

LBRIS

We know  
books

Dr. Daniel J. Siegel

# Intraconectați

*EuNoi (Eu + Noi) ca integrare a sinelui,  
identității și apartenenței*

Traducere din limba engleză  
de Iuliana Leonti

Editura



For You

## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Intraconectați</i> .....	5
Bine ai venit! .....	9
Apariția .....	89
Concepție și naștere .....	114
Primii ani de viață .....	131
Copilăria .....	155
Anii de școală .....	193
Adolescența .....	215
Plecarea de acasă .....	233
Călătorii .....	255
Alegerea .....	280
Speranța .....	313
Anexa 1: Practica Roții Conștientizării: Scurt rezumat ...	333
Anexa 2: Seria de Mișcări Integrative .....	337
Referințe, resurse și lecturi .....	354
Mulțumiri .....	360
Despre autor .....	365

## Bine ai venit!

Apartenența la lume – sentimentul de adeziune, experiența uniunii în conexiunile noastre cu oamenii din jur și cu natura – este modelată de identitate, de caracteristicile definitorii ale experienței de a fi în viață, de sentimentul nostru de sine. Te invit să mi te alături în călătoria conversațională a acestei cărți, un mod în care con-versăm sau „ne întoarcem împreună” atenția către explorarea experienței de a deveni cine suntem: cum ne dezvoltăm sentimentul de sine, de identitate și de apartenență.

Dar din ce este alcătuit cu adevărat acest sine?

O serie de abordări științifice ale acestei întrebări conduce la sugestia că termenul „sine” se referă, în general, la modul în care experimentăm senzațiile subiective de a fi în viață, la perspectiva noastră asupra lumii și la agențialitatea întreprinsă în modelarea comportamentului și interacțiunilor noastre. Când folosim termenul „sine”, ne referim, în sens larg, la senzațiile, perspectiva și agențialitatea noastră.

Există, însă, numeroase alte abordări pentru explorarea realității, în afara științei. „Știință” este un termen folosit pentru a desemna, în general, o modalitate riguroasă prin care oamenii observă tipare în lume și creează ipoteze despre cum

este acea lume. În știința occidentală testăm asemenea idei cu ajutorul unor paradigme experimentale, ca să ne punem la îndoială punctele de vedere și să ne confirmăm sau infirmăm supozițiile privitoare la natură și la modul de funcționare a realității. Am fost format în sistemul educațional occidental, atât ca om de știință, cât și ca medic, iar această „metodă științifică“ de testare și infirmare a ipotezelor a reprezentat fundamentul pentru ceea ce am învățat în calitate de cercetător și clinician. Unele dintre aceste explorări științifice occidentale despre sine implică dezbateri aprinse, discuții animate care continuă, în mod natural, despre natura a ceea ce suntem – despre ceea ce este „sinele“. Nu vom rezolva aici asemenea dezacorduri, dar sperăm să găsim o cale constructivă, în modalități utile, pe baza acestor înțelegeri disparate.

Prin amploarea lor în diverse discipline, de la neuroștiință și psihologie la antropologie și filosofie, aceste perspective occidentale conțin o serie de abordări empirice și teoretice ale identității și apartenenței, așa cum exemplifică cercetători precum Baumeister (1998), Breger (1974), Clark (2016), Damasio (2010, 2018), Godfrey-Smith (2016), Kegan (1982, 1994), Kelly (1995), Markus și Sentis (1982), Marsella, DeVos și Hsu (1985) și Stern (1985). Deși ne vom baza pe asemenea fundamente științifice, aceasta nu va fi o trecere în revistă academică discursivă. Este, însă, o invitație de a ne baza pe domenii de cunoaștere ca să le identificăm terenul comun, să iluminăm implicațiile relevante și, apoi, să sugerăm aplicații practice ale modului în care putem ajunge să trăim într-un mod mai generativ și mai favorabil sănătății în epoca actuală. Vom beneficia de perspectivele generale ale acestor diverse explorări științifice în conversația noastră de aici și vom construi un cadru care să încorporeze și multe alte perspective. Avem intenția să ne implicăm într-o discuție despre cine suntem,

LIBRIS | We know books

individual și ca familie umană, și încotro să alegem să ne îndreptăm în viitorul imediat. Alegerea devine posibilă cu conștiința deschisă către aceste idei. Sper că unirea noastră în această explorare captivantă ne va oferi o bază pentru modelarea intenționată a experienței sinelui, identității și apartenenței, în moduri care să ne permită să prosperăm în această lume minunată împărtășită de toți.

