

# 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 reparat .....243

## Capitolul 21

Harta reparării daunelor relaționale.....249

În loc de încheiere.....263

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

Recunoștință .....269

*Note* .....271*Lecturi suplimentare* .....285

## Introducere

# Ce contează: trezirea conștiinței relaționale

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

Rumi

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 acestea 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*<sup>1</sup>. 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 primitiv, 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 polivagale<sup>2</sup>). Începem să căutăm ajutor, îndrumare și susținere din partea altor semeni. În astfel de momente copleșitoare sufletește, dorim alinare și