

Daniel J. Siegel

PREZENT ȘI CONȘTIENT

Știința și practica atenției conștiente
pentru cultivarea sănătății mentale
și restabilirea echilibrului emoțional

Traducere din limba engleză:
GEORGE ARION JR

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

PARTEA I:

ROATA CONȘTIENȚIZĂRII – CONCEPT ȘI PRACTICĂ	15
O INVITAȚIE	17
Cultivarea stării de bine prin dezvoltarea atenției, conștientizării și intenției	18
Un instrument practic	21
Ghid de navigare prin minte	27
RELATĂRI DESPRE PRACTICA ROȚII CONȘTIENȚIZĂRII:	
PUTEREA PREZENȚEI	31
Billy și întoarcerea la ax	31
Jonathan și pauza de la caruselul emoțional	32
Mona și templul axului	33
Teresa, traumele și vindecarea prin integrarea Roții	34
Zachary – găsirea sensului și a conexiunii, eliberarea de durere	39
PREGĂTIREA MINȚII PENTRU ROATA CONȘTIENȚIZĂRII:	
ATENȚIA CONCENTRATĂ	43
Construind funcția reglatoare a minții	43
Câteva ponturi pentru început	45
O lentilă prin care observăm mintea: <i>mindsight</i>	51
Conștientizarea respirației pentru a stabiliza atenția	53
Ce este mintea?	61
Cei trei piloni de antrenare a minții	68
Atenția focalizată și nefocalizată	72
Monitorizarea atenției și a conștientizării	76
ROATA FUNDAMENTALĂ A CONȘTIENȚIZĂRII	83
Hărți, metafore și mecanisme	83
Roata fundamentală și Roata completă a conștientizării	85
Roata fundamentală a conștientizării	86
O hartă a Roții fundamentale a conștientizării	90
Exercițiul Roții fundamentale a conștientizării	94
Meditând asupra minții: Cum ai experimentat	98

INTENȚIA BINEVOITOARE	105
Cultivarea bunătații, a empatiei și a compasiunii în viața noastră	105
Integrare, spiritualitate, sănătate	120
Sinele interior și intersinele	122
Construirea compasiunii prin afirmații de (bună) intenție	125
Meditând asupra intenției binevoitoare și plină de compasiune	132
Aprofundarea practicii Roții	136
CONȘTIENTIZAREA DESCHISĂ	139
Aprofundarea axului	139
Reflectând asupra cunoașterii	143
Energia Roții	144
Practica Roții consolidate	150
PARTEA A II-A:	
ROATA CONȘTIENTIZĂRII ȘI MECANISMELE MINȚII	155
MINTEA ȘI FLUXUL DE ENERGIE AL CORPULUI	157
Fii atent la creier!	163
Mâna ca model al creierului	166
Rețeaua modului de repaus	172
Cum integrăm rețeaua modului de repaus (DMN)	176
Cum slăbim percepția sinelui izolat	182
Agățare versus atașament	185
Al patrulea segment al circumferinței și mintea relațională	191
Dezvoltarea unui creier integrat prin antrenarea minții	197
INTEGRAREA ÎN CREIER ȘI SPIȚA ATENȚIEI FOCALIZATE	201
Cum și unde apare conștientizarea?	201
Conștientizarea și integrarea informației	208
Atenția, conștiința și creierul social	212
Axul cunoașterii și posibilele mecanisme ale creierului în conștientizarea pură	218
NATURA ENERGIEI, ENERGIA MINȚII	229
Știința, energia și experiența	229
Energia naturii	232
Energia ca probabilitate	251

