

Introdução

Ezra | 00:00.140

Pratico meditação há cerca de 15 anos e comecei a fazê-lo pensando que me acalmaria. Tenho um sistema nervoso um pouco sensível, e isso funcionou. Mas, com o tempo, e nos períodos em que a prática é um pouco mais profunda, quando tenho um pouco mais de determinação, o que realmente parece acontecer é que ela me afasta da minha própria mente.

Observo o que está sendo projetado na tela da minha psique. E penso: por quê? Por que eu, ou algo aqui dentro, alguma parte de mim, carregou esse filme específico? E, pelo menos na maneira como minha mente funciona, carrega repetidamente, sem parar. E há pessoas que vêm pensando e explorando essa maneira estranha como a mente realmente funciona há muito tempo. Um deles, cujo trabalho me interessa há muito tempo, é Mark Epstein.

Ezra | 01:14.207

Seu primeiro grande livro, há muitos anos, chamava-se *Thoughts Without a Thinker* (Pensamentos sem pensador). Lembro-me que todo mundo estava lendo esse livro quando me mudei para Nova York.

Agora, muitas pessoas fazem terapia.

O fato de ele ter todas essas dimensões de atenção plena e consciência parece normal e natural, mas algumas pessoas construíram essa ponte, e Epstein foi uma delas.

Seu livro mais recente chama-se *The Zen of Therapy* (O Zen da Terapia). E há algum tempo venho pensando nisso. Seria interessante perguntar a ele, depois de décadas de prática terapêutica e meditação intensa, o que ele aprendeu sobre a mente. Como ele pensa sobre o funcionamento da mente?

Ezra:

Qual é a relação que você tem com seus próprios pensamentos quando percebe que não é você quem os controla? Mark Epstein, bem-vindo ao programa.

Mark Epstein | 02:06.629

Que prazer.

Ezra | 02:08.003

Então me diga, depois de todos esses anos, o que você acha que é um pensamento?

Mark Epstein | 02:13.207

Meu professor de meditação, Joseph Goldstein, com quem participei de um retiro no ano passado, disse que um pensamento é apenas uma coisinha, mais do que nada. Gostei muito disso. Pensei: “Ah, isso vem de 60 anos de experiência em

meditação”. Então, tenho repetido isso para mim mesmo um pouco mais do que nada.

Ezra| 02:35.508

Seu primeiro livro tinha um dos meus títulos favoritos para um livro, *Thoughts Without a Thinker* (Pensamentos sem um pensador).

Mark Epstein| 02:40.672

Sim.

Ezra| 02:41.813

E acho que é isso que eu quero dizer, essa sensação estranha de que elas simplesmente acontecem.

Mark Epstein| 02:48.516

Acontece, sim.

Ezra| 02:50.375

Por que acontecem?

Mark Epstein| 02:52.820

A pessoa está numa situação difícil, na medida em que se encontra num corpo com uma mente, tendo de dar sentido à sua existência no mundo. E o pensamento consciente, interno e subjetivo parece acompanhar essa compreensão. Assim, os pensamentos são, de certa forma, o que chamamos de ego. Tentando descobrir: “Meu Deus, o que faço nesta situação difícil? O ego medeia entre o interior e o exterior, entre o inferior e o superior, essa é a função do ego. E os pensamentos, nessa forma de pensar, seriam como uma extensão do ego, uma ferramenta do ego.

Ezra| 03:43.987

Veja, eu preferiria, acho, que eles fossem vistos como uma ferramenta bem utilizada. O que acho muito alienante quando minha prática de meditação é um pouco mais profunda e estou um pouco mais consciente é reconhecer que estou constantemente pensando em coisas. Que se eu estivesse realmente tentando descobrir como viver neste mundo de maneira produtiva, não estaria pensando o tempo todo. A tendência dos pensamentos de ficarem presos, de atraírem imaginações negativas do futuro. É muito estranho quando você começa a prestar atenção. Não apenas o fato de eles surgirem, mas de terem certos padrões que você não escolheria. E você não tem certeza, então, de quem os escolheu ou como estão sendo escolhidos. E não parece que você tem muito controle sobre esse processo.

Mark Epstein| 04:32.506

Do ponto de vista budista, pode ser um erro ver os pensamentos sempre como um problema. Muitas pessoas que se interessam por meditação começam a valorizar a mente vazia, a mente sem pensamentos, como se isso fosse algum tipo de

grande conquista. Um dos primeiros textos budistas que li e que me impressionou muito quando ainda estava na faculdade falava sobre a mente não treinada como sendo o problema. Falava sobre a mente não treinada como sendo o problema. Diziam que uma mente disciplinada era o caminho para o nirvana, o caminho para a iluminação. O objetivo da prática espiritual, da meditação, da psicoterapia não é tornar você mais burro. É torná-lo mais consciente, para que você realmente tenha escolhas sobre como viver sua vida.

Ezra| 05:28.263

Você começou essa resposta dizendo que isso pode ser comum, não acho que você tenha usado a palavra erro, mas entendi que você quis dizer erro, fetichizar a mente vazia. Por quê?

Mark Epstein| 05:42.545

Bem, há algo muito atraente em se deparar com uma experiência em que a mente é algo mais do que apenas o pensador de pensamentos. Na verdade, é muito tranquilo ter essa experiência da mente vazia. E todos nós estamos procurando algo, algo diferente do que é nossa experiência cotidiana. Portanto, é fácil se apegar ao que parece ser uma experiência breve e transcendental ou uma experiência com drogas, e depois sair atrás disso. Portanto, não se trata de... Livrar-se dos pensamentos ou desvalorizá-los. Trata-se de cultivar pensamentos que sejam úteis. Uma das minhas experiências mais profundas em um retiro de meditação silenciosa foi cerca de cinco dias após o início do retiro, quando minha mente estava analisando o que seria o café da manhã, e era como: "Ok, a comida está boa. É iogurte, aveia, amendoim e passas, mas onde está o pão? O que realmente precisamos é de uma torrada. E isso era o que estava me preocupando. E no quinto dia, o pão apareceu, coloquei na torradeira e preparei um prato com manteiga e geleia. Sentei-me e dei a primeira mordida consciente, muito concentrado, sem pensar em nada, apenas no sabor da torrada, que estava deliciosa. Então, minha mente divagou. Quando percebi, olhei para baixo e pensei: "Quem comeu minha torrada?" Ela tinha desaparecido. E o que me veio à mente imediatamente foi: "Quem fez isso comigo?" Você sabe, procurando alguém para culpar. E acho que esse é o tipo de insight que surge de uma experiência profunda de meditação, em que vemos que grande parte da nossa atividade mental é... Tentar nos proteger ou tentar encontrar alguém para culpar por qualquer coisa que aconteça e que nos deixe desconfortáveis. Grande parte do pensamento vem de um lugar egocêntrico como esse. E com bastante prática de meditação, começamos a superar grande parte dessa porcaria.

Ezra| 08:08.730

Então, de certa forma, este podcast, Genesis, é isso. Eu estava em uma livraria de livros usados no East Village e me deparei com o livro original *Thoughts Without a Thinker*. Eu sempre tive a intenção de lê-lo. E quando finalmente li, ele foi lançado, quando, nos anos 80? Em 95.

Mark Epstein| 08:23.596

95,

Ezra| 08:25.115

Ok. É muito freudiano.

Mark Epstein| 08:27.716

Sim.

Ezra| 08:28.701

E então eu quero começar a trazer o outro lado do seu trabalho aqui. Acho que hoje em dia muitos de nós olhamos para o trabalho freudiano, para a teoria freudiana, e pensamos: “Nossa, isso é estranho. As pessoas ficavam empolgadas com isso”. Mas Freud teve uma grande influência no seu primeiro livro. O que você ainda considera valioso na maneira como Freud entendia ou no que ele fez pela psicoterapia ou pela compreensão do subconsciente? E o que você vê com um pouco de, bem, todos nós nos deixamos levar?

