

Cuprins

Introducere

Ce contează: trezirea conștiinței relaționale 15

Partea întâi

ATLASUL CONEXIUNILOR INTERPERSONALE

Capitolul 1

A fi în relație face parte din experiența umană 33

Capitolul 2

Povara singurătății 35

Capitolul 3

(ne)Încrederea schimbă totul 46

Partea a doua

SĂ RECONSIDERĂM CE ȘTIM DESPRE (CERTURI ȘI) CONFLICTE

Capitolul 4

Puterea întrebărilor care necesită un răspuns 71

Capitolul 5

Anatomia conflictului 84

Capitolul 6

Tensiunile care onorează relațiile 98

Capitolul 7

De la defensivă la dialog 107

Capitolul 8

Triadele lumii 123

Partea a treia

CREIERUL ÎNCORPORAT ȘI „BUGETUL DE ENERGIE” AL CORPULUI

Capitolul 9

Cum ne ajută știința să înțelegem natura umană 131

Capitolul 10

Noi lecții despre creier 137

Capitolul 11

Funcționarea creierului în copilărie și „salvarea” de mai târziu 148

Capitolul 12

Haos vs. rigiditate 158

Partea a patra

EXISTĂ UN „CREIER MIC” ÎN INIMA TA?

Capitolul 13

O stranie descoperire științifică. 177

Capitolul 14

Inteligența inimii și iubirea 189

Capitolul 15

Regula de aur în gestionarea stresului 200

Capitolul 16

Trei sugestii după un conflict distructiv. 205

Partea a cincea

ȘTIAI CĂ AVEM ȘI UN SISTEM NERVOS ENTERIC?

Capitolul 17

Importanța neglijată a intestinelor 221

Capitolul 18

Dacă vorbim despre intestine, să amintim și de bacterii 225

Capitolul 19

Secretul unei sănătăți de fier 235

Partea a șasea

TOTUL DESPRE CONECTARE – DECONECTARE – RECONECTARE

Capitolul 20

După ce v-ați certat, aveți de reparat243

Capitolul 21

Harta reparării daunelor relaționale.....249

În loc de încheiere.....263

Ce urmează: încotro te îndrepti mai departe?.....267

Recunoștință269

Note271*Lecturi suplimentare*285

Introducere

Ce contează: trezirea conștiinței relaționale

Undeva, în spatele binelui și al răului, există un câmp imens. Ne vom întâlni acolo.

Rūmi

De multe ori, în timpul activității mele de clinician, mă simt asemenea unui agricultor – desțelenesc „pământul“ cu care lucrez, transform, cu alte cuvinte, un teren arid într-unul fertil. Folosesc cuvântul „desțelenire“, deoarece atunci când mă întâlnesc cu oamenii în cabinetul meu de psihoterapie, relațiile în care se află aceștia, cu persoane mai mult sau mai puțin apropiate, sunt atât de afectate în structura lor (fie în urma unor lovituri sufletești, fie a unor furtuni afective), încât este nevoie de un timp consistent pentru a-i ghida să înțeleagă impactul pe care avalanșa vieții l-a avut asupra lor. „Pământul“ arid de care aminteam în primele rânduri necesită vreme bună, lumină, răbdare ca să devină rodnic, iar toate astea vin, cel mai adesea, din noi înșine. Doar așa vom putea contura împreună noi modalități, să le spunem, alternativele flexibile de adaptare în fața viitoarelor vijelii; intemperiiile existenței pot fi la fel de imprevizibile ca soarele sau ploile calde.

Faptul că viața nu este mereu ușoară ar putea suna clișeistic. Însă, de la Robert Waldinger, profesor de psihiatrie și director al Studiului Harvard despre dezvoltarea adultă, am aflat că *viața bună este o viață complicată*¹. Altfel spus, ceea ce îi îndeamnă pe oameni să mă caute și să lucrăm împreună în cabinetul de psihoterapie este durerea cruntă prin care trec în momentul respectiv, durere pe care o resimt în fiecare celulă din corp. Efectul ei poate fi atât de puternic încât cuibul relațional, cândva cald și primitor, a devenit un spațiu rece și ostil.