Înclinația occidentală a formării mele a modelat natural și practica mea ca psihoterapeut de peste 35 de ani. Căutarea răspunsurilor în știință și medicină a reprezentat un punct de plecare, dar a trebuit să mă extind. M-am întors la tradițiile de înțelepciune și la experiențele captivante de ajutorare a celorlalți ca „modalități de cunoaștere“ distincte, dar la fel de importante, despre natura vieții noastre. În efortul uman de a da sens lumii, perspective importante asupra ei și desfășurării vieții sunt oferite de abordările non-occidentale ale modului disciplinat de înțelegere a realității – inclusiv formele de știință indigenă în observarea atentă a naturii, precum și intuițiile contemplative rezultate din practici meditative extinse asupra naturii minții. Aceste modalități disciplinate de studiere a realității nu folosesc abordarea occidentală de testare a ipotezelor și procesul de evaluare *inter pares*, dar oferă modalități cruciale și distincte de observare și explorare riguroasă a naturii lumii – și a „sinelui“ nostru.

În căutările de înțelegere a acestui sine al meu, cunoscut sub numele de Dan, am ajuns să apreciez faptul că sentimentul nostru de sine devine, uneori, distorsionat și ne induce în eroare, ne constrânge și ne limitează bunăstarea în viață. Senzațiile noastre subiective se umplu de suferință experimentată ca haos și rigiditate. Perspectiva ne este limitată sau distorsionată de filtre dincolo de conștiință, iar agențialitatea ne este stânjenită de paralizie sau copleșită de impulsivitate.

În vremurile moderne, o experiență a sinelui – ceea ce se numește uneori „sentimentul de sine“ – care este definită doar de corpul individual ca un centru de identitate și apartenență poate duce la trăirea, trist de frecventă, a sentimentului deconectării, deziluziei și disperării. Anxietatea, depresia și chiar gândurile și comportamentele suicidare care decurg de aici constituie efecte dureroase în continuă creștere în societățile noastre moderne. Dar dacă, la fel ca mine, trăiești în cadrul unei culturi abonate la perspectiva „identitatea înseamnă corpul“, nu se bazează oare „sinele“ cu adevărat doar pe acest centru corporal? Asemănător afirmației că mintea este doar activitatea creierului, punerea sub semnul îndoielii a sinelui ca fiind doar corpul nu face parte, adesea, nici măcar dintre cercetările noastre cu privire la natura vieții. Construcția modernă, rareori contestată, este că individul reprezintă centrul experienței de sine. Pare chiar inevitabil, prin această lentilă specifică asupra identității, să afirmăm că senzațiile, perspectiva și agențialitatea noastră provin doar dintr-o sursă individuală, corporală.

Trăind în cultura modernă, atunci când ești întrebat cine, unde sau ce ești, probabil că arăți spre corpul sau capul tău și spui: „Aici sunt. Acesta sunt eu.“ Din această perspectivă obișnuită asupra vieții actuale, ne putem întreba: cum altfel să privim sinele, cu excepția individului? Dar prin înțelegerea adevăratei noastre naturi și a modului în care identitățile și apartenența noastră pot fi extinse dincolo de corp ca un centru de senzație, perspectivă și agențialitate, ajungem la o viziune mai largă despre cum suntem conectați unii cu alții ca ființe umane și în cadrul naturii. Suntem membri ai unei apartenențe mai largi, o identitate integrată cu mai mult din lume decât doar corpul, un sine care face parte dintr-o sinergie de sisteme mult mai extinsă decât individul. Speranța

UBRIS | We know books

acestei călătorii, prin cartea *Intraconectați*, este ca împreună să ne transformăm experiențele de la deconectare la conectare și să ajungem să trăim o viață mai sănătoasă, mai deplină, mai liberă, cu o mai mare înflorire personală, sănătate publică și chiar cu bunăstare planetară comună.