Mark Epstein| 09:03.974

Bem, não acho que todos nós nos deixamos levar, mas toda uma geração se deixou levar. Freud teve uma grande influência em todos os meus livros. Toda a nossa maneira de pensar sobre a mente, sobre o eu. O inconsciente, os instintos, tudo isso é Freud. Sabe, a concepção da mente no século XX e no século XXI, concordemos ou não com tudo o que Freud disse sobre sexualidade e outras coisas, mas é tudo Freud. Freud, de certa forma, era um meditador. Ele cheirava cocaína e usava essa consciência elevada para observar. Os seus próprios sonhos, a sua própria mente. Espere,

Ezra| 09:48.233

Desculpe, a sério?

Mark Epstein| 09:49.495

Você sabe disso tudo.

Ezra| 09:50.417

Não sei nada disso.

Mark Epstein| 09:51.815

Sim.

Ezra| 09:52.635

Meu conhecimento freudiano é... Oh,

Mark Epstein| 09:54.940

Oh, Freud. Há um rico, um rico...

Ezra| 09:57.823

Então, o que você está propondo aqui é que a maneira correta de entender a mente é tomar um monte de cocaína e depois observar?

Mark Epstein| 10:03.104

Não estou sugerindo isso de forma alguma, mas muitas pessoas estão fazendo isso, e isso as leva à meditação. Mas não, é tudo coisa do Freud. No início de sua carreira, depois de estudar peixes, ele começou a usar cocaína.

Ezra| 10:19.550

É uma progressão clássica.

Mark Epstein| 10:22.695

Pode vir de muitas direções diferentes. E em seu livro, escrito por volta de 1900 ou publicado por volta de 1900, A Interpretação dos Sonhos, ele se envolveu em uma das primeiras autoanálises e começou a realmente... Registrar seus sonhos, examinar seus sonhos e interpretar seus sonhos. E todo o seu método de... Associação livre e atenção uniformemente suspensa, cujo objetivo era tirar da frente a mente racional, a mente pensante, a mente julgadora. Para que você pudesse se aprofundar em sua própria experiência pessoal. Isso o levou à descoberta do que ele chamou de inconsciente. E o inconsciente é onde todos os nossos segredos estão armazenados, e onde os aspectos de nós mesmos. Isso surge em nossos sonhos, você sabe, e em nossas fantasias. Tipo, o que é isso? E de onde vem isso? Freud chamou isso de inconsciente. E então ele passou a desenvolver um método de sondar o inconsciente por meio da psicoterapia, o que foi uma revolução. Ele prometeu demais, da mesma forma que... E os psicodélicos estão prometendo demais atualmente, ou o Prozac prometeu demais, ou a meditação promete demais, porque as pessoas querem algo que cure tudo. E a psicanálise não podia fazer isso.

Ezra| 12:01.311

Quando leio coisas que são fortemente influenciadas por Freud hoje em dia, leio as histórias que ele conta, o tipo de ideias que ele desenvolve. Você fala no seu livro sobre ele dando um passeio com alguns amigos. E acabam ficando um pouco insatisfeitos, desenvolvendo uma teoria muito profunda e intensa sobre a relação deles com a passagem do tempo.

Mark Epstein| 12:27.169

Sim, com certeza. É um pequeno artigo maravilhoso chamado “Sobre a transitoriedade”. E Freud termina dizendo: “A flor que desabrocha por apenas uma noite é menos bela por causa da curta duração de sua vida?”

Ezra| 12:42.286

Mas quando li essa história no seu livro, e li outras histórias freudianas, o que penso imediatamente é: bem, como ele sabe disso? Sinto que agora há uma tendência a valorizar formas de conhecimento que podem ser validadas de alguma forma externa.

Mark Epstein| 13:00.622

Ah, com certeza.

Ezra| 13:01.168

Enquanto Freud era, parece sempre ser um contador de histórias muito perspicaz. Sim. Mas ou você acreditava na história ou não.

Mark Epstein| 13:09.951

Sim, sim. Sim, o mesmo acontece com a meditação.

Ezra| 13:13.173

Conte-me sobre isso.

Mark Epstein| 13:14.393

Bem, atualmente há um grande esforço para documentar os benefícios científicos, sabe, para provar em laboratório que, quando você medita, algo realmente acontece no cérebro. Comecei minha carreira trabalhando para um cardiologista da Harvard Medical School, Herbert Benson, que fez medições fisiológicas em meditadores transcendentais, mostrando que a pressão arterial deles podia baixar e os batimentos cardíacos diminuir, e a emissão de dióxido de carbono diminuía, sabe. Então eu entendo o valor disso, oh, isso é algo real. A ciência nos diz que é algo real. Mas minha experiência nos meus primeiros retiros de meditação silenciosa, que, você sabe, uma semana ou dez dias sem falar, sem fazer contato visual, apenas observando minha própria experiência interna, foi o que me mostrou que a meditação era algo real. Sabe, por experiência própria, oh, tipo, minha mente é capaz de mais do que apenas meus pensamentos habituais. Sabe, há toda uma experiência vasta, tanto interior quanto exterior, que eu nunca me permiti ter. Isso está se abrindo. A ciência, se tentasse documentar isso, talvez pudesse medir meus batimentos cardíacos, sabe. Mas não conseguiria chegar nem perto da poesia da experiência, sabe?

Ezra| 14:42.548

Se a ciência não consegue encontrar, como você descreveria o que a ciência não consegue encontrar?

Mark Epstein| 14:47.654

Amor.

Ezra| 14:49.334

Em meditação?

Mark Epstein| 14:50.154

Sim, na meditação. Tipo, a grande revelação que pode surgir da meditação é que você começa a se perceber como um ser amoroso.

Ezra| 15:02.419

Por que você acha que isso acontece?

Mark Epstein| 15:04.194

Não sei. Acho que é porque somos seres fundamentalmente amorosos e, você sabe, essa é a nossa verdadeira natureza.

Ezra| 15:11.382

Sempre fui um pouco, não quero dizer desanimado, mas a ideia de que, como a boa natureza, está por baixo.

Mark Epstein| 15:18.351

Sim.

Ezra| 15:18.851

Estamos apenas tentando remover todas as impurezas, as histórias e tudo mais, é isso que você quer dizer? Não sei, tenho filhos pequenos. Às vezes, eles são muito amorosos e maravilhosos. Outras vezes, são um pouco tirânicos.

Mark Epstein| 15:33.898

Totalmente tirânico. Quando ainda são crianças, isso já está acontecendo.

Ezra| 15:37.361

Então, é apenas quando somos bebês que nossa boa natureza se manifesta. O que é essa coisa que existe por baixo? E você realmente acredita que ela existe por baixo, ou acredita que é algo que estamos moldando? E então parece que ela sempre esteve lá, em meditações suficientemente avançadas ou momentos de despertar?

Mark Epstein| 15:55.542

Certa vez, conversei com Ram Dass, que, como você sabe, Richard Albert, blá, blá, blá, com quem eu era muito...

Ezra| 16:05.413

Ram Dass, um grande místico, eventualmente influenciado pelo hinduísmo, também figura crucial na revolução psicodélica, ao lado de Timothy Leary. Uma das vidas mais fascinantes do século XX.

Mark Epstein| 16:18.952

Comecei como professor de psicologia em Harvard. Eu o conheci quando ele já estava em sua encarnação indiana Ram Dass, mas eu estava apenas em Harvard. Eu tinha cerca de 20 anos. Depois, fui para a faculdade de medicina, me tornei psiquiatra e não o vi por 20 anos. Ele teve um grave derrame e mal conseguia falar. Fui visitá-lo e ele sempre brincava comigo. Ele dizia: "Ah, você é um psiquiatra budista agora?". Eu respondia: "Acho que sim". Ele dizia: "E você tem dificuldade para falar porque teve um derrame". Você os vê, quer dizer, meus pacientes, você os vê como já livres? E isso me deixou sem reação, sabe, tipo, será que eu os vejo como já livres? Mas eu tive que dizer que sim, que era isso que eu tinha aprendido com a meditação, sabe, mas que a mente é capaz de algo. Então, além do que normalmente pensamos que nossa mente é capaz de fazer, a abreviação disso seria amor.