Cu toții avem în noi înșine un grad de suportabilitate în fața provocărilor – odată atins, se stârnește imediat nevoia de *angajare socială* (concept avansat de psihologul și savantul Stephen Porges, autorul teoriei polivagale²). Începem să căutăm ajutor, îndrumare și susținere din partea altor semeni. În astfel de momente copleșitoare sufletește, dorim alinare și

eliberarea de emoțiile și senzațiile care ne perforează lumea lăuntrică, vrem să obținem, dacă se poate, o hartă pentru a regăsi drumul de întoarcere acasă, în relație, așa cum era ea înainte de a apărea conflictul – *acel cuib cald și primitor*.

S-a dovedit științific, printr-o serie amplă de cercetări în domenii dintre cele mai variate, că avem încă din naștere înclinația spre relaționarea somatică, psihică și spirituală. Atunci când conexiunea este posibilă, corpul, mintea și potențialul nostru se îndreaptă spre curba de sus a prosperității, bugetul nostru energetic devenind astfel din ce în ce mai generos. Pe de altă parte, lipsa cronică a acestei conexiuni duce la curba de jos a prosperității sau, altfel spus, la opusul ei: ne transformă în sclavii durerii și ai anticipărilor negative. Atât de puternică și de semnificativă se dovedește a fi nevoia noastră de apartenență! Chiar domeniile științifice de ultimă generație – fizica cuantică, neurobiologia interpersonală, *relațiologia* – ne arată că apartenența nu se referă doar la rudele de sânge, prin alianță sau la grupurile de apartenență socială, ci la întreaga familie umană. La tot ce este viu și face parte din ceea ce numim Univers. „Este necesar să restabilim armonia cu Mama Pământ ca să ne bucurăm de o viață armonioasă și deplină. (...) Trebuie să trăim în armonie ca frații, ca o familie, respectându-ne unii pe alții“ – ne îndeamnă Don Sebastian, un reprezentant al poporului incaș din Peru, într-un documentar realizat în 2020 de olandezii Ingeborg Ertinger și Thomas Roebers³.

Se vorbește despre un Univers în care suntem cu toții conectați într-un mod profund și intrinsec. În condițiile în care sursa suferinței umane este dată de ruptura conexiunii interpersonale, în mod automat ea duce și la posibila sau, mai curând, reala pierdere a conexiunii cu întreg Universul. Este o pierdere în lanț, o prăbușire în masă a elementelor care construiesc un castel. Odată distrus un stâlp de rezistență, cade întreaga construcție. Viața se întâmplă în *spațiul-dintre* și este păstrată în *spațiul-din*, susțin promotorii noii științe a relațiilor, Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt⁴. Tot ei ne amintesc că starea relațională (*spațiul-dintre*) de bine este sursa stării personale (*spațiul-din*) de bine, iar nu invers. Potrivit lor, energia merită direcționată la fel de conștient și spre *spațiul-dintre*, pe cât de des o utilizăm pentru a explora spațiul psihologic interior.

Dacă alege să vadă dincolo de lumea obiectelor separate și să descopere teoria câmpului cuantic, omul secolului XXI poate manifesta un salt psihologic semnificativ. Acest proces este posibil doar prin trezirea conștiinței relaționale, care se produce prin evoluția de la un sine separat și deconectat

la unul relațional și metapersonal. Un mod de a fi care ne ajută să înțelegem că există și o parte a sinelui nostru mai extinsă decât granițele limitate ale corpului (sau ale individului). Acest mod de a privi lumea poate fi *portalul* omenesc către transformarea (ori, clinic spus, vindecarea) noastră ca indivizi, cupluri, familii, comunități și nații.

E posibil ca perspectiva sistemică și cuantică să reprezinte concepte noi pentru mulți dintre cei care citesc această carte, așa cum noi sunt, de altfel, și pentru știința academică. În schimb, pentru istoria omenirii ele fac parte dintr-o tradiție – astfel de învățături, perspective și teorii se regăsesc de milenii în cunoașterea filosofică, indigenă și contemplativă, ne asigură Daniel Siegel, medic, profesor și cercetător american⁵. Prin urmare, dacă utilizarea lor este o constantă atât în trecut, cât și în prezent, pesemne că ele nu trebuie excluse nici din dialogul actual al înțelegerii relațiilor dintre oameni.

