

Daniel J. Siegel

MINDSIGHT

NOUA ȘTIINȚĂ A TRANSFORMĂRII PERSONALE

Traducere din limba engleză:
MUGUR BUTUZA

EDITURA  HERALD
București

Celor două ființe minunate care-mi spun „tati”.

&

*Pacienților mei, foști și actuali, care m-au învățat
atât de multe despre curaj și transformare.*

CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
Introducere: <i>Plonjon în oceanul interior</i>	11

Partea I - Calea către starea de bine

Descoperirea mindsight-ului

1	Un creier afectat, un suflet pierdut	24
	Să ținem cont de creier: <i>Creierul în palma ta</i>	39
2	Clătitelile mâniei	51
	Să ținem cont de creier: <i>Neuroplasticitatea pe scurt</i>	71
3	Leșind din domul eteric	80
	Să ținem cont de creier: <i>Călătorind pe circuitele de rezonanță</i>	98
4	Corul complexității	105

Partea a doua - Puterea de a schimba

Observarea minții în acțiune

5	Mintea roller-coaster: Întărirea axului conștientizării	124
6	Jumătate de creier ascuns: Balansarea stângii cu dreapta	155
7	Tăiată de la gât în jos: Reconnectarea minții cu corpul	179
8	Prizonierii trecutului: Memorie, traumă și recuperare	212
9	A da un sens vieților noastre: Atașamentul și creierul narator	240
10	Sinele nostru multiplu: Contactul cu sinele nostru central	271
11	Neurobiologia lui „noi”: A fi avocatul celuiilalt	298
12	Timp și maree: Confruntarea nesiguranței și a mortalității	327
	Epilog - Lărgirea cercului: extinderea sinelui	357
	Mulțumiri	366
	Apendice	368
	Note	373

CUVÂNT-ÎNAINTE

Marile progrese din psihologie s-au datorat unor intuiții originale care au clarificat dintr-odată experiența noastră din unghiuri noi, dezvăluind tipare de conexiuni nevăzute până atunci. Teoria freudiană despre inconștient și modelul darwinian al evoluției încă ne ajută să înțelegem descoperirile actuale din domeniul comportamentului uman și unele mistere din viața noastră de zi cu zi. Teoria lui Daniel Siegel despre *mind-sight* (ceea ce vom numi „observarea minții” – *n. tr.*) – adică despre capacitatea creierului atât pentru empatie, cât și pentru *insight*¹ – ne oferă o revelație asemănătoare. Aceasta ne clarifică lucruri pornind de la talmeș-balmeșul confuziilor generate de emoțiile noastre, înnebunitoare și răvășitoare uneori.

Capacitatea de a ne cunoaște mintea și de a percepe lumea interioară a celorlalți poate fi un talent specific uman, cheia dezvoltării unor minți și inimi sănătoase. Am explorat acest domeniu în lucrările mele despre inteligența emoțională și socială. Conștiința de sine și empatia (împreună cu autostă-

¹ *Insight* poate fi conceput ca o capacitate de pătrundere în interiorul semnificației lucrurilor, o înțelegere bazată pe propriocepție și pe asocierea spontană dintre senzațiile somatice momentane și iluminarea în minte a unui nou înțeles. Este adesea pusă în relație cu intuiția, deși nu se reduce la ea. Literal, *in-sight* reprezintă o *vedere în interior*, subliniind astfel și asocierea dintre acest concept și cel de *mind-sight*, literal, *vederea minții*. (N. red.)

pânirea și abilitățile sociale) sunt domenii ale abilității umane esențiale pentru succesul în viață. Când excelează în aceste abilități, oamenii prosperă în relații, în viața de familie și în căsnicie, dar și în muncă și în funcțiile de conducere.

Dintre aceste patru abilități de viață esențiale, conștiința de sine este temelia tuturor celorlalte. Dacă, de exemplu, ne lipsește capacitatea de a ne monitoriza emoțiile, vom fi slab echipați să le gestionăm ori să învățăm ceva din ele. Trăind în disonanță cu experiența noastră, ne va fi cu atât mai greu să ne sintonizăm cu ceilalți. Interacțiunile eficiente depind de integrarea fină a conștiinței de sine, a autostăpânirii și a empatiei. Sau cel puțin așa am argumentat eu. Dr. Siegel pune această dezbatere într-o lumină nouă, discutând aceste dinamici în termenii abilității de observare a minții, și aduce dovezi convingătoare pentru a demonstra rolul crucial al acesteia în viețile noastre.