Ezra| 17:30.063

Você está falando sobre algo que entenderíamos como uma mente, ou algo mais parecido com o que entenderíamos como fragmentos de uma alma?

Mark Epstein| 17:38.688

Do ponto de vista budista, eles usam a mesma palavra para se referir à mente e ao coração. Então, juntando isso, acho que se chega à alma. Então, qual é, você sabe... Se existe algum propósito por trás de nossas encarnações como seres humanos, esse propósito seria entrar em contato com esse potencial maior da mente. E é disso que se trata todo esse trabalho: descobrir, deixar brilhar.

Ezra| 18:10.152

Bem, isso leva a uma simetria que você aponta entre a forma como Freud aconselhava o terapeuta a se apresentar e a forma como a meditação budista aconselha o meditador, que é com esse espírito incomum de não julgamento.

Mark Epstein| 18:27.181

Suspenda o julgamento e preste atenção imparcial a tudo o que há para observar. É Freud, você sabe, parecendo um professor budista.

Ezra| 18:37.618

Então me diga o que há de valioso nessa orientação.

Mark Epstein| 18:42.134

O que esse estado mental, emocional... Até mesmo espiritual permite é uma abertura para o outro. Então, quando estou sendo o terapeuta, estou realmente curioso, sabe, e realmente tentando abrir espaço para o que quer que seja que você, se fosse meu paciente, estivesse sentindo de verdade naquele momento. É isso que eu incentivo. Espero que não haja nenhum indício de julgamento. E acho que isso é algo que Freud deixou muito claro, sabe, suspender o julgamento e dar atenção imparcial a tudo o que há para observar. Isso abre espaço para alguém. E é muito incomum nos relacionarmos dessa maneira uns com os outros.

Ezra| 19:39.329

E do ponto de vista meditativo? Acho que a maioria das pessoas, eu não. Estou verificando os fatos. Isso é uma opinião. Acho que a maioria das pessoas que começa a meditar o faz a partir de um lugar altamente crítico em relação à própria experiência emocional. Isso é muito verdadeiro para mim. Eu gostaria de não me sentir assim o tempo todo. Ansioso, agitado, você sabe, levado pela corrente dos meus próprios pensamentos. E me disseram que isso pode ajudar. E às vezes ajuda. Às vezes faz o contrário e te deixa mais consciente de como você está realmente agitado. E então você começa a contar isso para meditadores mais experientes, e eles dizem: “Ah, certo. Sim, isso foi mal interpretado. Trata-se de estar consciente do que está acontecendo, não de alcançar isso. É muito mais um estado quântico que você estava buscando instrumentalmente para se agarrar”.

Mark Epstein| 20:41.163

Sim, não se trata apenas de estar ciente do que está acontecendo. Trata-se de mudar a maneira como você se relaciona com o que está acontecendo. Ao entrar em meditação... Tudo o que eu conseguia ver era minha mente julgadora. Você sabe, eu estou me julgando. Estou julgando as outras pessoas que estão lá. Nós nem estamos conversando. Eu nem estou olhando para elas. Tenho uma opinião sobre tudo. É isso que ocupa minha mente. Você sabe, gradualmente, com a meditação, basta estar atento. Veja o que está lá. Veja o que você está sentindo. Veja o que sua mente está fazendo. Aos poucos, você vê esses condicionamentos... E... Respostas negativas ao mundo, que não precisam ser a última palavra em como você se relaciona. E isso não é bom. E isso é o principal. Então você começa a sentir: “Ah, isso não é bom. E há uma alternativa. Eu não preciso julgar, sabe?”

Ezra| 21:38.856

Bem, você diz isso. Não é a minha experiência. Costumo ouvir professores de meditação e, aliás, terapeutas, dizerem algo assim, certo? É... A implicação é que o que sinto em relação às coisas, o que surge na minha mente, está sob meu controle. Entendo que posso ser menos reativo ao que estou pensando ou sentindo, mas os sentimentos ainda estão lá. Eles apenas parecem estar saltando dentro de mim.

Mark Epstein| 22:08.132

Sim, os sentimentos ainda estão lá. Acho que essa é uma experiência comum. O desejo é que eles simplesmente desapareçam e você se torne uma pessoa diferente. Mas a experiência muito mais comum é que você simplesmente é quem você é. As reações ainda estão lá. Mas, como um professor meu costumava dizer, em determinado momento, eles eram grandes monstros, e os monstros se tornaram pequenos murmúrios na mente. Então você tenta cultivar a equanimidade. O Buda falava sobre ganho e perda, prazer e dor. Tristeza e assim por diante, como os grandes ventos que sopram através de nós. Então é tentar colocar sua mente em um lugar como no topo de uma grande montanha ou debaixo de uma grande árvore, onde todos os fluxos e refluxos, todas as flutuações são parte do que a mente pode tolerar.

Ezra| 23:15.658

E quanto custa isso? Emergindo do, não sei como descrever, da falta de identificação com o que normalmente consideramos como o eu. Você tem uma linha, quanto mais examina sua experiência, mais misterioso e indescritível o eu se torna. Essa é uma constatação enriquecedora, embora também seja preocupante e humilhante. E é um pouco onde eu comecei, mas essa sensação de que, ah, eu posso estar me sentindo assim, mas não estou escolhendo isso. E não preciso necessariamente seguir isso. É valioso e muito estranho. É muito alienante. Sabe, depois de 10, 15 anos praticando meditação, estou muito menos certo do que antes, quando não questionava, sobre por que as coisas acontecem na minha cabeça. Eu simplesmente assumia que o que se passava na minha cabeça era o resultado de algum processo coeso, do eu e de um conjunto de

intenções. Que eram, você sabe, eu estava pensando sobre isso e era sobre isso que eu deveria estar pensando.

Mark Epstein| 24:24.967

Bem, acho que é muito bom ser menos certo. Sabe, aquela pequena liberdade de que eu estava falando antes, que está associada a ser um pouco menos certo sobre tudo, certamente sobre si mesmo. Na psicologia budista, um dos princípios fundamentais é a abnegação. Por isso, demorei muito tempo a compreender o eu, a abnegação, o ego e a ausência de ego. Mas o que mais me ajudou foi o princípio de que, para compreender a abnegação, primeiro é preciso encontrá-la dentro de si mesmo. É preciso localizar dentro de si mesmo o eu que não existe.

Ezra| 25:14.673

E isso ajudou você a entender.

Mark Epstein| 25:15.935

Isso me ajudou a entender, sim. Porque quando olho para a minha torrada, ela não estava lá, quem comeu minha torrada? Era realmente eu, chateado. Tipo, sem torrada. Tipo, o que aconteceu? A quem posso culpar? Dizem na psicologia budista que o melhor momento para encontrar o eu que não existe é quando alguém que você ama fere seus sentimentos. Sabe, acusa você de fazer algo que você realmente não fez, e isso te paralisa, tipo, como você pode pensar isso de mim? Eu não fiz isso. Aquele eu ou aquele eu, é por isso que todos nós somos assim, convencidos, sabe? Então, quando essas situações acontecem e você se sente realmente dominado por essa sensação de injustiça, do ponto de vista budista, você pode mudar sua mente. E olhar para esse sentimento, e lá está o eu. Lá está o eu que não existe, sabe? Esse sentimento de mim é apenas um pouco mais do que nada. Como Joseph disse no início da nossa conversa, é apenas um sentimento que, sob o poder da auto-observação, começa a se desfazer.

Ezra| 26:37.104

Sou casado. Sim. Já tive experiências em que me senti chateado com a minha parceira. Não. Já passei por isso com os meus amigos. Já passei por isso comigo mesmo. Sim. Estou constantemente irritado comigo mesmo. E se há algum momento em que o eu se sente forte e estável, é quando está sob ameaça.

