

LIBRIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HELLER, DIANE POOLE

**Puterea atașamentului. Cum să construim o relație de cuplu durabilă și plină de iubire** / Diane Poole Heller...; trad. din lb. engleză: Mihaela

Olinescu. – București: Herald, 2025

ISBN 978-630-336-080-5

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

DIANE POOLE HELLER, PHD

# PUTEREA ATAȘAMENTULUI

Cum să construim o relație de cuplu  
durabilă și plină de iubire

Traducere din limba engleză:

MIHAELA OLINESCU

Cuvânt-înainte de

PETER A. LEVINE, PHD

*The Power of Attachment. How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships* / by Diane Poole Heller

Copyright © 2019 Diane Poole Heller. Foreword © 2019 Peter A. Levine.  
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

EDITURA  HERALD  
București

## Cuprins

<b>CUVÂNT-ÎNAINTE</b>	15
<b>INTRODUCERE</b>	21
<i>Exercițiu: Cine te ajută să te simți în siguranță și relaxat?</i>	30
<i>Exercițiu: Să ne reamintim cum se simte contingența</i>	35
Introducere în stilurile de atașament	36
Dezvoltarea cognitivă, știința creierului și teoria atașamentului	39
<i>Exercițiu: Perfect imperfect</i>	44
Memoria și tiparul relațional original	45
Exercițiile	47
Întrebări de evaluare	49
Recompensa	50
<b>CAPITOLUL 1</b>	
<b>Atașamentul sigur</b>	53
Mobilizarea resurselor de sprijin	58
<i>Exercițiu: Cum să invoci atașamentul sigur</i>	59
Stimularea atașamentului sigur în tine însuși și în alții	59
<i>Exercițiu: Inversare la inversarea rolurilor (cu mama ta/figura maternă)</i>	78
<i>Exercițiu: Inversare la inversarea rolurilor (cu tatăl/figura paternă)</i>	81
<i>Exercițiu: Ce anume funcționează?</i>	86
Întrebări de evaluare privind atașamentul sigur	87

## CAPITOLUL 2

<b>Atașamentul evitant</b>	89
Factorii care duc la atașamentul evitant	91
Cum arată atașamentul evitant	93
<i>Exercițiu: Practică atenția împărtășită</i>	96
<i>Exercițiu: Ochi blânzi</i>	100
<i>Exercițiu: Bine ai venit pe lume</i>	110
Deșert sau oază	112
Întrebări de evaluare privind atașamentul evitant	114

## CAPITOLUL 3

<b>Atașamentul ambivalent</b>	117
Rolul permanenței și al constanței obiectului	118
Cum arată atașamentul ambivalent	121
<i>Exercițiu: Ancorarea fizică</i>	125
<i>Exercițiu: Oamenii consecvenți și previzibili din viața mea</i>	131
A merge înainte	136
<i>Exercițiu: A-ți permite să primești cu 1% mai mult</i>	138
<i>Exercițiu: A fi cu [ceialți, a fi în prezența cuiva]</i>	144
Întrebări de evaluare privind atașamentul ambivalent	147

## CAPITOLUL 4

<b>Atașamentul dezorganizat</b>	151
Intervalul de reziliență	155
Factori care contribuie la adaptarea de atașament dezorganizat	156
<i>Exercițiu: Protectorul competent</i>	162
Cum arată atașamentul dezorganizat	168
Contracararea tiparelor dezorganizate	176
<i>Exercițiu: Sfera protectoare</i>	182
<i>Exercițiu: O oază a aliaților tăi în crearea atașamentului sigur</i>	189
Întrebări de evaluare privind atașamentul dezorganizat	195

<b>Stilurile de atașament și parteneriatele romantice</b>	199
Cuplurile cu atașament sigur	204
<i>Exercițiu: Cupluri-mentor</i>	210
Partener sigur plus partener nesigur	211
Cupluri cu atașament nesigur	211
Găsirea unui partener	213
Cum să faci relația în care ești să fie una și mai sigură	223
Cum să lucrezi cu propriul stil de atașament	231
<i>Exercițiu: Investigarea disconfortului</i>	232
Cum să îți iei rămas-bun de la o relație	235
Cuvânt de încheiere	237
<b>MULȚUMIRI</b>	239
<b>BIBLIOGRAFIE - SELECȚIE</b>	243



## Cuvânt-înainte

În fiecare dintre noi există atât povara, cât și ocazia unei călătorii eroice. Cred acest lucru și l-am văzut validat de mii de ori în cei patruzeci și cinci de ani de experiență în calitate de clinician. Multe dintre deciziile pe care le luăm în viață sunt alimentate de abilitatea noastră (sau de lipsa ei) de a respecta această viziune cu totul unică privind persoana care ne străduim să fim.