După cum se va vedea de-a lungul călătoriei pe care o vom face prin intermediul acestei cărți, sunt tributar tipului de cunoaștere care susține că sensul vieții poate fi decodat cel mai bine dacă pornim de la nevoia intrinsecă de *a fi în relație* și, implicit, de la principiul că *toate lucrurile sunt interconectate*. Iată un motiv pentru care s-ar putea ca mintea mea să fie înclinată spre o judecată ușor subiectivă, dar este ceva ce îmi asum. Există dovezi, inclusiv științifice, care ne arată că respingerea sau pierderea conexiunii nu sunt simple închipuri ale durerii psihice ori afective. Astfel de experiențe emoționale pun în mișcare circuite ale creierului responsabile și de durerea fizică⁶. Toate acestea ne demonstrează că durerea fizică și respingerile interpersonale se aseamănă între ele nu doar ca factori de stres, ci și ca reprezentare comună în sistemele somato-senzoriale ale creierului cefalic⁷.

Atunci când suntem în mod conștient conectați cu sine, au loc automat o serie de procese benefice în manifestările noastre, în relația cu noi înșine și cu cei din jur. Când, însă, sentimentul de apartenență dispare, făcând loc separării sociale, se instalează pofta pentru alimente nesănătoase și înclinația spre comportamente suicidale⁸. Mai mult, de mai bine de două decenii există, în domeniul cardiologiei, o noțiune extrem de sugestivă folosită pentru a indica felul puternic în care inima resimte stresul cronic și durerea despărțirii – este vorba de *cardiomiopatia takotsubo* sau *sindromul inimii frânte*⁹. Indiferent că ne referim la o ceartă mai aprinsă, la separarea propriu-zisă sau la moartea cuiva drag, sufletele noastre sunt cuprinse de supărare și tristețe când cineva drag ne-a criticat, abandonat, părăsit.

Și nu îmi vine acum în minte exemplul mai grăitor și mai plastic pentru a reda această idee decât pictura celebrului Edvard Munch, intitulată „Separare” (1896), care surprinde cum nu se poate mai poetic și realist în același timp efectele devastatoare ale despărțirii.

Îmi doresc ca, prin lectura-călătorie pe care o propun în volumul de față, să ne trezim din somnul inconștienței relaționale, să migrăm dinspre cultura individualistă spre o civilizație relațională. Una care să susțină frumusețea existenței umane și, implicit, a unei vieți definite de curaj, compasiune, conectare și credință. Și îmi mai doresc să facem toate acestea având în minte cuvintele lui Black Elk, el însuși un simbol al curajului și înțelepciunii indigene: *Centrul Universului este pretutindeni*¹⁰.

Relațiologia (știința relațiilor)

Eu sunt, pentru că noi suntem.

principiu Ubuntu, din Africa de Sud

Lucrez ca psiholog clinician și psihoterapeut de aproape două decenii, însă am început să ajut oamenii mai devreme, în toamna anului 2000, când, printr-un concurs de împrejurări, am ajuns într-un departament de servicii sociale, unde am activat apoi pentru o perioadă mai lungă. Dacă în tot acel timp am învățat ceva semnificativ, a fost faptul că, indiferent de metoda aplicată sau de natura suferinței care-i pune pe oameni în situația de a cere ajutor, conexiunea reprezintă portalul către o schimbare de succes. Când mintea, sufletul și corpul sunt în coerență, devin capabil de cea mai bună formă de relaționare. Dar acest lucru nu este cu puțință de fiecare dată – mi-au dovedit asta atât poveștile pe care le-am auzit în timpul ședințelor de terapie, cât și experiențele personale de viață.

În consecință, am înțeles că, atunci când nu suntem în armonie cu noi înșine, tindem să căutăm ajutor în exterior. Când sistemul nostru nervos nu-și poate (re)dobândi coerența, când nu mai suntem apti să reglăm singuri nivelul de energie care ne străbate mintea și corpul, tot ce ne mai rămâne sunt cuiburile interpersonale. *Relațiologia* – un domeniu interdisciplinar recent, care se poate traduce și ca noua știință a relațiilor –, dar și uimitoarele explicații din neurobiologia interpersonală (NBIP) și cele din cosmologia cuantică vin să confirme un adevăr pe care-l intuim cu toții, dar pe care realitatea socială a zilele noastre caută să-l uite: *exteriorul*

*influențează la fel de mult interiorul (dacă nu chiar mai mult), pe cât interiorul afectează ceea ce se află la exterior*¹¹.