Mark Epstein| 26:56.107

Sim. Não sei como é a sensação de estabilidade quando o eu se sente forte e indignado, e, e...

Ezra| 27:02.972

Mas e quanto a olhar para dentro?

Mark Epstein| 27:04.757

Sim.

Ezra| 27:06.218

Abre a sua paciência. Às vezes, quando estou nesse modo de ouvir, a única coisa que ouço é uma recitação interminável das razões pelas quais estou certo na minha cabeça.

Mark Epstein| 27:17.929
Exatamente.

Ezra| 27:19.273
E não tenho certeza se isso ajuda.

Mark Epstein| 27:20.757
Não ajudou.

Ezra| 27:21.288
Mas é. Mas é definitivamente algo que consigo localizar.

Mark Epstein| 27:24.484
Sim, exatamente. É isso que quero dizer. É isso que quero dizer. Então, o eu é, na verdade, intrinsecamente relacional. Portanto, o eu quer estar em relação com o outro. Mas esse sentimento de, você sabe, ela me magoou, esse sentimento de indignação justa empurra você, empurra você para um lugar isolado, defensivo, rígido, presunçoso e julgador. Esse não é um lugar feliz. Por mais certo que você ache que está, não é um lugar feliz. Então, qual é o meu papel como terapeuta? Primeiro, apoiar o sentimento, porque tenho certeza de que você está certo. Mas, em segundo lugar, seu casamento é importante. E seu relacionamento é importante e você se importa com quem quer que seja. Ok, mas que parte disso,

Ezra| 28:21.082
Em que ponto você percebe que o eu não existe? Entendo a parte da sua frase em que você localizou o eu. Sim. Ainda não entendo a parte da sua frase em que você localizou o eu que não existe.

Mark Epstein| 28:33.043
Tudo parece mais real do que realmente é. Nós vemos o mundo como se tudo fosse totalmente real, mas não é. É muito mais... evanescente, muito mais impermanente, muito menos estável do que gostaríamos que fosse. É como as palavras finais do Sutra do Diamante, que dizem que é assim que devemos experimentar este mundo fugaz: como uma estrela ao amanhecer, uma bolha em um riacho, um relâmpago em uma nuvem de verão, uma lâmpada tremeluzente, um fantasma e um sonho. Então, o que eu procuro? Quando você chega e se coloca nesse lugar, nesse lugar fixo, certo, magoado, irritado, eu tento relaxar isso para você. Eu tento relaxar essa identificação com o fato de ser você. O você irritado, o você magoado, o você crítico, o você que você conhece. Porque há, e esta é a contribuição de Freud, há muito sobre você que você não sabe.

Ezra| 29:46.181

Você disse algo que achei interessante, que a terapia tradicional desvenda para dar sentido. A meditação nos pede para parar de dar sentido para que possamos encontrar onde realmente reside a felicidade. A terapia examina o eu acumulado, o único que é moldado por todas as defesas que usamos para passar pela vida. A meditação nos pede para nos despojar dessas mesmas defesas. Fale-me um pouco sobre essa tensão, certo? Você está apresentando-as como formas quase opostas de conhecimento, mas um modo é muito cerebral e leva as histórias muito a sério. E o outro modo é, de certa forma, tentar fazer com que você relaxe. Sim. Seja muito, muito cético em relação às histórias que sua mente conta. Sim.

Mark Epstein| 30:33.188

Eu estava tentando canalizar David Byrne ali, com o “pare de fazer sentido”. Levar a sério a história, a história pessoal de cada um? É extremamente importante. E há uma tendência real entre as pessoas que não têm interesse psicoterapêutico, mas que vêm estritamente do ponto de vista meditativo, de diminuir a importância de tudo o que aprendemos em 100 anos de psicoterapia. Você sabe, experiências da primeira infância, dor emocional, até mesmo eventos traumáticos. Como se tudo isso fosse apenas fenômenos a serem observados, você sabe, não dê muita importância. Acho que isso é um erro. Acho que precisamos nos levar a sério e nos compreender da melhor maneira possível, e então começar a afrouxar os apegos que todos temos aos vários eventos que nos moldaram. Então, do lado espiritual, você sabe... A liberdade da identidade é como o objetivo, e podemos ver o que acontece no mundo quando as pessoas são incapazes de se libertar de sua identidade, é uma grande causa de conflito e dor, mas essas identidades também são extremamente importantes para que possamos entender as coisas. Então, essa é uma das maneiras pelas quais vejo esses dois mundos realmente se ajudando?

Ezra| 32:14.990

Uma experiência que tive na terapia, e tive experiências muito, muito positivas na terapia, e depois algumas não muito negativas, mas quando tenho tendência a sair da terapia, é muitas vezes porque noto isso. Agora sinto que está a reforçar histórias que não quero contar. É um espaço onde entro e sinto que há uma pressão para dizer qualquer coisa. Estou chateado com aquela semana. E saio sentindo-me... Mais chateada, mas de alguma forma mais entrincheirada na minha chateação. Há uma parte de mim, talvez a parte meditativa, que eu identifico como tal, que não quer nada mais do que afrouxar as histórias que conto sobre mim mesma. E entrar nesse lugar onde eu tendo a continuar contando essas histórias, mesmo que seja apenas para examiná-las. Com o tempo, fica muito difícil dizer: bem, estou melhorando ou estou ficando... Pior, ou estou ficando mais concretizado nessa única narrativa? E eu definitivamente, eu acho, vi pessoas ficarem presas na terapia e elas provavelmente ficam lá por muito tempo. E isso quase se torna um lugar do ego, certo? Alguém que apenas ouve você e reflete de volta para você. Como você pensa sobre quando a terapia, a terapia da conversa, é útil e quando pode se tornar prejudicial?

Mark Epstein| 33:34.846

Bem, não tenho certeza se o tempo que alguém permanece em terapia é a medida certa. Porque quando a terapia é boa, uma coisa que ela pode ser boa é que é um relacionamento real. E pode, na melhor das hipóteses, ser um relacionamento surpreendente que continua a provocar, animar e nutrir. Então, hum... Eu não julgaria necessariamente pelo tempo. É muito tentador, como terapeuta, simplesmente sentar e apoiar a pessoa em sua luta. E tenho certeza de que às vezes caio nessa armadilha, mas também estou muito consciente de ser provocativo de alguma forma. Estou sempre procurando como minar. A narrativa, sabe, e levar alguém a uma perspectiva que talvez não tivesse se não fosse pela conversa que estamos tendo. Então, muitos dos pacientes que me deram feedback sobre o que ganharam com a terapia comigo tendem a dizer: “Ah, você... Você sempre me surpreendeu. E é por isso que continuei voltando, porque você nunca... Eu sempre pensei que você diria uma coisa, mas você dizia outra. E então, eu gosto disso, esse feedback me faz sentir que talvez eu esteja realmente fazendo algo útil, sabe.

Ezra| 35:19.785

Uma coisa que me intriga, e vou parecer muito cético em relação à terapia, mas não sou. Já fiz terapia com muitos terapeutas diferentes e ganhei muito com essas relações. Mas a sociedade atual é muito mais terapêutica do que em qualquer outro momento da história, muito mais influenciada pela terapia. Há mais terapeutas. As pessoas procuram terapia com mais frequência. É menos estigmatizada. E você poderia pensar que, com a disseminação desse tratamento, haveria uma redução significativa nas coisas que a terapia trata mais obviamente, como depressão, ansiedade e outros tipos de transtornos. Você pode encontrar isso no manual DSM. Mas parece que não estamos vendo isso. Parece que estamos vendo uma sociedade mais informada sobre terapia, onde isso se tornou quase uma autodefinição das pessoas, especialmente dos jovens. Às vezes, parece que a ansiedade é quase uma identidade. O que você acha dessa tensão? Quero dizer, você sabe, pelo seu próprio trabalho, que a terapia pode fazer muito bem. E, no entanto, de alguma forma, temos uma dose muito maior de terapia na sociedade e uma época muito mais confortável para ser humano do que há cem anos neste país. E não parece que estamos indo muito bem.