Este o sarcină dificilă, probabil, să trecem de la experiența identității individuale la sănătatea vieții pe Pământ. Dar ia în considerare următoarele: să examinăm modul în care acțiunile familiei noastre umane influențează atât de multe aspecte ale sistemelor de viață de pe această planetă nesigură și prețioasă, de la impactul activităților umane asupra aerului, apei și pământului până la nedreptățile sociale și rasismul care ne domină civilizația și până la pierderea speciilor similare cu care împărțim biosfera. Vedem că fiecare dintre aceste consecințe sunt determinate de mintea umană. Iar această minte – atât de rar definită, dar atât de profund influentă – se află în centrul modului în care apare bunăstarea sau suferința în viața noastră. Mi-am petrecut ultimele 4 decenii fiind obsedat de întrebările legate de ceea ce este mintea și ce înseamnă o minte sănătoasă. Concentrarea asupra sinelui, identității și apartenenței este extensia naturală și aplicarea acestei explorări la unele dintre cele mai presante provocări cu care ne confruntăm astăzi: sănătatea și înflorirea vieții pe Pământ.

Explorările de combinare a diferitelor modalități de cunoaștere într-un cadru comun numit „neurobiologie interpersonală” au condus la ideea că starea de bine apare atunci când aspecte distincte ale vieții noastre corporale, ale relațiilor și sistemelor noastre planetare se leagă între ele ca un întreg integrator și adaptativ. Definim, evident, integrarea ca fiind legătura dintre componentele diferențiate ale unui sistem. Când componentele sale interacționează și sunt

interdependente în fluxul lor, sistemul este numit „complex“ și deține caracteristici autoorganizatoare ce includ adaptabilitatea și capacitatea de învățare. Așa cum vom explora pe parcursul călătoriei noastre, aceste sisteme complexe se află în corp și în creier, în familii și comunități și în toate ecosistemele care formează mediile personale, sociale și naturale complexe în care trăim. Aceste surse interioare și inter-surse ale experienței noastre a identității și apartenenței (experiența noastră de sine) ne modelează viața și sunt, la rândul lor, modelate de noi.

Suntem cu toții ocupați în viața noastră, așa că voi încerca să fiu cât mai succint posibil în această carte. Voi pune la început o sugestie sau o idee la care să reflectăm împreună, după care va urma susținerea sau contextul acelei noțiuni. Iată una cu care să începem: un sistem complex este compus din părți care interacționează, numite adesea „noduri“, iar fiecare nod interacționează cu alte noduri prin legăturile lor. Așa funcționează sistemul. Un nod care funcționează ca și cum reprezintă totalitatea identității sale și îi aparține doar părții sale nodale din sistem se va comporta într-un mod deconectat. Interdependența se blochează și întregul sistem complex își pierde capacitatea de adaptare și de învățare. Autoorganizarea sa înspre armonie va fi compromisă, iar sistemul se îndreaptă, în schimb, spre haos sau rigiditate. Dacă mintea umană a construit o viziune asupra sinelui ca separat, probabil că organismul (un nod) a ajuns să se identifice cu întregul sine, în loc ca sinele să includă și ansamblul sistemelor în care există acel nod (organismul). În medicină numim „cancer“ când acest lucru se întâmplă cu celulele renegate din corp, care se dezvoltă fără să țină cont de sistemul somatic complex viu.

În călătoria întreprinsă împreună vom explora modul în care asemenea sisteme ne modelează identitatea și apartenența

de-a lungul vieții umane, în timp ce tu, în corpul cu identitatea ta interioară, citești această carte, iar eu o scriu în acest corp. Te invit să reflectezi asupra experienței tale, să o diferențezi și să o definești și, apoi, să o conectezi cu ceea ce îți împărtășesc eu din reflecțiile mele.

De asemenea, vom diferenția și apoi vom lega diverse idei și modalități de cunoaștere, pe măsură ce le distingem și, apoi, le conectăm între ele – le integrăm. Ne vom baza pe o serie de modalități de cunoaștere, căutând consiliența<sup>1</sup> sau suprapunerea acestor abordări adesea distincte de a oferi sens realității. Vom dezvălui, astfel, căile care sprijină nu confuzia sau constrângerea, ci un rezultat generativ, favorizând sănătatea și conexiunea. Acestea sunt modalități prin care onorăm complexitatea a ceea ce experimentăm ca sine, identitate și apartenență și le permitem acestora să se dezvolte într-o direcție pozitivă și integratoare.