Dar cum e posibil ca un *loc* atât de important, cum sunt relațiile în care ne ducem veacul, să se transforme într-un mediu ostil, amenințător și arid? Conexiunile interpersonale „ar trebui“ să fie plăcute, să ne asigure confortul existenței și să reprezinte plasa noastră de siguranță pe care ne putem baza la greu. Sau lucrurile stau de fapt altfel în „realitate“? De ce avem impresia că, lângă persoana iubită, simțim goluri în stomac sau dimpotrivă, ne îngheață inima? Cine ne-a furat rezerva de energie corporală și unde s-au dus speranțele, planurile și viziunile noastre unice despre viitor? Când s-a metamorfozat omul de lângă noi și cum putem acționa pentru a-l face să fie din nou așa cum a fost la început?

Toate acestea sunt doar câteva dintre întrebările la care vă invit să căutăm împreună răspunsuri sau poate să le reconsiderăm pe cele deja avute.

Vă invit, de asemenea, să aflăm: cum se face că, deși credem că atingem culmile succesului cu aspirațiile noastre personale, pare că *eșuăm ca ființe sociale*; de ce relațiile sunt formate din energie, informație și conștiință și ce înseamnă, mai exact, această triadă; ne ajută cunoștințele minimale despre sistemele noastre nervoase să transformăm confuzia în ceva cu sens și autocritica în autocompasiune?

După cum aprecia și scriitorul C.S. Lewis, relațiile semnificative nu se reduc doar la activități comune sau la timpul petrecut împreună. *Relațiile sunt cultivate și de curajul de-a împărtăși una sau o constelație de întrebări*, dar și de bunăvoința de a căuta răspunsurile împreună. Fără a ne lăsa măcinați de obsesia simbiotică a lui „trebuie“ – în sensul că e necesar să fim într-un tot de acord cu spusele anterioare –, intenția mea este să facem ceva mai palpant de atât. Să ne creștem nivelul de conștiință relațională și să admitem că *în toate există un sens...* chiar dacă perspectiva noastră este personală, subiectivă și, prin urmare, diferită. În esență, te invit să privim spre corp – relații – sine și prin lumina altor lentile. Să ne antrenăm mintea pentru diversitate. Să ne invităm (conștient și intenționat) și corpul în această călătorie metapersonală.

Tot la capitolul despre relațologie, îmi propun să ne familiarizăm cu câțiva termeni din științele cuantice: particulă, undă, *undiculă* sau dualitatea particulă-undă. În domeniul mecanicii cuantice, se consideră că orice fenomen cuantic este și particulă, și undă. Potrivit principiului complementarității, dualitatea este o caracteristică a noastră, a tuturor. Mai mult, toate formele vizibile sau invizibile ochiului sunt definite de această dualitate.

Dacă în psihoterapia tradițională, sinele (*spațiul-din*) este asemănat cu atomul din fizica clasică, în noua știință a relațiilor, sinele este perceput drept un fenomen cuantic caracterizat atât de starea de particulă, cât și de cea de undă. Asta nu înseamnă decât un singur lucru: fiecare dintre noi este unic. Și nu doar unic, ci și interconectat, aspect la care încă mai avem de lucru pentru a fi conștientizat complet, pe măsura importanței lui. Starea de particulă ne definește unicitatea (atât a mea, cât și a ta, conexiunea cu *spațiul-din*), iar starea de undă, legătura cu tot ce există în vastul univers cosmic (conexiunea cu *spațiul-dintre* și lumea din care facem parte). Tot teoria cuantică postulează faptul că trăim într-un *câmp cuantic*, un câmp de energie numit undiculă. Mai exact, o realitate în care totul apare și dispare, inclusiv existența umană. Acest câmp este prezentat ca fiind invizibil, infinit și nelimitat. Într-un limbaj metaforic, putem afirma că este o conștiință supremă, care creează tot ceea ce există. Un câmp care dă naștere formelor (numite și fenomene cuantice), definite și ele de dualitatea particulă-undă. Natura acestui câmp și implicit esența sa este conectarea, după cum scria și Rūmī, marele poet mistic: *Undeva, în spatele binelui și al răului, există un câmp imens. Ne vom întâlni acolo.*

