși. Cu ochiul liber, o galaxie îndepărtată pare să fie o stea solidă, iar o bucată de oțel pare să fie o masă de materie neîntreruptă și impenetrabilă. Dar, când schimbăm scara percepției, galaxia devine structura transparentă a unei nebuloase în spirală, iar bucata de oțel devine un sistem de impulsuri electrice rotindu-se în spații relativ extinse. Ideea că ar exista o substanță nu exprimă altceva decât faptul de a ajunge la o

limită dincolo de care simțurile ori instrumentele noastre nu pot desluși patternul, pentru că nu sunt suficient de precise.

Același lucru se întâmplă când omul de știință cercetează orice pattern care este atât de distinct pentru ochiul liber, încât este considerat o entitate separată. Cu cât îl observă și îl descrie cu mai multă atenție, cu atât mai mult descrie și mediul în care se mișcă, precum și alte patternuri de care este inseparabil. Așa cum bine s-a exprimat Teilhard de Chardin*, izolarea patternurilor individuale atomice este „un simplu truc intelectual“.

„Judecată în realitatea ei fizică, concretă, substanța universului nu poate fi divizată, ci formează în totalitatea sa singurul indivizibil real, un fel de atom gigantic. [...] Cu cât pătrundem mai profund în materie prin intermediul unor instrumente din ce în ce mai puternice, cu atât mai mult ne frapază interdependența părților sale. [...] Este imposibil să separăm această rețea, să izolăm o parte a sa fără ca ea să se destrame și să se deșire la capete.“

În locul unei unități incoerente de substanțe simple, descoperim o unitate coerentă de patternuri interconectate.

Efectul pe care această abordare îl are asupra studiului comportamentului uman este că devine imposibil să separăm patternurile psihologice de patternurile sociologice, biologice sau ecologice. Domeniile cunoașterii care se bazează pe ceea ce acum se dovedesc a fi diviziuni grosolane și primitive ale naturii încep să se contopească în hibrizi cu nume ciudate precum „neuropsihiatrie“, „sociobiologie“, „biofizică“ și „geopolitică“. La un anumit nivel al specializării, diviziunile

* P. Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man*, Harper, New York, 1959, pp. 43–44. (N. a.) Vezi și ediția în limba română: *Fenomenul uman*, traducere de Petre Hossu, Institutul European, Iași, 2005. (N. red.)

cunoașterii științifice încep să se întrepătrundă, pentru că sunt destul de avansate încât să se poate observa că lumea însăși este o întrepătrundere, oricât de distincte ar putea să pară părțile sale componente. De aici, dezbateră perpetuă referitoare la necesitatea unei „științe unificate“ și a unui limbaj descriptiv comun tuturor domeniilor științifice. Așa se explică și importanța crescândă a unei științe descriptive, a comunicării, a patternurilor semnelor și semnalelor care să reprezinte și să elucideze patternul lumii.

Deși culturile vechi ale Asiei nu au ajuns niciodată la cunoașterea exactă și riguroasă a lumii fizice la care s-a ajuns în Occidentul modern, au înțeles în principiu multe lucruri pe care noi abia le descoperim.* Este imposibil să clasificăm hinduismul și budismul drept religii, filosofii, științe ori mitologii sau chiar ca un amalgam al tuturor acestora, pentru că o astfel de compartimentare ar fi la fel de îndepărtată de esența lor precum este și distincția spiritual/material. Hinduismul, ca și islamismul și iudaismul, reprezintă de fapt o întregă cultură, deși nu putem să spunem același lucru despre budism. Budismul, precum și anumite aspecte din Vedanta și Yoga și taoismul în China, nu reprezintă o cultură, ci o critică a culturii, o revoluție permanentă și non-violentă, o „opозиție fidelă“ culturii la care se raportează, ceea ce face ca aceste căi spre eliberare să aibă și altceva în comun cu psihoterapia decât interesul de a schimba stările conștiinței. Sarcina psihoterapeutului este să producă o reconciliere între ceea ce simte individul și normele sociale, fără a-i sacrifica integritatea. El încearcă să ajute individul să fie el însuși și să acționeze pe cont propriu fără să ofenseze

* J. Needham, *Science and Civilization in China* (vol. 2), Cambridge University Press, Cambridge, Marea Britanie, 1956. Vezi secțiunile 10, 13, 16 și 18. (N. a.)