O diagramă 3-P a fluxului de energie	263
Reprezentarea minții ca vârful, platouri și plan al posibilității	268
CONȘTIENTIZAREA, AXUL ȘI UN PLAN AL POSIBILITĂȚII	283
Conștientizarea și planul posibilității	283
Corelatele de conștiință pură ale creierului	286
FILTRELE CONȘTIINȚEI	291
Filtrele conștiinței și organizarea experienței	291
Cum ne influențează simțul realității procesarea <i>top-down</i> și cea <i>bottom-up</i>	297
Platurile, „sinele” și rețeaua modului de repaus	303
Un set personal de filtre	309
Conștientizarea pură și filtrele conștiinței	312
Baleierea oscilatorie a atenției: o buclă 3-P, o spiță a Roții	315
Raporturi de baleiere, stări ale minții	322
MIRARE ȘI BUCURIE	333
Un tabel al corelațiilor dintre experiența mentală, metafore și mecanism	335
PARTEA A III-A:	
RELATĂRI DESPRE TRANSFORMĂRILE APĂRUTE DUPĂ PRACTICAREA ROȚII	337
Experiența axului și viața din perspectiva planului posibilității	337
Roata explicată copiilor: Billy și libertatea axului, vastitatea planului	339
Explicându-le adolescenților Roata: Jonathan și pauza de la caruselul emoțional al platourilor și vârfulilor	346
Roata pentru părinți și tutori: Mona și eliberarea sa de platourile și culmile recurente ale haosului și rigidității	355
Rolul Roții în vindecarea traumelor: Teresa și transformarea filtrelor traumatice din conștiință	362
Roata, viața profesională și o minte trezită: Zachary și accesarea planului	385

PARTEA A IV-A:	
PUTEREA PREZENȚEI	397
Provocări și oportunități care apar când trăim în prezență și în conștientizare	402
Libertate: transformarea în posibilitate	411
Prezența, dincolo de tehnică	415
Conștientizare atentă și integrare	418
Stabilirea legăturilor din plan	420
Distracția, viața și moartea din plan	423
Leadership și iubire din plan	429
MULȚUMIRI	433
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ ȘI REFERINȚE CRITICE	437
INDEX	439

**Prezent
și
Conștient**

PARTEA I
ROATA CONȘTIENTIZĂRII –
CONCEPT ȘI PRACTICĂ

O INVITAȚIE

Conform unei vechi zicale, conștiința este asemenea unui vas cu apă. Dacă luăm o lingură de sare și o punem într-un vas mic – să spunem de dimensiunea unei cești de espresso –, apa va fi, fără îndoială, prea sărată pentru a putea fi băută. Dar, dacă recipientul ales este mai mare – dacă poate conține zeci de litri de apă –, aceeași lingură de sare, pusă acum în această cantitate uriașă de lichid, îi va da un gust proaspăt. Apa și sarea sunt aceleași, se schimbă doar raportul cantitativ, iar experiența devine una complet diferită.

La fel este și în cazul conștiinței. Când învățăm să ne cultivăm capacitatea de a fi conștienți, calitatea vieții noastre se îmbunătățește și puterea minții se amplifică.

Aptitudinile pe care le vei deprinde citind această carte sunt, de fapt, destul de simple: vei învăța să dezvolti capacitatea minții tale de a fi conștientă, astfel încât să reglezi raportul dintre experiența conștientizării în sine (apa) și obiectul conștientizării (sarea). Acest lucru s-ar putea numi cultivarea conștiinței, dar s-ar putea numi și întărirea minții. Cercetările au dovedit că poate purta și numele de integrare a creierului, care s-ar defini drept dezvoltarea legăturilor dintre diferitele regiuni cerebrale, îmbunătățirea capacității creierului de a regla emoția, atenția, gândirea și comportamentul, învățând astfel să trăiești viața cu mai multă flexibilitate și libertate.

Prin deprinderea aptitudinii de a distinge conștientizarea de lucrul care constituie obiectul conștientizării tale, vei putea să îți lărgesci „vasul” conștiinței, ceea ce îți va da ocazia să

„guști” din mai mult decât un simplu pahar cu apă sărată. Vei putea să te cufunzi pe deplin în orice fel de experiențe îți rezervă viața, fără a conta câte linguri de sare îți aruncă în cale.