Mark Epstein| 36:37.989

Sim. Eu acho que há muita verdade no que você está dizendo. Hum, tivemos uma série de conferências há algumas décadas sobre budismo e psicanálise, reunindo, você sabe, R.D. Lange e Ram, Dass e pessoas assim. E uma das conclusões que surgiram dessas conferências foi essa. Uma das coisas que a psicanálise ou a psicoterapia e o budismo ou a meditação têm em comum é que existem dois métodos que não funcionam. Porque o que as pessoas querem deles é algo que vai além do que qualquer um deles pode oferecer. Então, para tentar responder à sua pergunta, a neurociência, a ciência, a psicofarmacologia, nós realmente não entendemos a mente ou o cérebro. Ou qualquer um dos principais transtornos psiquiátricos, transtornos bipolares, esquizofrenia, TOC, até mesmo o estresse pós-traumático. Sabe, fala-se muito sobre as correlações neurofisiológicas, e há muito trabalho a ser feito. Mas, sabe, a genética disso, não entendemos nada,

sabe. Então, em termos de tratamentos, mesmo os tratamentos com medicamentos, sabe, são muito rudimentares. Depois, há toda uma classe de pessoas desde o advento do Prozac e dos SSRIs e assim por diante. Que esperam que este ou aquele medicamento as liberte de alguma forma dos pensamentos ou sentimentos que as têm atormentado. E, às vezes, esses medicamentos realmente ajudam. Então, eu tenho um ouvido para quando eles podem ajudar. E o que eu geralmente descubro é que ou eles vão ajudar ou não fazem nada. Portanto, não deve ser uma surpresa que as pessoas não fiquem magicamente melhores. Além disso, ser uma pessoa é muito difícil. Ter um casamento é difícil. Ter filhos é difícil. Ter pais é difícil. Estar neste mundo politicamente é difícil. Mesmo quando o país está em paz, é difícil. O trabalho é difícil. Então, e a psicoterapia... É como um milagre em nossa cultura que duas pessoas possam se reunir em uma sala sem outro propósito além de conversar sobre o que está acontecendo entre elas ou na vida de cada uma, esse tipo de coisa. Então, há um certo conforto nisso, que pode ser realmente o que é bom, sabe, como um relacionamento em que você pode ser você mesmo. E quantos desses relacionamentos nós realmente temos, sabe?

Ezra| 39:36.826

É verdade que é difícil ser uma pessoa. E também é verdade que não entendemos muito sobre as pessoas e a mente, ou o cérebro, ou esses distúrbios. E também é verdade que tanto a terapia quanto, de uma maneira diferente, a meditação, estão muito atentas às histórias. E acho que algo que tenho me perguntado ao longo dos anos é até que ponto as histórias terapêuticas que contamos são contagiosas. Que quanto mais nos tornamos uma sociedade atenta e que valida a experiência da ansiedade, mais pessoas começam a perceber sua ansiedade. Perceber isso torna você mais sensível ao fato de que está ansioso, e isso começa a se desenvolver a partir daí. Eu senti que isso aconteceu comigo algumas vezes. Ou o trauma é algo sobre o qual não falávamos tanto há 30 anos quanto falamos hoje. Agora, a geração dos meus avós, a geração dos meus bisavós, passou por muito mais traumas. Nas suas vidas. Quando penso no que aconteceu com eles, do que escaparam, com o que lidaram. E se conversarmos com eles, eu conversava quando era mais jovem, eles não se descreviam como traumatizados, certo? Essa não era a sua autodefinição. Quero dizer, alguns deles passaram por coisas terríveis, eu sou judeu, eles passaram por coisas terríveis. E hoje, o trauma está onipresente. Você escreveu um livro inteiro sobre trauma. Quero dizer, você descreve em seu livro o trauma como uma espécie de característica onipresente da vida cotidiana. O que você acha disso, do aumento do número de pessoas que acreditam nisso? O trauma é definidor para elas, apesar de eu não achar que se possa realmente defender a proposição de que as pessoas que cresceram nos anos 90 e 2000, ou nos anos 80 e 90, são, em termos líquidos, mais traumatizadas do que as pessoas que cresceram nos anos 30, 40 e 20.

Mark Epstein| 41:25.845

Bem, eu acho que, em primeiro lugar, o pêndulo oscilou em relação ao trauma, como você está dizendo. Então, saindo da Primeira Guerra Mundial, mesmo saindo da Segunda Guerra Mundial, a... A norma era não falar sobre isso, sabe,

então os homens que voltavam da guerra e das trincheiras, ou dos aviões ou o que fosse, a norma era não falar sobre isso. E isso funcionou para algumas pessoas e não funcionou para outras. E levou a muito alcoolismo e segredos. E, você sabe, comportamentos que as pessoas não entendiam e assim por diante. E a cultura terapêutica da qual fazemos parte surgiu e começou a ver quais eram as desvantagens dessa forma de lidar com as coisas. A tendência intrínseca do ego, do eu, o mecanismo de defesa intrínseco, é desviar o olhar. E foi aí que o Buda usou a palavra dukkha para descrever o sofrimento. A vida é tingida por uma sensação de insatisfação ou sofrimento. A palavra dukkha pode ser dividida e traduzida como difícil de enfrentar. E o problema com isso é que nunca colocamos palavras nisso. Você sabe, quando um trauma, seja um pequeno trauma, como a segunda série sendo difícil, ou um grande trauma, como perder um filho ou um parceiro. Ou a perda de uma parte do corpo ou qualquer outra coisa, o meu sentido do que pode ser terapêutico nisso. Nessas condições, é ajudar uma pessoa que passou por algo assim a começar a articular o que realmente foi a experiência. E uma vez articulada, pode tornar-se, como você dizia, algo que é articulado em excesso, tornando-se a narrativa definidora, ou pode ocupar o seu lugar na história de uma pessoa. Para que ela tenha compreensão, tenha alcançado a compreensão e possa começar a arquivá-la. De forma consciente, em um lugar consciente, em vez de ficar armazenada em algum lugar inconsciente. Onde ela salta das sombras e destrói uma vida. Portanto, a articulação excessiva da ansiedade, que se poderia dizer que é uma parte normal do ser humano, é... Tão problemática quanto a supressão ou repressão. Porque, uma vez que você se identifica excessivamente com qualquer aspecto da sua experiência, você cai na armadilha da vaidade ou do ego. E isso se torna um fator limitante. E isso me faz pensar nas oscilações do pêndulo em termos de bebês e seus... E os pais e o sono do bebê. Sabe, quando tivemos filhos, era tudo uma questão de fervor, e você tinha que fervorizar seu filho e deixá-lo chorar. E então o pêndulo oscilou, e é como dormir na mesma cama. E, sabe, há problemas em ambos os lados.

Ezra| 44:42.255

Deixe-me fazer uma pergunta ou compartilhar um pensamento e ver o que você acha. Entre as pessoas que conheço que passaram por coisas profundamente terríveis, coisas pelas quais ninguém deveria passar, as pessoas que conheço que parecem ter saído mais saudáveis, em alguns casos, sinto que são muito mais saudáveis do que eu, com minha existência mais tranquila, são aquelas que acabaram transformando o As pessoas que conheci que, ao que parece, saíram mais saudáveis, em alguns casos, sinto que são muito mais saudáveis do que eu, com minha existência mais tranquila, são aquelas que acabaram transformando o trabalho que faziam internamente em trabalho externo. Algo sobre o que passaram e a maneira como processaram isso. Isso se tornou uma forma de interagir com os outros, e elas deram sentido a isso. Mas isso se tornou parte da maneira como elas oferecem seus próprios dons ao mundo. E aprofundou sua sensibilidade e empatia, bem como o conjunto de ferramentas que elas usam para ajudar os outros. E então, as pessoas que conheci que passaram por mais dificuldades, sinto que elas ficaram presas na parte interna, certo? Não se tornou

apenas uma história sobre elas, mas uma história que as manteve presas dentro de si mesmas. E uma forma de, de certa forma, não terem de se envolver tanto com outras pessoas e com as experiências dos outros. Porque, tal como as suas, as experiências dos outros continuam a ser demasiado avassaladoras. Há algo em ser capaz de transformar a experiência interna em algo externo que parece... importante, mas a minha amostra aqui é limitada.