Eroul din noi se confruntă cu o amenințare sau o dilemă externalizată: un inamic puternic. În viața noastră, acest inamic este un obstacol simbolic în calea ordinii interioare, a păcii, iubirii, prosperității, a relațiilor și binelui mai înalt. Acest inamic interior pare copleșitor prin forța și puterea sa. Încearcă să îl distrugă pe erou, precum și să pedepsească și să răspândească un nor întunecat.

Trauma prezintă paralele evidente cu acest inamic. În fond, trauma (și rana emoțională profundă) este despre copleșire și neajutorare. Ne inhibă vitalitatea, ne amortește simțurile și ne slăbește puterile, separându-ne unul de celălalt, ținându-ne sub controlul fricii și al suferinței. Separarea de celălalt este una dintre cele mai eficiente modalități de a sabota o relație și chiar de a sabota o civilizație. Există și o relație alegorică între suferința civilizației și suferința sinelui: teroarea ne anihilează conexiunea cu noi înșine, cu sinele corporalizat<sup>1</sup>, cu ceea ce este sincer și etern în noi. Ne izolăm și intrăm în derivă. Nu mai ieșim pe ușă ca să ne udăm grădina și în acest proces pierdem darurile hrănitore.

Dacă trauma este inamicul, atunci atașamentul față de sine și față de ceilalți ar fi sarcina interioară a eroului; ea descrie felul în care a fost creat eroul și totodată impune o cale care trebuie

<sup>1</sup> În orig. en., *embodied self*. În carte, în continuare, se folosește traducerea corporalizat/corporalizare pentru termenii *emodied/embodiment*. (N. red.)



## Introducere

Vreau să încep prin a vă povesti ceva ce mi s-a întâmplat în 1988, când mă pregăteam pentru nuntă. Mai erau doar două săptămâni până la eveniment și eram foarte entuziasmată, dar și incredibil de ocupată, așa cum suntem adesea cu puțin înainte de *ziua cea mare*. Conduceam prin Denver, ocupându-mă înnebunită de o grămadă de treburi și detalii legate de nuntă. Mergeam cam cu 80 de kilometri/oră, când, cu coada ochiului, am văzut ceva alunecând din agendă pe podeaua mașinii. Era o figurină din porțelan – una dintre acele figurine cu mirele și mireasa, de pus pe tort –, un dar pe care soacra mea a ținut mult să mi-l ofere, așa că nu voiam să se spargă. Traficul spre Santa Fe fiind destul de aglomerat, am făcut prostia să-mi desfac centura de siguranță și să mă aplec după figurină. Când am făcut acest lucru, am tras de volan fără să vreau. Am virat direct pe banda cealaltă și m-am izbit de o mașină care venea din sens opus.

Bărbatul din mașina respectivă conducea la fel de repede ca mine. Impactul a făcut ca mașina lui să se ridice în aer și să aterizeze la loc pe șosea cu susul în jos. Din fericire, mașina era un Volvo vechi de ziceai că-i tanc, așa că omul a ieșit din accident relativ nevătămat. Voi fi pururi recunoscătoare pentru asta.

Eu nu am fost prea norocoasă. Fiindcă nu aveam centura de siguranță pusă, corpul mi s-a dus brusc în față și capul meu a făcut țandări parbrizul, alegându-mă astfel cu o leziune cerebrală. Acest lucru mi-a tăiat un pic avântul cu nunta, dar am mers oricum înainte cu planurile. Capul mi s-a umflat ca o minge de baschet deformată, ceea ce era în sine destul de rău, dar pe lângă asta aveam tot felul de simptome neplăcute. Încurcam numerele. Am început să mă port ciudat. Am pus fierul de călcat în frigider.

Am uitat laptele în cuptorul cu microunde. Și s-a mai întâmplat să-mi las mașina cu motorul pornit, în parcarea de la serviciu, o zi întreagă, cu cheile înăuntru. Inutil să mai spun că a fost o perioadă derutantă, înspăimântătoare și jenantă.