Clinician talentat și sensibil, dar și strălucită minte sintetizatoare a descoperirilor datorate cercetărilor neuroștiințelor și din domeniul dezvoltării copilului, dr. Siegel ne oferă o hartă ce ne arată drumul înainte. De-a lungul anilor, scrierile sale despre creier, psihoterapie și îngrijirea copiilor au fost inovatoare, iar seminariile sale sunt extrem de apreciate în rândul specialiștilor.

Creierul, ne reamintește el, este un organ social. Observarea minții este conceptul central în „neurobiologia interpersonală”, un domeniu pe care dr. Siegel l-a descoperit. Această abordare relațională a ceea ce se întâmplă în creier ne permite să înțelegem în ce fel interacțiunile zilnice ne afectează din punct de vedere neurologic, modelându-ne circuitele neuronale. Fiecare părinte are un rol în modelarea creierului în creștere al copilului său; unul dintre ingredientele ce duc la dezvoltarea unei minți sănătoase este acela de a avea un părinte sintonizat și empatic – un părinte cu *mindsight*. Un astfel de parentaj dezvoltă aceeași abilitate crucială și la copil.

Mindsight-ul joacă un rol integrator în triumghiul ce conectează relațiile, mintea și creierul. Pe măsură ce energia și informația traversează toate aceste elemente ale experienței umane, apar tipare care le modelează pe toate trei (iar aici creierul include și extensiile sale, sistemul nervos din întregul corp). Această concepție este holistică în adevăratul sens al cuvântului, cuprinzând întreaga noastră ființă. Datorită *mindsight*-ului, putem cunoaște și gestiona mai bine acest flux vital al ființei.

Detaliile biografice ale doctorului Siegel sunt impresionante. A studiat la Harvard, iar în prezent este profesor de psihiatrie clinică la UCLA (Universitatea din California, Los Angeles) și codirector al Mindful Awareness Research Center, de la aceeași universitate. A fondat Institutul Mindsight, pe care îl și conduce. Dar și mai impresionantă este însăși persoana sa, o prezență atentă, sintonizată și hrănitore. Dr. Siegel întruchipează exact ceea ce ne învață.

Profesioniștilor care vor să aprofundeze această știință nouă le recomand textul din 1999 al doctorului Siegel despre neurobiologia interpersonală: *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Pentru părinți, cartea sa scrisă împreună cu Mary Hartzell e de neprețuit: *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children who Thrive*¹. Dar pentru toți aceia dintre voi care caută o viață mai plină de satisfacții, cartea pe care o aveți în față oferă răspunsuri convingătoare și practice.

Daniel Goleman

¹ *Parentaj sensibil și inteligent. Să ne înțelegem mai profund pe noi înșine ca să putem crește copii fericiți*, trad. Marian Stan. Editura Herald, 2020. (N. red.)

INTRODUCERE

Plonjon în oceanul interior

În fiecare dintre noi se află o lume a minții – pe care eu am ajuns să o concep ca pe un ocean interior –, un spațiu minunat de abundent, plin de gânduri și sentimente, amintiri și visuri, speranțe și dorințe. Sigur că poate fi și un spațiu frământat, unde cunoaștem partea întunecată a tuturor acestor sentimente și gânduri – frică, durere, spaime, regrete, coșmaruri. Când acest ocean interior pare să se prăvălească peste noi, amenințând să ne târască în adâncuri întunecate, este posibil să ne simțim ca și cum ne-am îneca. Cine nu s-a simțit câteodată copleșit de senzațiile ce vin dinăuntru proprii minți? Uneori aceste trăiri sunt trecătoare – o zi proastă la muncă, o ceartă cu cineva la care ținem, o criză de nervi înaintea unui examen ori a unei prezentări pe care trebuie să o susținem sau doar o inexplicabilă tristețe pentru o zi sau două. Dar, alteori, par să fie ceva mult mai complicat, par să facă parte din însuși miezul a ceea ce suntem, în asemenea măsură, încât nici nu ne trece prin minte că le-am putea schimba. Tocmai aici intervine abilitatea pe care eu am numit-o *mindsight* (observarea minții), căci, odată stăpânită, aceasta devine un adevărat instrument de transformare. Ea are potențialul de a ne elibera de tiparele mintale care interferează cu capacitatea noastră de a ne trăi viața deplin.