Mark Epstein| 46:07.618

Não, acho que você está totalmente certo. Para mim, isso parece totalmente correto. A tendência comum quando algo horrível acontece é acharmos que isso nunca deveria acontecer a ninguém, mas esse tipo de coisa vai acontecer a todos nós. Porque todos enfrentamos a velhice, a doença, a morte, a separação dos entes queridos, etc. Mas quando isso acontece de uma forma óbvia e extrema. A tendência psicológica comum é sentir que somos os únicos a quem isso está acontecendo. Chamam isso de sensação de singularidade. E isso é muito limitante. Sabe, é totalmente normal. Como, claro, como você, sabe, as enchentes que estão acontecendo agora no acampamento no Texas, sabe, isso nunca deveria estar acontecendo. Todos esses pais estão perdendo seus filhos, você sabe. E cada um vai sentir a singularidade dessa experiência. Ninguém vai ser capaz de se identificar com isso. E, você sabe, há algumas histórias budistas excelentes, histórias budistas famosas, em que o Buda se depara com uma mulher cujo filho morreu e que não quer largar seu bebê morto. E todos, os aldeões, têm medo dela. E ela está agindo como uma louca. Então ela diz: “Não há ninguém que possa me ajudar?” E eles a indicam para o Buda. O Buda diz: “Sim, eu tenho um remédio para você. Só preciso de uma semente de mostarda de um familiar, e, você sabe, de qualquer lugar, de um familiar na aldeia que não tenha perdido um marido ou uma esposa, ou um pai ou uma mãe, ou um filho”. Vá buscar a semente de mostarda e traga-me.” Ela vai e fala com todos, mas não consegue encontrar ninguém que não tenha passado por esse tipo de perda. E um dos grandes benefícios de trabalhar de forma psicoterapêutica com um evento como esse é que, às vezes, você começa a sentir que, mesmo que algo horrível tenha acontecido com você, isso é uma janela para todas as coisas horríveis que estão acontecendo em todos os lugares, com todas as pessoas.

Ezra| 48:26.414

Não tenho a citação sua diante de mim, mas naquele livro sobre trauma, você escreve algo como: trauma é uma experiência terrível que não é mantida em relação.

Mark Epstein| 48:40.860

Sim. Bem, o que torna essa experiência terrível é que não há um vínculo afetivo. A necessidade é de apoio após algo assim, entende?

Ezra| 48:54.313

Mas fale-me sobre a dimensão relacional disso.

Mark Epstein| 48:56.506

Bem, nós somos seres relacionais. Essa é a grande revelação. Achamos que somos indivíduos isolados, como se estivéssemos trancados dentro de nossas cabeças com nossos pensamentos, como se estivéssemos competindo com todos os outros. Mas não somos. Desde o início, desde a infância, somos seres relacionais. Nós nos conhecemos através do reflexo, do espelhamento dos pais. Estamos constantemente em relação com o nosso mundo. Não estamos separados do mundo. Fazemos parte do mundo e fazemos parte uns dos outros. Por isso precisamos uns dos outros, precisamos uns dos outros para dar sentido à nossa experiência.

Ezra| 49:42.641

A necessidade mútua é uma dimensão muito interessante do ser humano. Você sabe, quando, na clássica história da origem do Buda, ele sai e vê a velhice, sai e vê a doença, vê a morte, vê a perda. Não é apenas algo que vai acontecer com você, vai acontecer com todo mundo. E isso torna muito assustador estar em um relacionamento com qualquer pessoa. Até nos mínimos detalhes, muito antes de você enfrentar qualquer uma dessas coisas, apenas o conhecimento. Por um lado, você precisa muito das pessoas e, por outro, nem sempre vai conseguir o que quer delas. É a natureza das outras pessoas. Elas não podem te dar totalmente o que você quer porque são outras pessoas.

Mark Epstein| 50:31.072

Sim.

Ezra| 50:31.814

E tipo, sempre vai existir essa distância entre vocês dois.

Mark Epstein| 50:34.540

Sim.

Ezra| 50:35.720

Você tem um livro sobre... desejo, que é um conceito muito importante no budismo. É basicamente sobre isso. Você poderia me falar um pouco sobre essa tese?

Mark Epstein| 50:46.216

O livro sobre o desejo foi escrito para tentar defender o desejo. Os budistas, quando falam sobre as quatro nobres verdades, dizem que a primeira verdade é o sofrimento, a segunda verdade é a causa do sofrimento e a causa do sofrimento é o desejo. E então... Todas essas pessoas que eu conhecia, que eram budistas, estavam correndo por aí. Negando seus desejos, sabe, ou em profundo conflito com seus próprios desejos, especialmente seus desejos eróticos. Então, meu entendimento do ensinamento budista não era que ele estava dizendo que a causa do sofrimento era o desejo, mas que a causa do sofrimento era o apego, o desejo ou a ignorância. E o apego, o desejo ou a ignorância tinham a ver com tentar obter mais do desejo do que o desejo era capaz de proporcionar, que é o que você estava parafraseando ali. Que o desejo muitas vezes, se não sempre,

deixa uma lacuna, sabe, a lacuna entre o que é imaginado. E Freud escreveu sobre isso de forma muito bonita. Como a lacuna entre o que é imaginado, o que é desejado e o que... É realmente possível. E Freud chamou isso de princípio da realidade, sabe, que o princípio do prazer se depara com o princípio da realidade. E o Buda falou sobre a mesma coisa.

Ezra| 52:17.702

Você tem no livro sobre o desejo uma citação que achei muito comovente. O amor é uma revelação da liberdade da outra pessoa. Diga-me o que isso significa para você.

Mark Epstein| 52:28.889

Essa é a melhor citação do livro. O desejo, a inclinação do desejo erótico, é possuir totalmente ou tornar-se um com o objeto amado, pessoa, corpo, como quer que você queira dizer. A revelação é que a subjetividade da outra pessoa nunca pode ser totalmente conhecida. Sabe, não importa o... O desejo, não importa o amor, existe uma separação que não pode ser quebrada. E amar significa permitir isso, sabe, e realmente vivenciar isso, primeiro como uma decepção e depois como uma libertação.

Ezra| 53:29.863

Explique-me o que você quer dizer com “experimentar como libertação”. Significa apenas ter a revelação da liberdade da outra pessoa, ou realmente respeitar a liberdade dela?

Mark Epstein| 53:41.144

O amor que permite a liberdade da outra pessoa significa que você pode deixá-la ir com a fé e a compreensão de que ela voltará. Portanto, essa permissão e essa fé fazem parte, são parte essencial do amor.

Ezra| 54:02.856

Você fala sobre sempre haver um resquício de solidão em todos os relacionamentos. E diz que, na revelação da liberdade de outra pessoa, há uma janela para um estado de não apego. Você continua dizendo que, embora o desejo anseie pela realização e a busque mais comumente no amor, ele só pode encontrar a liberdade que procura quando não se apega. O que isso significa?