Dar iată partea interesantă: am început să experimentez și momente de euforie incredibilă. Din când în când eram fascinant de expansivă. Vedeam și simțeam lucruri mult dincolo de percepțiile mele obișnuite de zi cu zi. Și în tot acest timp, mă simțeam foarte blândă și generoasă. Vedeam ce e mai bun la alții, de parcă bunătatea emana firesc din centrul lor. Aceste experiențe minunate au durat cam șase săptămâni, iar în acel interval mi s-a părut că am primit o cantitate uriașă de compasiune și de înțelegere.

Din păcate, acea expansivitate a scos la suprafață și unele experiențe neașteptate și dificile. Brusca, m-am îndreptat într-o direcție negativă, de parcă aș fi căzut în casa liftului, direct în noaptea întunecată a sufletului. De fapt, mi-a fost destul de greu în următorii trei-patru ani. Accidentul declanșase amintiri din copilărie – un istoric de traumă de care mă disociasem mult timp. Am eșuat în încercările mele de a integra toate suferințele și coborâșurile diferite pe care le simțeam. Se pare că toate acestea – în special trezirea amintirilor traumatice – se întâmplă multor persoane care supra-viețuiesc unor accidente grave.

Am făcut tot ce mi-a trecut prin minte ca să înțeleg ce mi se întâmplă. Am căutat diverși profesioniști în Pagini Aurii (pentru aceia dintre voi care își aduc aminte de Pagini Aurii) și le-am pus întrebări. Am încercat tot felul de terapii. Am citit tot ce am găsit despre traumă și recuperare. Am participat la nenumărate conferințe și ateliere. Practic, am căutat peste tot pe cineva care să mă poată ajuta. Dar nimic nu a funcționat. Am găsit frânturi ici-colo și am încercat să le pun cap la cap, dar nimic nu mi-a adus înțelegerea și alinarea de care aveam nevoie.

Apoi am dat de Peter Levine și am participat la unul dintre atelierele lui de Somatic Experiencing® (SE)<sup>1</sup>. Atunci nu am înțeles

<sup>1</sup> A se vedea în acest sens și <https://somaticexperiencingromania.ro/>. (N. red.)

prea bine cu ce se ocupă Peter, dar știam că are de-a face cu reglarea sistemului nervos. Cel mai important e că mi-am dat seama imediat că SE funcționează în cazul meu. Cu ajutorul lui Peter, m-am recuperat încet-încet și am început să înțeleg relația dintre fiziologie și traumă. Am învățat metode prin care să lucrez eficient cu sistemul meu nervos și cum să reduc intensitatea anumitor simptome traumatice, dobândind numeroase modalități prin care să analizez și să integrez experiențe extreme. Activitatea lui Peter legată de SE rămâne extrem de instructivă și de utilă pentru mine.

Pe parcursul procesului de vindecare, m-am hotărât să studiez sub îndrumarea lui Peter, devenind unul dintre primii facilitatori SE. M-am bucurat de ocazia de a preda SE în toată lumea timp de peste douăzeci și cinci de ani. Am învățat foarte multe despre cum să lucrez cu echilibrarea sistemului nervos autonom, despre cum simptomele conectează experiențele de stimulare în exces care apar în urma evenimentelor coplesitoare prin care trecem, cum să evoc și să finalizez reacții de autoprotejare care au rămas neîncheiate sau care au fost inhibitate și multe altele. Îi voi fi recunoscătoare mereu.

În timp, am început să mă concentrez asupra modului în care mă pot reconecta în relație atunci când mă confrunt cu izolarea și disocierea care pot însoți experiențele traumatice, iar cu ajutorul lui Peter – și al lecțiilor învățate cu mari eforturi din propria recuperare – am reușit să întâlnesc și să lucrez cu oameni care erau în locuri extrem de întunecate în interiorul lor. I-am ajutat să-și reducă intensitatea simptomelor, să-și crească reziliența și adesea chiar să se recupereze complet. Este un adevărat privilegiu să pășești în această călătorie de însoțire a celorlalți și să vezi cum încep să se bucure din nou de viață. Aceasta a devenit activitatea mea principală și planul este să-mi petrec restul vieții analizând aspectele legate de traumă și de reziliență și ajutându-i pe ceilalți să-și regăsească vivacitatea și starea de bine. Iată principalele teme și întrebări asupra cărora tot revin în activitatea mea:

- Cum vindecăm conexiunile întrerupte cu noi înșine și cu ceilalți și cum putem reveni la un sentiment de întregire, deplinătate?
- Cum integrăm diversele noastre experiențe și toate părțile din noi care par atât de vulnerabile și fragmentate?
- Cum ieșim din stări incredibile de pierdere, teamă și neputință, pentru a redobândi putere și reziliență?
- Când trauma ne răpește sinele fizic prin disociere sau pierderea granițelor personale, cum devenim din nou corporalizați și conectați simțindu-ne în siguranță?
- Cum ne revendicăm dreptul dobândit prin naștere de a ne simți echilibrați și centrați, de a simți conectare și compasiune, de a avea acces la toate fațetele umanității și ale naturii noastre spirituale?