CE ESTE *MINDSIGHT*?

Mindsight este un fel de atenție concentrată care ne permite să vedem mecanismele interne ale minților noastre. Ne ajută să fim conștienți de procesele noastre mintale, fără să fim acaparați de ele, ne permite să decuplăm pilotul automat al comportamentelor și al răspunsurilor noastre reflexe adânc înrădăcinate și ne scapă din capcanele emoționale reactive în care avem cu toții tendința de a ne lăsa prinși la infinit. Ne permite „să numim și să îmblânzim” emoțiile trăite, în loc să fim copleșiți de ele. Gândiți-vă la diferența dintre a spune „Sunt trist” și „Mă simt trist”. Oricât de asemănătoare ar părea cele două enunțuri, între ele există, de fapt, o diferență profundă. „Sunt trist” e un fel de autodefinire, chiar una foarte limitativă. „Mă simt trist” sugerează capacitatea de a recunoaște și de a lua la cunoștință sentimentul respectiv, fără a-i permite să ne consume. Abilitățile de concentrare care stau la baza *mindsight*-ului ne dau posibilitatea să observăm și să acceptăm ceea ce este înăuntrul nostru, iar, acceptând acel ceva, să ne detașăm de el și, în cele din urmă, să îl transformăm.

Puteți concepe *mindsight*-ul și ca pe o lentilă foarte specială, care ne oferă capacitatea de a ne percepe mintea cu o claritate mai mare decât înainte. Aproape oricine poate căpăta această lentilă, iar odată ce dispunem de ea, putem plonja adânc în oceanul mental interior. Fiind o abilitate specific umană, observarea minții ne permite să analizăm mai îndeaproape, în detaliu și în profunzime, procesele prin intermediul cărora gândim, simțim și ne comportăm. Și ne permite reformarea și redirectionarea experiențelor noastre interne, astfel încât să avem mai multă libertate de alegere în activitățile zilnice și mai multă putere de a ne crea viitorul, de a deveni autorii propriilor povești. Altfel spus, *mindsight* sau observarea minții este abilitatea elementară

pe care se întemeiază tot ceea ce înțelegem prin inteligență socială și emoțională.¹

Lucru interesant, acum știm, în urma descoperirilor neuroștiinței, că schimbările mintale și emoționale pe care le putem crea prin cultivarea *mindsight*-ului transformă creierul chiar și la nivel fizic. Dezvoltându-ne abilitatea de a ne concentra atenția asupra propriei lumi interioare, luăm în mâinile noastre un „scalpel”, pe care îl putem folosi pentru a ne re-sculpta traseele neuronale, stimulând creșterea unor zone ale creierului care sunt esențiale pentru sănătatea mintală. Am să vorbesc mult despre aceste chestiuni în capitolele următoare, pentru că sunt convins că înțelegerea elementară a modului de funcționare a creierului îi ajută pe oameni să priceapă cât de mare este potențialul de schimbare.

Dar schimbarea nu vine niciodată de la sine. Trebuie să muncim pentru a o obține. Însă, deși abilitatea de a naviga pe oceanul interior al minții noastre – de a avea *mindsight* – este un drept înnăscut, iar unii dintre noi, din motive ce se vor clarifica mai târziu, o dețin într-o măsură mai mare, ea nu survine automat, după cum a te naște dotat cu mușchi nu înseamnă automat că ești sportiv.

Realitatea dezvăluită de știință este că avem nevoie de anumite experiențe pentru a ne dezvolta această capacitate umană esențială. Îmi place să spun că părinții și alți oameni în grija cărora creștem ne dau primele lecții de înot în acest ocean interior, iar dacă suntem destul de norocoși și avem încă de timpuriu relații fecunde, ne dezvoltăm fundamentele observării minții, pe care apoi putem construi. Dar, chiar dacă ne-a lipsit un astfel de sprijin timpuriu², există activități și experiențe specifice care ne pot ajuta să ne construim această abilitate de-a lungul întregii vieți. După cum veți vedea, *mind-sight* este o formă de expertiză care poate fi rafinată în fiecare dintre noi, indiferent de istoricul nostru timpuriu.