Pentru a-ți însuși aceste aptitudini, prin cartea de față te voi învăța o practică pe care am conceput-o chiar eu, numită „Roata conștientizării”. Pe măsură ce înveți să folosești acest instrument, este posibil să constați că ai puterea de a depăși provocările vieții cu o mai mare ușurință și vei ajunge să trăiești din plin, cu o mai mare deschidere față de orice experiențe îți ies în cale, fie ele pozitive sau negative. Odată cu dobândirea aptitudinii de a-ți cultiva conștiința prin lărgirea conștientizării – transformarea ceștii de espresso într-un recipient uriaș cu apă –, nu doar că te vei bucura mai mult de viață, dar vei dobândi și un sentiment mai puternic al conectării și al sensului în experiențele tale de zi cu zi, simțindu-te chiar și mai sănătos.

CULTIVAREA STĂRII DE BINE PRIN DEZVOLTAREA ATENȚIEI, CONȘTIENTIZĂRII ȘI INTENȚIEI

În această carte, vom aprofunda, pas cu pas, trei aptitudini care pot fi deprinse cu ușurință. Conform unor studii științifice riguroase, s-a demonstrat că aceste aptitudini vin în sprijinul cultivării stării de bine. Studiile arată că, atunci când dezvoltăm *atenția concentrată*, *conștientizarea deschisă*¹ și *intenția binevoitoare*, consecințele sunt următoarele:

1. *Ne îmbunătățim funcția imunitară* în lupta împotriva infecțiilor.

¹ *Conștientizarea deschisă* („open awareness” în lb. engl.) reprezintă o formă de conștientizare liberă, nondirectivă, în care mintea nu se focalizează asupra niciunui element din câmpul conștientizării în mod special – fie gând, senzație sau emoție –, ci observă cu atenție fiecare element pe măsură ce apare, cu detașarea unui martor echidistant. (*N. red.*)

2. *Ne optimizăm* nivelul enzimei **telomerază**, care repară și are grijă de capetele cromozomilor, păstrându-ne astfel celulele – și, prin urmare, pe *noi* – tineri, funcționali și sănătoși.
3. *Ne îmbunătățim* **reglarea „epigenetică”** a activității genelor, ceea ce ne ajută în prevenirea inflamațiilor potențial mortale.
4. *Reducem* **riscul bolilor cardiovasculare**, prin îmbunătățirea nivelului colesterolului, a tensiunii arteriale și a funcției cardiace.
5. *Sporim* **procesul integrării neuronale** din creier, ceea ce face ca sistemul nervos să beneficieze de o coordonare și un echilibru mai bune – atât la nivelul conectivității funcționale, cât și la nivel structural –, facilitând funcționarea optimă, inclusiv autoreglarea, rezolvarea problemelor și comportamentul adaptiv, toate acestea favorizând starea de bine.

Pe scurt, s-a dovedit științific că mintea poate schimba starea de sănătate a corpului și îți poate încetini îmbătrânirea.

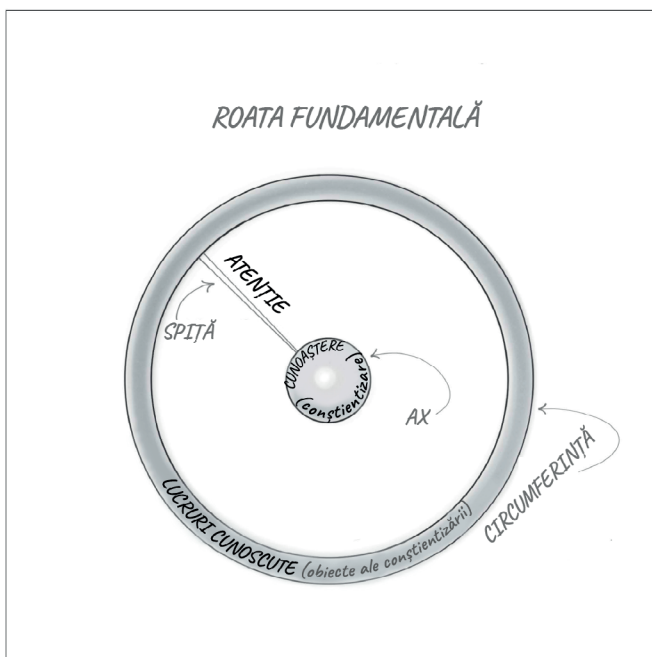
Pe lângă aceste descoperiri concrete, mai există și unele constatări subiective, dar cu efect la fel de puternic, conform cărora, atunci când cultivi aspecte ale minții, cum ar fi concentrarea atenției, conștientizarea deschisă și ghidarea atenției către bunătate și grijă, îți crezi și o stare de bine¹, simți o conexiune cu ceilalți (sub formă de empatie mai puternică și compasiune), te simți echilibrat emoțional și manifesti reziliență în fața obstacolelor. Studiile arată că, pe măsură ce sentimentul de a avea un sens și un scop devine mai profund, aceste practici generează o stare de liniște interioară, care poate fi numită și echilibru².