Am aflat că o soluție pentru a răspunde la aceste întrebări este să înțelegem cu compasiune tiparele timpurii ale propriilor relații (și ale altora) și să facem apoi intervenții și/sau să creăm experiențe corective relevante legate de punerea în aplicare a teoriei atașamentului. Înțelegerea valorii teoriei atașamentului când vine vorba despre lucrul în cuplu, despre vindecarea individuală prin terapie și între parteneri dispuși să încerce sau despre părinți deschiși la înțelepciunea acesteia este cu adevărat revoluționară și incredibil de eficientă.

Această carte este menită să te ajute să răspunzi la unele dintre aceste întrebări, dezvăluindu-ți propriul istoric privind atașamentul timpuriu, înțelegând diversele stiluri de atașament și concentrându-te asupra unor abordări practice pentru a vindeca rănilor legate de atașament. Este o plonjare în capacitatea umană de a avea o conectare reală care să ne îmbogățească. Mai exact, vom analiza modul în care rănilor legate de atașament ne afectează relațiile adulte și felul în care putem crește capacitatea de a ne bucura de un atașament sigur, indiferent de tipul experiențelor de care ne-am bucurat sau pe care le-am îndurat în copilărie. Citind această

lucrare, vei înțelege de ce anume este nevoie pentru a crea relații intime profunde și durabile.



Trebuie să acceptăm realitatea: uneori viața este foarte grea. Nu contează cine ești; inevitabil, toți ne confruntăm cu provocări și dificultăți asupra cărora nu avem niciun control. Dacă trăiești pe această planetă suficient timp, te vei confrunța inevitabil cu o formă sau alta de lipsă de armonie, cu pierdere, abuz, divorț, boală, accident de mașină, dezastru natural, război sau cine știe ce altceva. Uneori astfel de evenimente sunt atât de copleșitoare, încât nici măcar nu ai capacitatea de a reacționa sau de a răspunde la ce ți se întâmplă. Nu poți face nimic pentru ca aceste lucruri să nu se întâmple, ele sunt pur și simplu parte din ce înseamnă să fii om. Și, pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, studiile epigenetice sugerează acum că – într-un fel de-a spune – s-ar putea să moștenim zăbaterile prin care au trecut și strămoșii noștri. Într-un fel sau altul, suntem afectați de toate cele prin care bunicii, străbunicii și așa mai departe au trecut, de tot ceea ce au îndurat. Dar totodată suntem și rezultatul rezilienței lor. De-a lungul timpului și al evoluției noastre ca specie, oamenii au experimentat greutăți și au făcut tot posibilul să le îndure și să le supraviețuiască.

Așadar, viața este grea, și nu e vina ta. Pur și simplu așa stau lucrurile, ceea ce înseamnă că nu trebuie să te mai învinovățești de ea și cum ai fi singurul răspunzător. Există nenumărate modalități în care oricare dintre noi poate ajunge să experimenteze trauma, dar cele mai multe dintre ele nu au nimic de-a face cu modul în care ne trăim viața sau cu ce fel de persoană suntem. Aceasta este vestea proastă.

Dar există și vești bune. Putem face ceva în această privință. Toți ne naștem cu o capacitate extraordinară de a supraviețui, de a ne vindeca și de a prospera, exact motivul pentru care am ajuns până aici. Pentru asta suntem construiți.

Înainte de a continua, aș vrea să clarific ce vreau să spun exact când folosesc cuvântul *traumă*. Fără să devin prea tehnică, trauma este ceea ce rezultă în urma experimentării unui eveniment asupra căruia ai prea puțin control; uneori – ca în cazul accidentelor grave – nici măcar nu ai timp să te pregătești pentru impact. Aceste evenimente îți copleșesc abilitatea de a funcționa normal, ceea ce te poate face să-ți pierzi încrederea în sentimentele, în gândurile și chiar în corpul tău. Astfel, trauma este o formă de teamă intensă, de pierdere a controlului și o formă profundă de neputință.

