

## 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,

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.