inutil comunitatea din care face parte, să facă parte din lume (cea a convențiilor sociale), dar să nu aparțină lumii. Un text budist din China îl descrie pe înțelept în termeni care amintesc de personalitatea „îndreptată spre interior“ a lui Riesman sau de „auto-actualizarea“ lui Maslow:

*El merge întotdeauna singur, se plimbă întotdeauna
singur;
Omul perfect hoinărește pe aceeași cale a Nirvanei;
Tonul lui este clasic, spiritul este transparent,
atitudinea sa este elevată în mod natural,
Trăsăturile sale sunt mai degrabă sfrijite, oasele-i sunt
puternice și nu acordă nicio atenție celorlalți.**

De la Freud încoace, psihoterapia a fost preocupată de violența pe care reprimarea socială o exercită asupra organismului uman și a funcțiilor sale. De fiecare dată când este de partea societății, terapeutul își va interpreta demersul drept adaptarea individului la mediul său și transformarea „tendințelor inconștiente“ în aspecte respectabile din punct de vedere social. Unei astfel de „psihoterapii oficiale“ îi lipsește integritatea, devenind un instrument obedient al armatelor, birocrațiilor, bisericilor, corporațiilor și tuturor organizațiilor care presupun spălarea pe creier a individului. Pe de altă parte, terapeutul care este interesat să ajute individul cu adevărat este obligat să adopte o poziție critică față de societate. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să se implice direct într-o revoluție politică, ci faptul că trebuie să ajute individul să se elibereze de diversele forme de condiționare socială, ceea ce include și eliberarea de sentimentul de ură față de această condiționare – ura fiind o formă de sclavie în raport cu obiectul său. Dar, din acest punct

* *Cheng-tao ke*, versetul 11, în D.T. Suzuki, *Manual of Zen Buddhism*, Eastern Buddhist Society, Kyoto, 1935, p. 108. (N. a.)

de vedere, tulburările și simptomele de care pacientul încearcă să scape, precum și factorii inconștienți din spatele acestora, nu sunt pur psihologice. Este vorba despre întregul pattern de relaționare cu ceilalți oameni și, în particular, despre instituțiile sociale care guvernează aceste relații: regulile de comunicare folosite de o cultură sau de un grup. Printre acestea se numără convențiile de limbaj și cele legale, convențiile etice și estetice, cele legate de statut, rol, identitate, precum și cele ce țin de cosmologie, filosofie și religie. Căci acest întreg complex social este cel care-i structurează individului concepția despre sine, stările de conștiință, chiar și sentimentul existenței. Mai mult decât atât, organismul uman își capătă astfel ideea de individualitate, care poate lua forme destul de diferite.

Observând toate acestea, psihoterapeutul trebuie să înțeleagă că ceea ce face el este numit în mod eronat știință sau artă, pentru că el se ocupă de ceva mult mai amplu decât psihicul și tulburările lui particulare. În prezent, mulți psihoterapeuți recunosc acest lucru, căile de eliberare orientale fiind astfel relevante pentru demersul lor. Aceștia au de-a face cu persoane ale căror necazuri provin din ceea ce s-ar numi *maya*, ca să folosesc un cuvânt hinduso-budist a cărui semnificație exactă nu este „iluzie“, ci concepție despre lume a unei culturi, considerată o iluzie în sensul strict etimologic al lui „a (se) juca“ (din latinescul *ludere*). Scopul eliberării nu este distrugerea iluziei, ci acela de a o vedea așa cum este sau de a vedea prin ea. Joaca nu trebuie luată în serios sau, cu alte cuvinte, ideile despre lume și despre propria persoană bazate pe instituții și convenții sociale nu trebuie confundate cu realitatea. Regulile comunicării nu sunt neapărat și regulile universului, iar omul nu este unul și același lucru cu rolul sau cu identitatea pe care societatea l-a obligat să le adopte. Atunci când nu se mai confundă pe sine cu definiția pe care ceilalți i-au dat-o, omul devine deopotrivă universal și

unic. Este universal în virtutea faptului că organismul său este inseparabil de univers. Este unic prin aceea că este *acest* organism, și nu un stereotip oarecare legat de rol, clasă socială sau identitate care poate fi asumat pentru că așa este mai convenabil pentru comunicarea socială.