Dacă în copilărie legătura cu părintele reprezintă canalul nostru de conectare cu întregul cosmos, dar și sursa de stabilizare a bugetului nostru energetic, mai târziu, în viață, aceste funcții vor fi asigurate de conexiunea cu partenerii sau cu alte persoane din cercul apropiat. Ceea ce (poate) presupune că suntem interconectați într-un mod atât de profund, încât ajungem nu numai să ne cunoaștem unii pe alții, dar să ne și influențăm într-un fel pe care, cel mai adesea, nu-l conștientizăm.

După cum vom afla împreună pe parcursul lecturii, perspectiva asupra sinelui a evoluat semnificativ de-a lungul anilor, una dintre viziunile recente fiind și cea a sinelui cuantic. Altfel spus, sinele este conceptualizat ca energie; mai exact, ca parte a energiei universale. Fapt ce ne sugerează că psihicul uman nu este nici stabil, și nici neschimbabil; este doar un proces oscilant, ca orice altă manifestare a energiei universale.

Este posibil ca, prin prisma teoriei cuantice, să înțelegem într-un mod mai intim de ce separarea, fisurile relaționale sau deconectările duc la suferința noastră cea mai profundă, în timp ce fericirea și prosperitatea sunt rezultatul firesc al colaborării dintre semeni, într-un context relațional sigur și optim pentru conectare. Trecerea de la suferință și nefericire la vindecare și împlinire emoțională presupune să (re)dobândim conștiința relațională și să îndrăznim să reconsiderăm mare parte din realitatea noastră socială.

Să găsim noi lentile pentru a vedea și înțelege viața și să admitem că legăturile dintre noi și ceilalți nu sunt întotdeauna confortabile și plăcute. Sensul, esența și sursa vieții sunt reprezentate de conexiuni care nu se văd, dar care există într-un fel mai adânc și mai important decât ne-am putea imagina vreodată.

Despre cartea din fața ta

Odată ce ai citit o carte la care ții, o parte din ea te va însoți mereu.

Louis L'Amour

Dacă ești familiar cu lectura cărților scrise de mine, țin să te previn că cea de față s-ar putea să ți se pară diferită. M-am străduit, atât cât mi-a stat în putință, să caut răspunsuri din sfera științifică și, în egală măsură, din înțelepciunea străveche. Pentru mine, ambele reprezintă o sursă de cunoaștere și, implicit, de creștere. Dar, mai presus de toate, m-au ghidat, în „călătoria“ mea, intenția și curiozitatea de a înțelege modalitățile profunde prin care se poate descifra matricea minte – corp – relații, fără a mă limita la un singur sistem de gândire.

Posibil să întâlnești idei pe care le-am mai enunțat sau să ai senzația că uneori infirm ceea ce am zis sau scris cândva. Există, de asemenea, probabilitatea să ți se pară că nimic din ce vei citi nu are vreun sens și că răspunsurile pe care le cauți se află în alte părți – apropo, conform fizicii cuantice, totul este un câmp de probabilitate! Inșă, chiar și în acest caz, eu am încredere că vei primi ceva valoros. Iar pentru cei care vor rezona cu explicațiile științifice, interpretările contextuale sau părerile spirituale, vreau să punctez că totul, dar absolut totul, depinde de felul în care privim lucrurile.

Cărțile obișnuite de psihologie aplicată sau de dezvoltare personală se concentrează, în general, asupra minții noastre. Există această credință potrivit căreia doar schimbând felul în care gândești vei schimba cine ești (ce simți și cum acționezi). Mereu mi s-a părut că din aceste volume lipsește și o perspectivă complexă asupra relațiilor – pe care, în cartea de față, le numesc *spațiul-dintre* –, dar și informații plurivalente despre corpul uman. Mi-aș dori să conștientizezi, chiar din acest moment, următorul meu gând: între minte – corp – relații există o interacțiune profundă, cu efecte nebănuite asupra modului nostru de a fi în lume.