¹ În engleză, „well-being”. (N. red.)

² În engleză, „equanimity” (în latină, „æquanimitas”) este o stare sufletească definită prin stăpânire de sine, sânge-rece, tact în acțiuni, în vorbire, pace sufletească, lipsită de frământări. (N. red.)

Toate acestea sunt rezultate ale întăririi minții prin lărgirea vasului conștiinței.

Cuvântul *eudaimonia* provine, etimologic, din greaca veche și descrie sublim starea profundă de bine, echilibrul și fericirea care se nasc din experiența vieții trăite cu sens și în conexiune cu cei din jur și cu lumea. Ți-ar plăcea să incluzi *eudaimonia* pe lista ta de obiective de atins? Dacă deja experimentezi această stare de a fi în viața de zi cu zi, practicile de antrenare a atenției, conștientizării și intenției îți pot susține și întări starea de bine pe care deja ți-ai creat-o. Minunat! Din contră, dacă ți se pare că acest concept, *eudaimonia*, îți este nefamiliar sau poate străin și ți-ar plăcea să îl cunoști și să îl incluzi în existența ta de zi cu zi, cartea aceasta este alegerea potrivită.



UN INSTRUMENT PRACTIC

Roata conștientizării este un instrument util, pe care l-am creat pe parcursul mai multor ani, cu scopul de a lărgi vasul conștiinței.

Am prezentat acest concept, Roata, câtorva mii de oameni din toată lumea și s-a dovedit a fi un exercițiu util acelora care vor să-și cultive starea de bine, atât în ceea ce privește viața interioară, cât și în relațiile interpersonale. Practica Roții se bazează pe niște pași simpli, ușor de învățat și de aplicat în experiențele zilnice.

Roata este o metaforă vizuală puternică pentru felul în care funcționează mintea. Conceptul mi-a venit în minte într-o zi când priveam de sus o masă rotundă din biroul meu. Tăblia era formată dintr-un centru de sticlă, iar circumferința mesei era de lemn. Atunci m-am gândit că și conștiința noastră poate fi percepută ca aflându-se în mijlocul cercului – ca un ax, dacă vreți – din care, în orice clipă, putem alege să ne concentrăm asupra unei arii vaste de gânduri, imagini, sentimente și senzații care ne împresoară precum circumferința mesei. Cu alte cuvinte, lucrurile pe care le-am putea conștientiza pot fi reprezentate pe circumferința de lemn; în ax putem plasa experiența de a fi conștient.

Dacă aș putea să îi învăț pe oameni să-și lărgescă vasul conștiinței, accesând într-un mod mai degajat și mai autentic axul conștientizării din centrul Roții, acest lucru ar putea să schimbe felul în care resimt lingurile de sare aruncate în drumul lor de viață, iar ei ar putea să învețe până și cum să savureze dulceața vieții într-un fel mai echilibrat și mai împlinitor, chiar și când prezentul le este mult prea sărat. Când mă uitam la masa aceea, am văzut cum transparența axului de sticlă poate reprezenta felul în care devenim conștienți de toate lingurile de sare pe care ni le aruncă viața, de fiecare experiență pe care o conștientizăm, de la gânduri până la

senzații, pe care acum le putem vizualiza ca făcând parte din cercul din jurul axului – circumferința de lemn a mesei.