### **Provocare și oportunitate**

Trăim vremuri remarcabile și ne confruntăm cu numeroase provocări la adresa stării noastre de bine, ce par adesea copleșitoare și insurmontabile. Nu este neobișnuit, în zilele noastre, să-i auzim pe oameni cum descriu un sentiment de disperare și deznădejde atunci când se confruntă cu nedreptățile sociale și distrugerea mediului înconjurător. Dar acest moment provocator din istoria vieții pe Pământ, a omenirii și a întregii naturi oferă și oportunitatea, motivația de a ne reimagina stilul de viață, individual și ca familie umană și naturală pe Pământ, în feluri care să servească, de fapt, ca inspirație colectivă pentru creștere.

<sup>1</sup> Conectarea principiilor din diferite discipline pentru a forma o teorie cuprinzătoare; consistență, concordanță, convergență. (n.tr.)

Te invit în această carte să mi te alături în adresarea întrebărilor fundamentale despre ceea ce sunt cu adevărat sinele, identitatea și apartenența. Atunci vom fi în măsură să întrebăm „Ce a mers prost și cum poate fi schimbat?“. Astfel vom ilumina modul în care calea modernă s-a îndepărtat de ceea ce noi – individual, oamenii în mod colectiv și lumea naturală – trebuie să fim și să facem ca să trăim ca sisteme sustenabile și generative pe Pământ. Te invit să explorezi, să te exprimi și apoi să te gândești la modalități de a-ți implica sinele, identitatea și apartenența în schimbări fundamentale care promovează sănătatea pe planeta noastră.

Dacă mintea umană este responsabilă pentru dificultățile cu care ne confruntăm acum, atunci ea este responsabilă și pentru conștientizarea acestor condiții și pentru acțiunile posibile de transformare a căii distructive într-una constructivă. Așa transformăm provocările în oportunități. Deși în acest moment simțim disperare și deznădejde, vinovăție și confuzie, avem posibilitatea să lucrăm împreună, cu ajutorul cunoștințelor și abilităților, ca să depășim stările de paralizie și frică și să accesăm unele de alegere și schimbare. Învățăm să dansăm cu provocările, în loc să ne temem de ele.

Mintea umană este deschisă la creștere pe întreaga durată a vieții. Ea creează cultura umană. Cultura modernă a construit o noțiune de sine distorsionată, constrângătoare și nefolositoare, care trebuie schimbată de mintea noastră, trezită acum la această eroare. Evoluția culturală decurge mult mai rapid decât evoluția genetică. Avem potențialul efectuării schimbărilor urgente necesare dacă suntem capabili să identificăm precis problemele și practicile utile de adoptat acum pentru a ne transforma stilul de viață. Modul în care am construit ceea ce este sinele și pe ce se bazează identitatea și apartenența noastră constituie sursa multora dintre

problemele cu care ne confruntăm acum. Dar avem posibilitatea să schimbăm acest tipar și să ne îndreptăm spre o cale mai integratoare.

Mintea modelează apartenența, identitatea și sinele. Când limpezim lentila mentală prin care ne vedem sinele și ne aprofundăm înțelegerea identității și apartenenței, suntem capabili să schimbăm modul în care trăim și, apoi, să creăm o cale care cultivă mai multă sănătate personală, publică și planetară pentru noi toți. Afirmăm că numeroase provocări la adresa sănătății globale, experimentate acum în multiple modalități în întreaga omenire – ceea ce numim „pandemii“, termen care înseamnă implicarea tuturor oamenilor, ceva care afectează omenirea –, sunt cauzate de o viziune limitată și limitatoare asupra „sinelui“.

O formă de pandemie cu care ne confruntăm în prezent este boala infecțioasă COVID-19, cauzată de noul coronavirus SARS-CoV-2. Dar suntem afectați în prezent de numeroase pandemii. O alta este nedreptatea socială: deumanizarea și marginalizarea rezultate din dominația grupului intern asupra grupurilor externe subordonate în ierarhia socială. O a treia pandemie este distrugerea mediului: trăim acum în Era Antropocenului, când activitatea umană are consecințe devastatoare pentru viața pe Pământ și pentru mediile care ne susțin. O a patra pandemie este cea a dezinformării și a polarizării, devenită galopantă din cauza capacității internetului de a crea bule autonome de schimb de informații izolate. O a cincea pandemie este cea a dependenței de atenție, atragerea atenției noastre către stări imperioase de comparație și competiție nesfârșită și către sentimentul rezultat de inadecvare, inferioritate și incompletitudine.