Când am început să explorez ca profesionist natura minții, în limbajul nostru cotidian nu exista un termen care să surprindă modul în care ne percepem gândurile, sentimentele, senzațiile, amintirile, credințele personale, atitudinile, speranțele, visurile și fanteziile. Sigur, aceste activități ale minții ne umplu viața de zi cu zi – nu trebuie să deprindem o abilitate specială pentru a le experimenta. Dar cum ne dezvoltăm de fapt abilitatea de a percepe un gând – nu doar să-l gândim – și de a ști că acesta este o activitate a minții noastre, astfel încât să nu ne lăsăm mânați de el? Cum putem fi receptivi la bogățiile minții, nu doar reactivi la reflexele ei? Cum ne putem conduce gândurile și sentimentele, în loc să fim conduși de ele? Și cum putem cunoaște ce este în mintea altora, astfel încât să înțelegem realmente „de unde vin ei” și să le putem răspunde mai eficient și cu mai multă compasiune? Pe când eram un tânăr psihiatru, nu dispuneam de mulți termeni științifici – nici măcar clinici – pentru a descrie în întregime această abilitate. Ca să-mi pot ajuta pacienții, am inventat termenul *mindsight*³, ca să putem discuta împreună despre această abilitate importantă ce ne permite să vedem și să modelăm mecanismele interne ale propriilor minți.

Datorită primelor noastre cinci simțuri, noi percepem lumea exterioară: auzim trilarile unei păsări sau zornăitul de avertizare al unui șarpe cu clopoței, ne croim drum pe o stradă aglomerată sau, primăvara, adulmecăm mireasma pământului reavăn. Ceea ce a fost numit al șaselea simț⁴ ne permite percepția stărilor corporale interne – bătaile rapide ale inimii, ce semnalează frică sau surescitare, senzația „fluturilor în stomac”, durerea ce ne solicită atenția. *Mindsight*-ul, abilitatea noastră de a privi înăuntru și de a ne percepe mintea, de a reflecta la experiența noastră, este la fel de esențială pentru starea noastră de bine. *Mindsight* sau observarea minții este al șaptea simț al nostru.

După cum sper să demonstrez aici, această abilitate esențială ne poate ajuta să construim forța cerebrală socială și emoțională, să ne eliberăm viețile din dezordine și să le îndreptăm spre starea de bine și să creăm relații satisfăcătoare, pline de reciprocitate și compasiune. Lideri politici și din lumea afacerilor mi-au spus că înțelegerea modului în care funcționează mintea în grupurile de indivizi i-a ajutat să fie mai eficienți și le-a îmbunătățit organizațiile, făcându-le mai productive. Clinicienii din medicină și din disciplinele sănătății mintale au spus că *mind-sight*-ul le-a schimbat modul de abordare a pacienților și că, punând accentul pe minte în munca lor de vindecare, i-a ajutat să creeze metode de intervenție noi și utile. Profesorii care s-au familiarizat cu *mindsight*-ul au învățat „să predea ținând cont de creier” și reușesc să-și înțeleagă și să-și instruiască elevii într-un fel mai profund și mai durabil.

În viețile noastre individuale, *mindsight*-ul ne oferă șansa de a explora esența subiectivă a ceea ce suntem, de a ne crea o viață plină de sens, cu o lume interioară mai bogată și mai inteligibilă. Cu ajutorul *mindsight*-ului, devenim mai capabili să ne echilibrăm emoțiile, atingând un echilibru intern care ne permite să gestionăm mai bine micile și marile surse de stres ale vieții. Prin abilitatea noastră de a ne concentra atenția, *mind-sight*-ul ajută, de asemenea, corpul și creierul să atingă starea de homeostazie – echilibrul interior, coordonarea și capacitatea de adaptare, care reprezintă însăși esența sănătății. În sfârșit, observarea minții ne poate îmbunătăți relațiile cu prietenii, colegii, partenerii și copiii noștri – și chiar relația cu noi înșine.