Mark Epstein| 54:27.090

Que o espaço entre o espaço liminar, o espaço da decepção, o espaço onde você é jogado de volta para si mesmo, é um lugar espiritual. E é um lugar muito importante para explorar. E leva você a mergulhar profundamente em si mesmo de uma forma espontânea e potencialmente enriquecedora. E nesse livro, citei a poeta Anne Carson, que tem um livro lindo chamado *Eros, the Bittersweet*, onde ela cita Safo. Ela é uma estudiosa do grego antigo. Mas ela diz que a palavra grega para agri-doce, na verdade, é doce, amargo, que foi invertida em inglês. A doçura vem primeiro, mas depois, porque há sempre um pouco de decepção, é aí que está a amargura. E o Buda, em seus ensinamentos, estava realmente dizendo que

essa lacuna... É interessante. E que, em vez de nos afastarmos, ficarmos com raiva, frustrados ou tentarmos extrair mais do objeto do desejo, se, em vez disso, pudermos acalmar nossas mentes nessa lacuna com menos julgamento, há uma lição importante que nos ajudará na velhice, na doença, na morte e em qualquer outra tragédia que venha a nos acontecer.

Ezra| 55:56.300

Você tem uma bela expressão, acho que vem do professor Stephen Batchelor, naquele livro. Ele fala sobre a diferença entre segurar uma moeda com a mão fechada e segurá-la com a palma aberta.

Mark Epstein| 56:08.450

Sim.

Ezra| 56:09.153

E achei essa imagem muito significativa para mim. Mas como você entende essa diferença? Porque ninguém está dizendo que as pessoas podem ou devem se livrar do desejo, ou que o sofrimento vai desaparecer. Ou qualquer coisa do tipo, na verdade. Mas há alguma diferença entre se agarrar às coisas e ainda assim mantê-las, mas com algum espaço ao redor. O que cria esse espaço?

Mark Epstein| 56:30.350

Para mim, uma das principais motivações do desejo é a necessidade do eu entrar em contato com sua própria mutabilidade. Portanto, é a necessidade do eu de... Fundir-se temporariamente com o outro, para afrouxar seus limites. Assim, o aperto que pode surgir com o desejo é basicamente segurar com muita força, como dizemos na linguagem psicanalítica, o objeto do nosso desejo, mesmo que seja uma pessoa, e não um objeto, o que tende a alienar o outro ou afastá-lo, ou mesmo impedir a experiência do outro. A mão aberta, segurando o outro com uma mão aberta, permite espaço ao redor de vocês dois, para que haja espaço para o inevitável afastamento.

Ezra| 57:37.687

Vamos sair da metáfora da retenção, certo? Sim. Vamos literalizar isso. Todos nós temos coisas que queremos, que desejamos. E quando elas não acontecem, ou não acontecem da maneira que esperávamos, ficamos chateados, certo? Eu queria que esta noite fosse assim. Eu queria que esta viagem não fosse cancelada. Eu queria que esta promoção acontecesse, fosse ela qual fosse. E eu entendo o punho cerrado como uma espécie de raiva, certo? Eu queria isso e não consegui, ou não consegui da maneira que queria. E agora estou chateado e tentando mudar isso, ou estou com raiva das pessoas por isso, ou estou com raiva de mim mesmo. O que é isso? Qual é a experiência real de ter as mãos abertas em relação a isso? Porque eu tento às vezes. E quase sinto que o que acabo fazendo é reprimir minha própria resposta emocional. É como se eu soubesse que estou tentando ser aberto, então vou apenas ficar aqui e aguentar. Sabe, essa é uma boa metáfora porque todos entendemos o que significa abrir e fechar um punho. Mas emocionalmente... internamente, do que você está falando?

Mark Epstein| 58:49.651

Emocionalmente, internamente, o que estou dizendo é que todos esses sentimentos vão surgir, aqueles sentimentos de frustração de que você está falando, mas eles não precisam te prender, sabe? Porque a amplitude que surge ao abrir a palma da mão é o que permite que você avance para a nova realidade.

Ezra| 59:10.475

Mas como fazer isso?

Mark Epstein| 59:12.152

Basta abrir a palma da mão.

Ezra| 59:13.272

Tudo bem, mas não há palma da mão nisso. Não estamos realmente segurando nada.

Mark Epstein| 59:16.754

A palma da mão está na sua mente. Sim.

Ezra| 59:20.254

Minha experiência com as emoções, que me dominam, para ser mais específico, é que fico chateado com alguma coisa e não consigo parar de pensar nisso. Certo? Fica repetindo, repetindo, repetindo. E toda vez que percebo, penso: “Ah, lá vem esse pensamento de novo”. Mas continua acontecendo. É como uma tempestade dentro de mim, como energia. E eu posso deixar isso sair, gritar com alguém, gritar comigo mesmo, certo? E eu não faço isso. Na verdade, sou muito bom em controlar esse tipo de coisa, normalmente. Mas ainda está lá. Não sei o que significaria naquele momento abrir a palma da mão. Não sinto que tenho controle.

Mark Epstein| 60:04.755

Não estou dizendo que temos controle sobre nossas respostas emocionais às coisas. Se algo está deixando você com raiva, você vai ficar com raiva antes que sua mente racional possa dizer para você não ficar. Então, acho que é mais complicado do que isso. É que, uma vez que... A emoção difícil é despertada, não precisamos nos entregar completamente a ela. Sempre há um momento em que a autoconsciência entra em ação. E é nesse momento, quando a autoconsciência entra em ação, que temos uma escolha. Então, na verdade, você poderia tentar visualizar abrir a palma da mão, assim, literalmente. Sabe, o que algumas pessoas que trabalham com comportamento cognitivo-comportamental podem pedir que você faça é tentar pensar nesses pensamentos conscientemente. Em vez de, oh, não consigo parar e eles continuam vindo, sabe. Então, você pode brincar com isso de várias maneiras. Mas a ideia é começar a brincar com as reações, em vez de se sentir sitiado por elas. E talvez você tenha que tentar cinco coisas diferentes. Mas

Ezra| 61:24.565

É algo que você sente ao longo da sua vida, da sua prática, da sua terapia, que você melhorou muito? Qual é a diferença entre a maneira como Mark Epstein lida com uma situação perturbadora hoje em dia e quando você estava na faculdade?

Mark Epstein| 61:38.916
Não há muita diferença.

Ezra| 61:42.049
Todo esse trabalho que você fez, toda essa meditação,

Mark Epstein| 61:44.830
você fica no mesmo lugar? Quando estou chateado com alguma coisa, fico chateado da mesma maneira. Espero que não dure tanto tempo.

Ezra| 61:53.509
Então, para que foi tudo isso?

Mark Epstein| 61:55.491
Bem, algo para fazer.

Ezra| 61:58.311
Vamos lá, ou você não acredita no que está me dizendo, ou isso prejudica um pouco o livro.

Mark Epstein| 62:04.436
Acho que não. Acho que tudo depende da atitude que se tem em relação à própria experiência.

Ezra| 62:11.819
Mas essa pode ser a diferença.

Mark Epstein| 62:14.116
Essa é a diferença.

Ezra| 62:15.023
Então, qual é a diferença entre a atitude que você teria aos 20 anos e a atitude que você tem agora?

Mark Epstein| 62:19.962
Oh, eu tenho muito mais senso de humor sobre mim mesmo, pelo menos logo após qualquer coisa que tenha me deixado chateado. Quer dizer, eu definitivamente fico chateado com as coisas que me chateiam. E as pessoas próximas a mim têm que conviver com isso.

Ezra| 62:41.307
Então você não se tornou não reativo?

Mark Epstein| 62:44.729

Não, não acho que isso seja possível.

Ezra| 62:48.388

Então, qual é a possibilidade aqui? Se você passar a vida inteira fazendo esse trabalho e tudo correr bem, o que você terá conquistado no final, além de ter sido interessante? E eu concordo que meditar é interessante.

Mark Epstein| 62:57.777

Sim. O que você conseguiu? Paz de espírito.

Ezra| 63:02.160

Mas não parece que você esteja em paz. Parece que você está tempestuoso.

Mark Epstein| 63:04.683

Não, estou tranquilo, com certeza.

Ezra| 63:06.886

Tudo bem, combine-os para mim.