Totodată, am început să mă gândesc la traumă din punctul de vedere al conectării. Tema *conexiunii întrerupte* a apărut în activitatea mea în mod repetat de-a lungul anilor: conexiunea întreruptă cu corpul; conexiunea întreruptă cu sentimentul de sine; conexiunea întreruptă cu ceilalți, mai ales cu cei pe care îi iubim; conexiunea întreruptă cu a ne simți centrați sau echilibrați pe această planetă; conexiunea întreruptă cu Dumnezeu, Sursa, Forța Vitală, cu starea de bine sau oricum am descrie sau am fi legați de sentimentul nostru inerent de spiritualitate, conștientizare sinceră și de a fi. Această temă a fost atât de prezentă în activitatea mea, încât pentru mine conexiunea întreruptă și trauma au devenit aproape sinonime.

Când trauma ne lovește sau am fost răniți în mod repetat într-o relație, se poate să ne simțim de-a dreptul *deconectați* – ca și cum am fi un mic *eu* izolat și singur, de parcă am trăi într-un mic balon personal, plutind peste o mare de suferință, ruptți de toți și de toate. Cred că noi suntem cei care trebuie să spargă acel balon imaginar sau cel puțin să construiască poduri care să ne conecteze cu cei la care ținem. În opinia mea, traumele nevindecate au dus la nivel național la apariția unei epidemii de singurătate și suferință. Și nu se întâmplă doar în țara mea. Dovezile existenței acestui tip de suferință sunt ușor de sesizat ori de câte ori ne uităm la știri. Din fericire, povestea nu se oprește aici. Ne putem vindeca și ne putem schimba. Toți suntem capabili să ne vindecăm și să reparăm aceste conexiuni întrerupte: cu noi înșine, cu alte persoane, cu planeta și cu orice ar fi acel ceva care ține la un loc toate câte există.

Dar nu o putem face singuri. Mai întâi, nu suntem capabili să ne vindecăm în izolare. *Avem nevoie* de alți oameni. Stan Tatkin, psiholog clinician, autor, orator și creatorul A Psychobiological Approach to Couple Therapy (PACT) împreună cu soția lui, Tracey Boldemann-Tatkin, spune că suntem răniți în relație și ne vindecăm în relație.<sup>1</sup> Prezența celor apropiați contează chiar și în cele mai dificile situații. Ca să menționez doar unul dintre miile de studii realizate, un spital din Illinois a demonstrat recent că pacienții aflați în comă își reveneau mai rapid când puteau auzi vocile unor membri ai familiei.<sup>2</sup> Fie că ne place sau nu, suntem cu toții împreună în această nebunească și extraordinară călătorie umană.

Poate cultura noastră ne încurajează să ne considerăm a fi „proiecte” de tipul „pe cont propriu”, dar obținem rezultate mai bune când avem o abordare de tipul *putem împreună*. Acest lucru ne permite să creăm un spațiu relațional sănătos cu prietenii, copiii, partenerii, părinții, frații și cu oricine altcineva intrăm în contact – chiar și cu străinii.

Un alt studiu care mi se pare interesant a măsurat reacțiile fiziologice ale unor oameni care urmau să urce o pantă abruptă. Reacțiile lor la amenințare erau cele mai puternice când erau singuri, mult mai puțin intense când erau însoțiți de un străin și aproape inexistente când mergeau împreună cu cineva cu care se simțeau conectați.<sup>3</sup> Și există nenumărate alte studii care susțin aceeași concluzie: creierul și sistemul nervos nu sunt izolate, ci interconectate și sociale. În adâncul nostru, suntem ființe sociale care își reglează existența prin conectarea cu ceilalți.

<sup>1</sup> Stan Tatkin, *We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love*, Boulder, CO: Sounds True, 2018.

<sup>2</sup> David McNamee, „Coma Patients Show Improved Recovery from Hearing Family Voices”, *Medical News Today*, 23 ianuarie 2015, [medicalnewstoday.com/articles/288463.php](http://medicalnewstoday.com/articles/288463.php).

<sup>3</sup> Simone Schnall *et al.*, „Social Support and the Perception of Geographical Sluic”, *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 44, nr. 5 (septembrie 2008), pp. 1246–1255, [doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011).