O NOUĂ ABORDARE A STĂRII DE BINE

Tot ceea ce urmează se întemeiază pe trei principii fundamentale. Cel dintâi este că observarea minții poate fi cultivată parcurgând pași foarte concreți. Înseamnă că a crea starea de

bine – în viața noastră mintală, în relațiile noastre apropiate și chiar în corpurile noastre – este o deprindere, o abilitate care se poate învăța. Fiecare capitol al acestei cărți explorează aceste abilități, de la cele elementare la cele avansate, care permit navigarea pe oceanul interior.

În al doilea rând, așa cum am spus mai sus, când ne dezvoltăm abilitatea de a percepe mintea, de fapt ne schimbăm structura fizică a creierului. Construirea lentilei prin care ne putem vedea mai bine mintea stimulează creierul să dezvolte conexiuni noi și importante. Această revelație se bazează pe una dintre cele mai încurajatoare descoperiri științifice din ultimii 20 de ani: modul în care ne concentrăm atenția modelează structura creierului⁵. Neuroștiințele sprijină ideea că, prin dezvoltarea abilităților de reflecție ale *mindsight*-ului, ne activăm tocmai circuitele care creează reziliență și stare de bine și care stau la baza empatiei și a compasiunii. Neuroștiințele au mai demonstrat, fără urmă de îndoială, că ne putem dezvolta aceste conexiuni neuronale noi nu numai în copilărie, ci pe parcursul întregii vieți. Scurtele secțiuni „Să ținem cont de creier”, răspândite în partea întâi, constituie un ghid de călătorie în acest nou domeniu.

Al treilea principiu se situează în centrul muncii mele de psihoterapeut, educator și om de știință. Starea de bine apare atunci când creăm conexiuni în viața noastră – când învățăm să folosim observarea minții pentru a ne ajuta creierul să atingă și să mențină *integrarea*⁶, un proces prin care elemente distincte sunt agregate împreună pentru a forma un tot funcțional. Știu că deocamdată acest lucru poate părea și nefamiliar, și abstract, dar sper că în curând vă veți convinge că acesta este un mod natural și util de a ne gândi viețile. De exemplu, integrarea este esențială pentru felul în care ne conectăm sănătos unii cu alții, respectându-ne reciproc diferențele și, în același timp, păstrând larg deschise căile de comunicare dintre noi. Legarea entităților

separate unele de altele – integrarea – este importantă și pentru eliberarea creativității, care se naște atunci când emisferele cerebrale stângă și dreaptă funcționează împreună.

Integrarea ne dă posibilitatea de a fi flexibili și liberi; lipsa unor astfel de conexiuni duce la o viață fie rigidă, fie haotică; încremenită și plicticoasă, pe de o parte, sau explozivă și imprevizibilă, pe de alta. Prin libertatea conectivă a integrării obținem și sentimentul vitalității, și liniștea specifică stării de bine. Fără integrare, putem deveni prizonierii rutinelor comportamentale – anxietate și depresie, lăcomie, obsesie și dependențe.

Deprinzând abilitățile de observare a minții, ne putem modifica modul de funcționare a acesteia și ne putem îndrepta spre integrare, ținându-ne la distanță de extremele haosului și ale rigidității. Prin observarea minții, suntem capabili să ne concentrăm asupra minții noastre în moduri care, literalmente, integrează creierul și-l conduc către reziliență și sănătate.

ÎNȚELEGEREA GREȘITĂ A *MINDSIGHT*-ULUI

Ce lucru minunat să primești un e-mail din partea unui membru al publicului sau de la un pacient, în care ți se spune: „Întreaga mea viață s-a schimbat”! Dar nu toți cei cărora abia li s-a prezentat conceptul de *mindsight* îl și pricep de îndată. Unii oameni sunt preocupați de gândul că acesta nu este decât un alt fel de a deveni și mai absorbit de propria persoană – un fel de obsesie de sine, în care ești prea preocupat de „reflectare” pentru a trăi deplin. Poate că ați citit o cercetare recentă (sau vreun tom sapiențial străvechi) în care se spune că fericirea înseamnă să „te desprinzi de tine însuși”. Oare observarea minții ne îndepărtează de acest bine superior? Deși este adevărat că a fi obsedat de propria persoană reduce fericirea, de fapt *mindsight* vă acordă libertatea de a fi în mai mică măsură – nu mai mare – absorbiți de voi înșivă. Când nu suntem