Confuzia dintre *maya* socială și realitate este o sursă de suferință din mai multe motive. Există un conflict direct între ceea ce este organismul individual și ceea ce zic ceilalți că este și se așteaptă să fie. Regulile comunicării la nivel social conțin adesea contradicții care conduc la dileme ale gândirii, ale sentimentelor și ale acțiunii. A te confunda cu perspectiva seacă și limitată a rolului sau a identității tale poate crea sentimente de izolare, singurătate și alienare. Diferențele multiple dintre indivizi și contextele sociale în care se află au ca efect tot atâtea încercări de a scăpa de aceste conflicte. Unii o iau pe calea psihozei sau a nevrozei, care în cele din urmă duc la tratament psihiatric, dar de cele mai multe ori, se caută eliberarea prin orgii permise la nivel social, cum ar fi divertismentul de masă, fanatismul religios, excitarea sexuală cronică, alcoolismul, războiul – întreaga listă tristă de refugii îngrozitoare și barbare.

Astfel că, în mod firesc, se afirmă că nevoia de psihoterapie este mult mai mare decât a celor care sunt psihotici sau nevrotici din punct de vedere clinic iar, de ceva timp, un număr din ce în ce mai mare de oameni apelează la psihoterapie în loc să primească îndrumare de la un cleric sau de la un prieten înțeleghător. Dar, până în prezent, nimeni nu a găsit o metodă de a face terapie în masă. Procentul terapeuților formați raportat la populație este de 1 la 8 000, iar metodele psihoterapiei sunt costisitoare și de lungă durată. Popularitatea sa crescândă se datorează în mare măsură prestigiului pe care îl are știința și, prin urmare, prestigiului pe care terapeutul îl care ca om de știință, nu ca vindecător de suflete cu pretenții religioase. Cu toate acestea, cunosc psihiatri respectabili care nu vor să admită, nici măcar

în privat, că profesia lor este departe de a fi o știință. Pentru început, nu există o teorie general acceptată și nici măcar o terminologie de natură științifică, ci mai degrabă o sumedenie de teorii contradictorii și de metode divergente. Cunoașterea noastră în domeniul neurologiei, dacă se va dovedi că aceasta este baza psihiatriei, este în continuare una deosebit de limitată. Mai mult decât atât, nu există încă nicio dovadă că psihoterapia este mai mult decât un placebo care funcționează la voia întâmplării și, cu excepția anumitor simptome psihotice care pot fi ținute sub control prin intermediul medicației, nu există o metodă clară de a face distincția între „remediile“ pe care și le revendică și remisia spontană. Iar unele dintre metodele utilizate, cum ar fi lobotomia sau tratamentul cu șocuri electrice, nu sunt altceva decât niște măsuri izvorâte din pură disperare.

Cu toate acestea, profesia aceasta este în mare o frăție stăruitoare și devotată, receptivă la tot felul de idei și experimente noi. Au fost adunate foarte multe informații detaliate, chiar dacă nu e clar ce concluzii se pot extrage din ele, și se conștientizează din ce în ce mai mult faptul că, pentru a progresa, psihiatria trebuie să se alieze mai îndeaproape cu neurologia și biologia, pe de o parte, și cu sociologia și antropologia, pe de altă parte. În aceste condiții, trebuie să ne întrebăm în ce alt mediu al societății noastre trebuie să căutăm soluții la problemele pe care le are individul ca urmare a conflictului său cu instituțiile sociale, care sunt pline de contradicții interne, demodate și restrictive în mod inutil – printre care se numără, trebuie să repetăm, ideea că individul însuși este un ego încapsulat în propria-i piele.

Faptul că atât de mulți apelează în prezent la psihoterapeut în loc de cleric nu se datorează în exclusivitate prestigiului mai mare pe care îl are știința comparativ cu religia. Multe seminare teologice protestante și iudaice includ cursuri de psihiatrie pastorală, care cuprind stagii în spitalele de boli mintale.

Mai mult decât atât, religia însăși a fost atât de liberalizată, încât în toate metropolele și în multe zone rurale se poate apela cu ușurință la un cleric care să asculte orice problemă individuală cu mare înțelegere și generozitate și adesea cu o inteligență considerabilă. Dar ceea ce îl împiedică pe cleric să rezolve conflictele dintre individ și instituțiile sociale este chiar propriul său rol. El este reprezentantul unei biserici, al unei comunități și aproape toate comunitățile religioase lucrează pentru consfințirea instituțiilor sociale, nu pentru punerea lor sub semnul întrebării. Prin aceasta nu vreau să spun că majoritatea grupurilor religioase se abțin de la critica socială, căci acest lucru ar fi departe de adevăr. Majoritatea grupurilor religioase se opun *anumitor* instituții sociale destul de vehement, dar în același timp, ele încetățenesc altele, fără a le înțelege natura convențională. În cazul instituțiilor pe care le încetățenesc, acestea fac apel la autoritatea voinței divine sau a legilor naturii, ceea ce creează dificultăți membrilor lor în a înțelege că instituțiile sociale sunt simple reguli de comunicare ce nu au o validitate universală mai mare decât regulile gramaticale ale unei limbi. Mai mult decât atât, oricât de înțelegător ar fi clericul respectiv, undeva în el există dorința de a-l aduce pe individ înapoi în sânul bisericii.