Mark Epstein| 63:08.730

Dentro da tempestade. Não estou tentando não ser tempestuoso.

Ezra| 63:13.132

Então, as pessoas estão lidando com o fato de você ser tempestuoso. Elas precisam lidar com isso. Você tem o temperamento que sempre teve e a irritação que sempre teve. Que parte de você tem paz de espírito durante isso? Ou é só mais tarde que você fica melhor, voltando a algo mais tranquilo?

Mark Epstein| 63:32.559

Bem, não é uma parte de mim que tem paz de espírito. Ou eu tenho ou não tenho. Porque só existe um eu, se é que existe um eu. Mas tenho confiança nas pessoas que estão ao meu redor, que elas me conhecem e não podem ser destruídas por mim. Isso é muito reconfortante. Então, tenho permissão do ambiente de que não sou tão ruim a ponto de destruir. Isso é muito... útil como um recipiente. E sei que as reações frustradas, violentas, raivosas e tristes são apenas reações, e não quem eu realmente sou. Então, há sempre uma parte de mim que olha para isso e pensa: “Ah, se eu fosse escrever algo, como seria? Como eu retrataria isso?”

Ezra| 64:41.660

A paz de espírito é uma sutil desidentificação. Sim. Com a experiência que você está tendo.

Mark Epstein| 64:46.101

Sim, com certeza.

Ezra| 64:48.785

E o que isso traz de benefício para você?

Mark Epstein| 64:51.105

Isso me deixa menos receoso.

Ezra| 64:53.386

De quê?

Mark Epstein| 64:54.105

De mim mesmo.

Ezra| 64:56.043

E você costumava ter mais medo de si mesmo.

Mark Epstein| 64:59.449

Não sei se estava consciente disso, mas estava ansioso. Sim. Sim.

Ezra| 65:05.871

E isso criou... A, você não considera essas experiências como... Sim,

Mark Epstein| 65:11.107

criou um buffer.

Ezra| 65:12.746

Sim.

Mark Epstein| 65:13.731

Sim.

Ezra| 65:14.469

Buffer é uma palavra interessante. Sinto que, nos períodos em que minha meditação está indo bem, o que nem sempre acontece, o que eu tenho é um buffer. É muito pequeno. Mas é como uma pequena separação. E é muito valioso. E é muito difícil de manter. Mas é como alguns milissegundos entre mim e minhas reações.

Mark Epstein| 65:35.925

Isso traz consigo um tipo de humor, que é muito útil quando lidamos com nós mesmos, que tendemos a levar muito a sério. Então, acho que essa é a outra maneira de responder à sua pergunta. O que mudou? Acho que tenho um pouco mais de senso de humor sobre mim mesmo ou sobre as situações, por mais terríveis que elas possam ser.

Ezra| 65:59.171

Joseph Goldstein não tem uma frase que diz algo como “a iluminação é um clarão”?

Mark Epstein| 66:04.569
Ele pode, sim.

Ezra| 66:07.210
E não estou dizendo que você é iluminado, mas você está chegando perto disso. Há uma luz brilhando aqui?

Mark Epstein| 66:13.913
Eu penso em termos de, você sabe, o que tudo isso realmente faz? Tipo, eu acho que “aliviar” é provavelmente a melhor maneira de falar sobre isso. Eu tinha um amigo, que já faleceu, um psicoterapeuta chamado Jack Engler, que já estava nessa onda. Ele fazia meditação, fez todos os testes psicológicos, o teste de Rorschach, o teste projetivo, foi para a Índia, aplicou todos esses testes a um grupo de controle, meditadores iniciantes, meditadores avançados e professores de meditação. E o que ele descobriu foi que, mesmo nos meditadores mais avançados, não havia diminuição do conflito interno. Havia apenas uma maior disposição para reconhecer o conflito. Então, ele ficou um pouco desapontado, mas acho que isso tem a ver com o que estou dizendo. Você continua sendo você, não importa o que esteja fazendo, você continua sendo você. Mas talvez haja algo, talvez haja uma pequena mudança.

Ezra| 67:13.145
Você sente que há uma diferença no que sua mente ou sua consciência se apega? E aqui está o que quero dizer com isso. Mesmo na minha própria experiência, se eu tenho uma noite de sono realmente boa e meus filhos estão sendo difíceis, minha capacidade de encarar esse desafio com humor, ou mesmo de estar com eles nesse momento, é extremamente diferente do que se eu tivesse uma noite ruim de sono. E isso mantém o que eles estão fazendo completamente constante. E então há pessoas que conheço que têm práticas meditativas muito mais profundas e outros tipos de práticas do que eu. E às vezes estou com elas e percebo isso. A mente delas se inclina para as coisas de que gostam em uma situação, quase da mesma maneira. Consciente, inclinado para as coisas que me insatisfazem em uma situação. E às vezes me pergunto se, como o... O objetivo desse caminho, desse trabalho, é tentar mudar o que está atraindo você, certo? Mudar o que você está percebendo, mudar o que você está fixando, certo? A beleza do momento, em vez da tensão dele. Você acha que isso é verdade? É algo viável de se esperar? É pedir demais?

Mark Epstein| 68:35.981
Gostei do que você disse sobre quando você tem uma boa noite de sono, sua maneira de se relacionar com as crianças é diferente. Porque eu acho que... Obrigado. O que a meditação tenta nos proporcionar é o equivalente a uma boa noite de sono. Não garante uma boa noite de sono, mas a atitude que você encontrou em si mesmo, sabe, ao lidar com as crianças, é assim que estamos nos treinando para estar com nossas próprias mentes na meditação. É muito semelhante. E essa coisa que você está descrevendo de benevolência... Olhar

para o lado bom, sabe, apoiar isso, reconhecer, mas não julgar de forma muito crítica o que você não gosta. Tudo isso é benéfico para a mente.

Ezra| 69:30.533

E, por fim, nossa última pergunta: quais são os três livros que você recomendaria ao público?

Mark Epstein| 69:34.779

Um novo livro chamado John and Paul, A Love Story, de Ian Leslie. Você conhece esse livro?

Ezra| 69:40.926

Já ouvi falar.

Mark Epstein| 69:41.505

Sobre os Beatles. Você acha que conhece os Beatles, mas não conhece os Beatles.

Ezra| 69:45.529

Pareceu-me que precisávamos de outro livro sobre os Beatles.

Mark Epstein| 69:49.692

É tão bom.

Ezra| 69:51.059

Ouvi isso de outros Beatles.

Mark Epstein| 69:53.966

Não apenas de um Beatle. Em termos da mutabilidade do eu, do ato criativo e do amor, tem tudo. É fantástico. Donald Hall, o poeta, Essays After 80. Donald Hall era um poeta mais direto do que os poetas beat, mas da mesma época. Ele foi casado por muitos anos com Jane Kenyon, que era mais jovem, e todos perguntavam a ela: “Por que você está com esse homem mais velho? Ele vai morrer. Mas então ela morreu, e ele ficou sozinho. Ele parou de escrever poesia, mas continuou escrevendo ensaios. Em sua casa na fazenda em New Hampshire. E os ensaios são incríveis sobre ter vivido uma vida inteira. Alguns deles são sobre ter 80 anos, e outros refletem sobre quando ele era jovem. E isso dá uma sensação de alguém que teve uma vida coesa e uma voz maravilhosa, totalmente inspiradora. E o terceiro livro que eu recomendaria é um romance chamado Kairos. K-a-i-r-o-s, de Jenny Erpenbeck, que é uma escritora alemã, então é traduzido. É um romance maravilhoso sobre a divisão de Berlim, a queda do muro de Berlim. É uma história de amor entre uma garota de 19 anos e um homem de 50 anos que é incrivelmente envolvente.

Ezra| 71:24.866

Mark Epstein, muito obrigado.

Mark Epstein| 71:26.819
Obrigado, Ezra. É ótimo estar aqui.

Ezra| 71:33.902
Obrigado.