copleșiți de gândurile și de sentimentele noastre, putem face mai multă lumină în lumea noastră interioară și putem deveni mai receptivi la lumea interioară a celorlalți. Studiile științifice sprijină această idee⁷, arătând că indivizii care dispun de abilități mai bune de observare a minții manifestă mai mult interes și mai multă empatie față de ceilalți. Cercetările au mai arătat fără dubiu⁸ că observarea minții asigură nu numai starea de bine interioară și interpersonală, dar și eficiență și performanțe școlare și profesionale mai bune.

O altă obiecție pertinentă față de observarea minții a apărut în timpul unei discuții cu un grup de profesori. „Cum ne puteți cere să-i facem pe copii să reflecteze la propria minte?”, m-a întrebat unul dintre ei. „Nu înseamnă asta să deschidem cutia Pandorei?” Aduceți-vă aminte că, atunci când a fost deschisă cutia Pandorei, din ea au ieșit toate problemele omenirii. Așa ne imaginăm viața noastră interioară sau pe cea a copiilor noștri? Din experiența mea, am aflat că, atunci când ne cercetăm mintea curioși și respectuoși, și nu temători și ezitanți, începe o mare transformare. Chemându-ne gândurile și sentimentele pentru a le lua la cunoștință, putem învăța din ele, în loc să fim conduși de acestea. Le putem domoli fără să le ignorăm; le putem asculta mesajele înțelepte fără să fim înspăimântați de strigătele lor. Și, după cum veți vedea în unele dintre poveștile cuprinse în această carte, chiar și copii uimitor de mici își pot dezvolta abilitatea de a face o pauză pentru a alege cum să acționeze, atunci când sunt mai conștienți de impulsurile lor.

CUM SĂ CULTIVĂM MINDSIGHT?

Mindsight nu este o abilitate de felul „totul sau nimic”, pe care o ai sau nu. Fiind o formă de expertiză, ea poate fi dezvoltată dacă investim efort, timp și exercițiu în această direcție.

PARTEA I

CALEA CĂTRE STAREA DE BINE: DESCOPERIREA *MINDSIGHT*-ULUI

1

UN CREIER AFECTAT, UN SUFLET PIERDUT

Triunghiul stării de bine

E posibil ca Barbara și familia ei să nu fi venit niciodată la terapie dacă Leanne, fiica lor de șapte ani, nu ar fi refuzat să mai vorbească la școală. Leanne era copilul mijlociu al Barbarei, între Amy, care avea paisprezece ani, și Tommy, care avea trei. Toți suportaseră cu greu accidentul aproape fatal suferit de mama lor. Dar abia după ce Barbara s-a întors acasă după perioada petrecută la spital și în centrul de recuperare, Leanne a fost cuprinsă de „mutism selectiv”. Când am cunoscut-o, deja refuza să mai vorbească cu oricine din afara familiei – inclusiv cu mine.

În primele noastre ședințe săptămânale de terapie, ne-am petrecut timpul în tăcere, jucând diferite jocuri, făcând pantomimă cu păpuși, desenând și, pur și simplu, stând împreună. Leanne își purta părul negru prins neglijent într-o coadă, la ceafă, iar ochii ei căprui și triști îmi evitau repede privirea ori de câte ori mă uitam direct la ea. Ședințele noastre păreau să fi ajuns într-o fundătură, tristețea ei, de neînfrânt, iar jocurile pe care le jucam, repetitive. Dar într-o zi, când ne jucam cu mingea, aceasta s-a rostogolit dincolo de canapea, iar Leanne a descoperit video-playerul și televizorul. N-a spus

nimic, dar vioiciunea subită a expresiei sale mi-a spus că în mintea ei se declanșase ceva.

Săptămâna următoare, Leanne a adus o casetă video, s-a dus la videocasetofon și a introdus-o în fanta corespunzătoare. Am pornit aparatul, iar zâmbetul ei a luminat încăperea în timp ce urmărea cum mama ei ridica în sus, iar și iar, cu delicatețe, o Leanne mai mică, iar apoi o cuprindea într-o îmbrățișare nesfârșită, protectoare, ambele zguduindu-se de râs din toată ființa. Ben, tatăl lui Leanne, surprinsese pe film dansul comunicării dintre părinte și copil, care este semnul iubirii: ne conectăm unii cu alții printr-un du-te-vino de semnale care ne leagă din interior spre exterior. Acesta e modul plin de bucurie prin care ajungem să ne împărtășim unii altora ce se găsește în mințile noastre.