Bineînțeles, practicăm și autoreglarea, iar să învățăm cum să avem grijă de noi înșine de-a lungul vieții este extrem de important. Dar în această carte ne preocupă în special modul în care sistemul nervos se dezvoltă inițial. În mod ideal, copiii cresc cu persoane de îngrijire care au rolul de „reglator-șef” al căminului.<sup>1</sup> Părinții se echilibrează singuri, se echilibrează unul pe altul în cadrul cuplului și ca echipă de parentaj. Mai mult decât atât, în casă, părinții generează un mediu de reglare benefic pentru toți cei implicați, mai ales pentru copii. Tipul de mediu de reglare pe care îl primim în copilărie influențează modul în care vedem lumea și cum interacționăm cu alții de-a lungul întregii vieți. De exemplu, dacă suntem ținuți în brațe, îngrijiți și legănați într-un mod pozitiv care ne face corpul de copil mai plin de viață, mai relaxat sau mai confortabil – de către cineva care este echilibrat, atent și iubitor –, acele calități și acel efect de echilibrare se imprimă asupra sistemului nostru nervos și asupra corpului prin amintiri implicite, inconștiente.

Sistemul nostru nervos învață să se coregleze în acest mod, primind informații direct de la îngrijitori, iar acea reglare se transformă în cine suntem la nivel neurologic. Avem nevoie de contact piele-pe-piele, de priviri și zâmbete iubitoare și de comunicare sincronizată inimă-la-inimă. Din păcate, la vârste mici suntem ușor de influențat și de circumstanțe nu tocmai ideale. Dacă nu ai crescut cu tipul de comunicare plină de compasiune pe care tocmai l-am descris, sistemul tău nervos este marcat de un gol acolo unde ar trebui să fie acea reglare interactivă, făcând să îți fie mai greu ca pe măsură ce înaintezi în vârstă să ai încredere în ceilalți, să ceri ajutor sau chiar să te gândești să ceri ajutor când ai nevoie. Când atașamentul este perturbat, adesea copilul nu va avea comportamentele de căutare a proximității de care are nevoie pentru a rămâne în siguranță. Se pare că putem avea un grad de autonomie mult mai mare când ne bazăm pe un sistem de sprijin. Acest lucru ne permite să dobândim abilitățile sociale

<sup>1</sup> Marion Solomon, Stan Tatkin, *Love and War in Intimate Relationships: Connection, Disconnection, and Mutual Regulation in Couple Therapy*, Norton, New York, 2010.

și vitale de care avem nevoie, să le exersăm și, în cele din urmă, să le folosim pe măsură ce ne descoperim și ne manifestăm talentele. Să petrecem timp singuri este foarte important pentru mulți dintre noi, dar adesea suntem reținuți când e vorba despre alții, fiindcă ne e teamă de critici, respingere, rușine, umilință sau pur și simplu fiindcă ne temem să nu greșim. Am auzit odată pe cineva invitat la un eveniment spunând: „Am învățat foarte mult din greșeli, cred că e o idee grozavă să ieși în lume și să faci și mai multe greșeli!”

Autoreglarea și coreglarea sunt necesare și utile pe parcursul vieții. Mulți dintre noi și-au stabilit tehnici pentru reglarea sistemului nervos – prin yoga, exerciții de respirație, exerciții fizice și meditație – și nu vreau să minimalizez importanța utilității lor. Să te simți bine în propria piele și să ai instrumente care te ajută să te relaxezi este foarte important, dar să înveți cum să te simți în siguranță cu ceilalți este ceva revoluționar. Când sistemul tău nervos poate să se coregleze cu alți oameni, iar tu te simți în siguranță, cu chef de joacă și relaxat, poți căpăta un sentiment mai puternic de atașament sigur și te poți bucura de răsplata lui profundă, indiferent de mediul în care ai crescut. Așa că mă concentrez pe *a fi cu ceilalți* cu tip de *comindfulness*. Îi includem pe ceilalți în meditația noastră, în exerciții și în calea de ansamblu spre vindecare și, în același timp, ei ne includ în itinerarul lor. Desigur, rezultatele variază, dar cercetările arată că toți ne descurcăm mai bine când lucrăm împreună.

Pentru a ne vindeca împreună, trebuie să ne simțim în siguranță. Mai ales în cazul relațiilor intime, existența unui sentiment de amenințare este contraproductivă pentru rezolvarea problemelor (pe lângă faptul că nu e de dorit nici din alte puncte de vedere). Când ne simțim amenințați, devine din ce în ce mai dificil să accesăm acele părți ale creierului care sunt direcționate către conștientizarea de sine și care au ca scop conectarea cu ceilalți. Reține toate aceste lucruri pe măsură ce înaintăm împreună. Încearcă să te simți în siguranță în relațiile pe care le ai și adu-ți aminte să-i ajuți și pe alții să se simtă la fel. Fii deschis la noi modalități de vindecare și