Și mai există o a șasea pandemie, abordată în profunzime în paginile ce urmează: cea culturală modernă sau cea

UBRIS | We know books

ce unii numesc „viziunea occidentală a unei identități izolate, separate, sinele solitar“. Deși această perspectivă a luat naștere în Occident, în națiunile colonialiste de origine europeană, ea s-a răspândit pe tot Globul atât de mult acum, încât indicatorul geografic nu i se mai aplică acestei construcții culturale larg răspândite a sinelui. Sinele solitar nu este doar aspectul interior, privat, al ceea ce suntem. Ci este, mai degrabă, conceptul și credința că totalitatea identității noastre este separată de ceilalți, în special de alți oameni care nu sunt „ca mine“, precum și separată de alte specii nonumane – separată de natură.

Consecințele acestei identități excesiv de diferențiate și deconectarea de apartenență pe care o creează sunt responsabile pentru suferința imensă, atât ca haos și rigiditate experimentate în interior, cât și ca turbulențe în viața noastră relațională – stări apărute dintr-un stil neintegrat de a fi în lume. Prin „relațional“ mă refer la modul în care sinele corporal, interior este conectat cu alți oameni și cu planeta, cu întreaga natură. Aceste conexiuni, care implică tipare în schimbul de energie și informații, nu sunt la fel de vizibile cu ochiul liber precum corpul, dar sunt la fel de reale. Când trăim ca sine solitar și ignorăm aceste conexiuni importante, dar invizibile, ne experimentăm identitatea ca fiind centrată predominant în corp și ne simțim conectați relațional doar cu cei care sunt ca noi.

Această pandemie a sinelui solitar, unul dintre subiectele principale ale călătoriei noastre, prezintă limpede un impact negativ asupra fiecăreia dintre celelalte 5 pandemii – și este o sursă fundamentală a acestora. Vom explora aici natura experienței noastre moderne de separare, sinele solitar, și vom analiza apoi căile care oferă potențialul unui impact pozitiv puternic și de durată asupra modului în care ne construim sentimentul de sine, de identitate și de apartenență.

UBRIS | We know books

Asemenea căi ne vor ajuta în viața individuală, interpersonală și planetară, în calitate de cetățeni ai Pământului.

Aceasta este misiunea călătoriei noastre. Dacă te intrigă, dacă ți se pare convingătoare și relevantă pentru viața și munca ta, sper să consideri că expediția care urmează este semnificativă, interesantă și utilă pentru tine.

Sinele solitar este construcția minții. El se dezvoltă prin intermediul unor etape-cheie de dezvoltare, alături de noi și în interiorul nostru, pe măsură ce ne maturizăm și ieșim în lume. Din acest motiv, vom adopta în carte o abordare pe toată durata vieții a aspectelor fundamentale ale existenței noastre și a modului în care ele apar. Vom examina cum să transformăm aceste provocări în oportunități de creștere, ca să valorificăm modalitățile de a dezvolta o experiență mai utilă a sinelui în lume. Ferestrele de schimbare în evoluția umană nu sunt doar momente de vulnerabilitate, ci și potențiale invitații la transformare în viață. Este valabil atât pentru viața individuală, cât și pentru acest moment colectiv de răsturnare a modului în care evoluează societățile noastre moderne.

Acronimul VICA a fost folosit inițial de către militari și mai târziu de jurnaliști pentru a face referire la natura volatilă, incertă, complexă și ambiguă a vremurilor pe care le trăim. Este de înțeles că anxietatea, disperarea și depresia apar ca urmare a provocărilor prezentate de condițiile VICA. Dar putem să găsim o cale de transformare a acestor stări reactive tot mai prezente în modalități mai receptive de a fi, pe măsură ce ne îndreptăm, împreună, spre un stil de viață mai sănătos. Iată cum, în multe privințe, ne putem „pune la punct“, în ambele sensuri ale acestei expresii: să ne trezim mintea, în mod individual, față cu importanța eliberării unui sentiment mai integrator al sinelui și să colaborăm ca să facem față provocărilor comune viitoare, abordând procesele mentale fundamentale de la baza lor.