Axul central al mesei – masă pe care o numim acum Roata conștientizării – reprezintă experiența de a fi conștient, de a ști că explorăm lucrurile pe care le cunoaștem. Circumferința reprezintă lucrurile cunoscute; de exemplu, în clipa aceasta, ești conștient de cuvintele pe care le citești pe această pagină, iar în acest moment poate ai devenit conștient de asocierile de cuvinte pe care le faci – imaginile și amintirile care îți trec prin minte.

Conștientizarea poate fi definită simplu ca fiind percepția subiectivă a cunoașterii – cum ar fi, de exemplu, a fi conștient de faptul că am scris aici cuvântul *salut*. În această carte, vom pleca de la premisa conform căreia *conștientizarea include atât cunoașterea, cât și ceea ce este cunoscut*. Știi că am scris *salut*. *Faptul că știi* reprezintă conștientizarea; *salut* este lucrul cunoscut. Faptul de a ști se regăsește în ax; lucrurile cunoscute se regăsesc pe circumferință. Când vorbim despre lărgirea „vasului” conștiinței, ne referim la întărirea experienței de a ști – întărirea și dezvoltarea capacității de a fi conștienți.

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă, din punctul de pornire al axului, atenția noastră ar fi îndreptată spre oricare dintre lucrurile cunoscute de pe circumferință, s-ar concentra pe un punct anume sau pe altul – pe un gând dat, pe o percepție sau pe un sentiment; pe oricare dintre vastele cunoscute ale vieții, amplasate pe circumferința roții. Extinzând metafora roții, ne putem reprezenta aceste momente de atenție concentrată ca fiind o spiță a roții.

Spița atenției face legătura dintre axul cunoașterii și circumferința lucrurilor cunoscute.

În practică, îmi rog pacienții sau studenții să se concentreze și să-și imagineze că mințile lor sunt asemenea Roții.

RELATĂRI DESPRE PRACTICA ROȚII CONȘTIENȚIZĂRII: PUTEREA PREZENȚEI

Îți voi oferi acum câteva exemple concrete despre felul în care Roata conștientizării s-a dovedit utilă în viețile mai multor oameni, atât în teorie, cât și în practică. Îți voi prezenta câteva persoane și modul în care acestea au folosit Roata pentru a-și întări mintea și a-și îmbunătăți viața. După ce, în Partea I a cărții, vei începe să explorezi și tu Roata, în Partea a II-a vom fi gata să construim pe baza experiențelor tale, pentru a aprofunda explorarea mecanismelor minții. Apoi, în Partea a III-a, ne vom întoarce la aceleași persoane, deja cunoscute, și vom vedea cum putem aplica noile cunoștințe pentru a înțelege mai bine cum le-a ajutat Roata și cum funcționează mintea însăși. În Partea a IV-a, ne vom folosi de noile noțiuni despre minte și Roată și vom continua să explorăm felul în care se pot îmbina cu folos aceste idei și practici în viața de zi cu zi. Poate vei descoperi, așa cum am descoperit și eu și mulți alții, că folosirea acestor noi cunoștințe despre natura minții și despre ce înseamnă conștientizarea extinsă, la care se adaugă și experiențele directe ale modului în care folosirea Roții integrează conștiința, te-ar putea ajuta să-ți consolidezi mintea și să crezi o stare de bine în propria viață.

BILLY ȘI ÎNTOARCEREA LA AX

Billy, un băiețel de 5 ani, care a fost exmatriculat de la școală pentru că bătuse un copil pe terenul de joacă, a fost mutat în clasa domnișoarei Smith, la o nouă instituție de învățământ. Învățătoarea aflase despre Roată din cărțile mele. În timpul unei ore, le-a cerut elevilor să deseneze o roată cu o circumferință exterioară mare și un cerc interior mai mic, legat de