Ideea iudeo-creștină a mântuirii înseamnă tocmai să faci parte dintr-o comunitate, din comunitatea sfinților. La modul ideal și teoretic, Biserica în sensul de Trup al lui Hristos este întregul univers și pentru că Hristos „nu mai este nici iudeu, nici grec; nu mai este nici rob, nici slobod”^{*}, a fi parte din Hristos *ar putea* însemna eliberarea de *maya* și de categoriile ei. Ar putea însemna că descrierea și clasificarea convenționale ale

* *Epistola către Galateni a Sfântului Apostol Pavel*, 3:28. (Toate citatele din *Biblie* sunt preluate din ediția tradusă de Dumitru Cornilescu în 1924 și revizuită în 2016.) (*N. trad.*)

unei persoane nu reprezintă sinele său real, căci „nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine“*. Dar, în practică, nu înseamnă nimic de felul acesta, și de fapt, nu prea auzim așa ceva nici măcar în teorie. În practică, înseamnă acceptarea religiei sau a robiei față de subgrupul creștinilor, înseamnă a considera că aceste sisteme de convenții și definiții particulare sunt adevăruri din cele mai solide. În prezent, una dintre cele mai importante convenții creștine este ilustrarea omului ca ceea ce am numit anterior „un ego încapsulat în propria-i piele“, sufletul autonom și vehiculul său de carne constituind o personalitate unică și valoroasă în fața lui Dumnezeu. Această viziune este fără îndoială fundamentul istoric al ideii occidentale despre individualitate, care ne creează impresia de a fi niște insule izolate de conștiință confruntate cu experiențe obiective, destul de diferite de noi înșine. Acest sentiment de izolare a ajuns să fie deosebit de acut. Dar sistemul de convenții care inoculează acest sentiment presupune, *de asemenea*, ca acest ego izolat în mod definitiv să acționeze ca membru al unui trup și să se supună fără rezerve patternului social al bisericii. Tensiunea astfel generată, oricât de interesantă ar putea să ni se pară la un moment dat, este pe termen lung la fel de lipsită de sorți de izbândă ca orice altă contradicție internă. Este contextul perfect pentru a da naștere la psihoză. Cu toate acestea, așa cum vom vedea, ar putea să fie și contextul perfect pentru terapie dacă liderii religioși ar fi conștienți de această contradicție și nu ar lua-o în serios. Cu alte cuvinte, clericul ar putea deveni un ajutor extraordinar dacă ar putea să vadă dincolo de propria lui religie. Dar formarea și situația lui economică nu-l încurajează să facă acest lucru și de aceea psihoterapeutul se află într-o poziție mai avantajoasă.

* *Epistola către Galateni a Sfântului Apostol Pavel, 2:20. (N. trad.)*



Ce au în comun psihoterapia occidentală
și străvechea filosofie răsăriteană?

Ambele demonstrează falsitatea concepției
conform căreia eul este izolat de restul lumii,
sortit singurătății perpetue de la naștere
până la finalul vieții.

GOODREADS

Considerat unul dintre reprezentanții de seamă ai contraculturii, ALAN WATTS a fost în primul rând un savant bine ancorat în realitatea științifică a epocii sale și cu un remarcabil spirit critic. Textele lui reprezintă dovada erudiției privind tehnicile psihoterapeutice și curente de gândire asiatice: budism, taoism, Vedanta și Yoga.

Autorul cercetează problema ființei omenești situate într-un univers aparent ostil și ajunge să pună sub semnul întrebării normele fundamentale ale societății și iluziile care guvernează mintea. Ideile lui Freud și ale lui Jung au adus psihoterapia mai aproape de eliberare, dar, susține Watts, s-ar fi ajuns și mai departe prin apelul la înțelepciunea orientală, inaccesibilă până nu de mult majorității occidentalilor. Astfel, eliberați de constrângerile sociale, ne putem crea în sfârșit o legătură armonioasă cu universul.