circumferință printr-o linie – spița. Apoi le-a explicat cum axul reprezintă conștiința, circumferința reprezintă numeroasele lucruri de care suntem conștienți, iar spița este felul în care copiii alegeau direcția în care li se îndreaptă atenția. La câteva zile după ce a aflat despre Roată prin intermediul desenului, Billy a venit la ea și i-a spus următoarele cuvinte, pe care învățătoarea mi le-a reprodus într-un e-mail trimis ulterior: „Domnișoară Smith! Am nevoie de o pauză – era cât pe ce să mă duc să-i dau un pumn lui Joey, pentru că mi-a luat caietul în curte. Sunt blocat pe circumferință, trebuie să mă întorc la ax!” Billy a avut răbdarea să aștepte să treacă impulsul de a lovi – ceva ce, fără doar și poate, învățase anterior ca un răspuns rigid cu rezultate haotice – și, prin intermediul imaginii Roții, a reușit să pună în cuvinte ce avea nevoie și apoi să găsească o variantă alternativă, mai integrată, de răspuns. A fost capabil să țină cont de comportamentul altui copil și să-și conștientizeze propriile impulsuri, dar a ales să nu reacționeze impulsiv. Câteva săptămâni mai târziu, domnișoara Smith mi-a scris din nou și mi-a spus că Billy devenise un membru valoros al clasei.

JONATHAN ȘI PAUZA DE LA CARUSELUL EMOȚIONAL

Să vedem și exemplul cuiva care a folosit Roata nu doar ca *idee*, sub formă de metaforă vizuală – ca în cazul lui Billy –, ci și ca practică ce poate oferi o *experiență* care să ducă la transformarea atenției, conștientizării și intențiilor. Dacă ai citit cartea mea, *Mindsight*¹, poate îți amintești că un pacient de 16 ani, un tânăr pe care l-am numit Jonathan, a folosit tehnica Roții pentru a combate schimbările dramatice de dispoziție care îi provocau foarte multă suferință. Prin crearea deliberată a unei

¹ *Mindsight: noua știință a transformării personale*, Editura Herald, 2024, București. (N. red.)

anumite *stări*, practicând exercițiul Roții, Jonathan a reușit să cultive o nouă *trăsătură*: echilibrul emoțional. Jonathan explică: „Nu mai iau toate sentimentele și gândurile pe care le am în serios, iar ele nu mă mai trag pe o pantă abruptă”. Conceptele și practica Roții l-au ajutat pe Jonathan să pună în practică voit noțiunile învățate și aptitudinile dezvoltate ca să-și creeze cu regularitate o stare de spirit care, foarte probabil, presupunea un anumit tipar de conexiuni neuronale. Acest tipar repetat de activare neuronală *funcțională* poate atrage ulterior o schimbare la nivelul *structural* al conexiunilor neuronale. Acesta reprezintă un exemplu concret al felului în care putem transforma o stare creată deliberat într-o *trăsătură* sănătoasă a vieții noastre.

MONA ȘI TEMPLUL AXULUI

Mona avea 40 de ani, era mamă a trei copii, cu toții sub 10 ani, și deseori simțea că a ajuns la limită. Își creștea copiii fără prea mare ajutor din partea soțului, familiei sau a prietenilor și se supăra destul de des în interacțiune cu ei, apoi se înfuria și pe ea însăși.

Mona a participat la unul dintre atelierelor mele și a început să folosească în mod curent practica Roții conștientizării. A descoperit că, în timp, capacitatea de a accesa axul conștientizării i-a oferit atât experiența de a-și putea alege comportamentul, cât și o reziliență crescută în fața provocărilor zilnice legate de creșterea copiilor. Integrarea conștiinței a transformat atitudinea de părinte a Monei din *reactivă* în *receptivă*. Din cauza reactivității, devenise haotică sau rigidă în ceea ce privește trăirile interioare și comportamentul; receptivitatea Monei a adus cu sine flexibilitatea de a-și crea un fel de a fi mai integrat în relație cu sine și copiii ei. Acum Mona putea fi mai

prezentă și mai iubitoare cu aceștia, dar și mai înțelegătoare și mai grijulie cu ea însăși.

TERESA, TRAUMELE ȘI VINDECAREA PRIN INTEGRAREA ROȚII

Trauma de dezvoltare este un termen pe care îl folosim pentru a denumi evenimente deosebit de stresante care apar în prima parte a vieții, cum ar fi abuzurile sau neglijarea copiilor mici. Mai există un termen înrudit, care se referă la o gamă mai largă de provocări din această perioadă timpurie: *experiențe adverse din copilărie*. Efectul unor astfel de traume din timpul dezvoltării și, după câte se pare, și al acelor evenimente adverse mai puțin stresante din copilărie este acela că blochează creșterea [capacității de] integrare a creierului – un efect care, din fericire, poate fi cel mai adesea combătut. Integrarea la nivelul creierului, pe care o numim integrarea neuronală, aduce cu sine un echilibru în viață, luând forma unei serii de funcții care exercită un rol reglator – funcții executive de reglare – asupra emoțiilor și a stării de spirit, gândirii și atenției, chiar și asupra relațiilor și a comportamentului. Teresa avea dificultăți în toate aceste direcții și a venit la mine căutând ajutor. Dificultățile cu care Teresa se confrunta, la cei 25 de ani ai săi, în urma unei copilării traumatizante, ne oferă o imagine elocventă a acestui principiu conform căruia haosul sau rigiditatea în relații conduce la compromiterea integrării neuronale. După ce am reușit, în timp, să stabilim o legătură, iar ea a învățat să aibă suficientă încredere în mine pentru a-mi putea împărtăși sentimentele de vulnerabilitate pe care le trăise, copil fiind, în fața unor părinți abuzivi, i-am prezentat conceptele și practica Roții.

Pentru mulți indivizi care au trecut prin experiențe copleșitoare și înspăimântătoare, mai ales prin cele pricinuite de oameni care ar fi trebuit, de fapt, să-i protejeze și să aibă grijă

de ei, distincția între a fi conștient (în ax) și lucrul de care suntem conștienți (pe circumferință) poate fi, deopotrivă, nouă și supărătoare la început. De ce se întâmplă acest lucru? Un motiv ar putea fi acela că, atunci când devenim conștienți de propria noastră stare de conștientizare, de axul metaforic al Roții, avem acces la o stare de deschidere și de extindere a posibilităților, stare care poate fi mult diferită de sentimentul de certitudine existent când suntem conștienți doar de circumferința metaforică a lucrurilor pe care le cunoaștem în viață. „A ne pierde prin locurile familiare”, aflate pe circumferință – chiar dacă acele senzații, gânduri sau sentimente se nasc din traume și neglijența celor care ar fi trebuit să aibă grijă de noi –, poate fi, în mod ironic, mai reconfortant decât experimentarea stării de incertitudine și de libertate, prin care se caracterizează experiența axului. Acest tipar al atracției către starea de spirit specifică abuzului – acele elemente ale circumferinței care se tot repetă – poate implica ceea ce pentru unii devine starea pasivă de victimă, iar pentru ceilalți, o stare activă de agresivitate manifestată printr-o luptă permanentă. Aceste stări ne arată cum putem deveni *reactivi* când ne confruntăm cu o amenințare. Pentru Teresa, a fi reactivă însemna uneori să se teamă și să intre în starea de spirit caracteristică evitării unor provocări, iar alții însemna să se lupte chiar și cu aceia care încercau să stabilească o legătură cu ea și s-o sprijine. Teresa avea nevoie de o trecere de la a fi *reactivă* la a fi *receptivă*. A fi deschis și disponibil la conectare nu înseamnă pasivitate, însă, pentru o persoană traumatizată, acestea pot fi percepute drept o renunțare și o creștere a riscului de a fi rănită și dezamăgită. Dacă folosim limbajul Roții, reactivitatea Teresei poate fi considerată un set de lucruri cunoscute familiare: luptă, fugă, blocaj, chiar și leșin – o moș-tenire a stărilor reactive repetitive din copilăria ei, care acum, la maturitate, au devenit trăsături sau tendințe automate.