Apoi cele două au început să alerge pe peluză, lovind cu picioarele frunzele de un galben strălucitor sau arămii. Duetul mamă-fiică s-a apropiat de camera de filmat, și-au ținut buzele trimitând pupici spre obiectiv, iar apoi au izbucnit din nou în râs. Leanne, care pe atunci avea numai cinci ani, a strigat cât a ținut-o gura: „La mulți ani, tati!” și se vedea că se zguduia camera, căci și tatăl râdea împreună cu cele două domnițe din viața sa. În fundal, fratele mai mic al lui Leanne, Tommy, dormea în căruciorul său, ghemuit sub o păturică și înconjurat de jucării de pluș. Sora mai mare a lui Leanne, Amy, era mai într-o parte, cufundată în lectura unei cărți.

– Așa era mama când trăiam în Boston, a spus dintr-odată Leanne, și zâmbetul i-a pierit de pe față.

Era prima oară când îmi vorbea direct, dar mi s-a părut că vorbea cu sine. De ce nu mai vorbea Leanne?

Trecuseră doi ani de la acea aniversare, optsprezece luni de când familia se mutase în Los Angeles și douăsprezece de când Barbara suferise un traumatism cerebral sever în urma unui accident rutier – o coliziune frontală. În seara respectivă,

conducând Mustangul vechi către magazinul alimentar din apropiere, ca să cumpere lapte pentru copii, Barbara nu își pusese centura de siguranță. Când un șofer beat a izbit-o direct, fruntea ei s-a lovit violent de volan. După accident, a rămas în comă mai multe săptămâni.

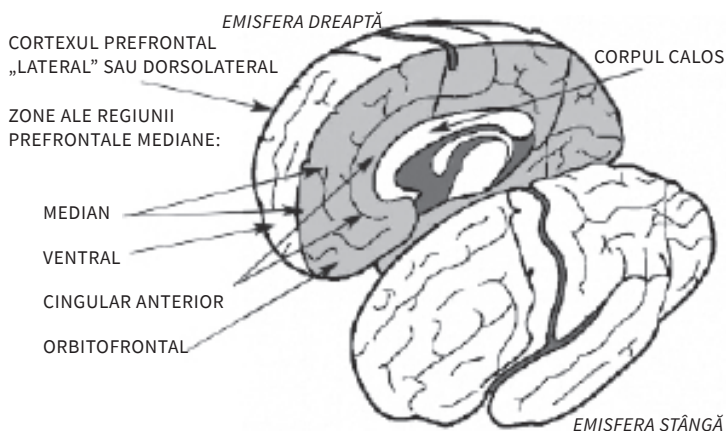
După ce a ieșit din comă, Barbara s-a schimbat dramatic. În înregistrarea video vedeam persoana caldă, comunicativă și grijulie care fusese Barbara. Dar acum, mi-a spus Ben, ea „nu mai era aceeași Barbara”. Corpul ei fizic se întorsese acasă, dar Barbara însăși, așa cum o știau ei, nu.

În timpul următoarei vizite a lui Leanne, i-am cerut să mă lase puțin singur cu părinții ei. Era clar că relația cândva strânsă dintre Barbara și Ben era în prezent profund tensionată și distantă. Ben era răbdător și blând cu Barbara și părea să țină mult la ea, dar disperarea sa era palpabilă. În timpul discuțiilor noastre, Barbara nu făcea decât să se uite în gol, nu ne privea în ochi pe niciunul dintre noi decât rareori și părea să nu fie interesată de discuție. Rănile de pe fruntea ei fuseseră îndepărtate prin operații chirurgicale și, cu toate că abilitățile motrice îi erau întru câtva încetinite și nesigure, semăna chiar bine, în exterior, cu imaginea ei din înregistrarea video. Dar înăuntrul ei se petrecuse o schimbare imensă.

Punând problema modului cum experimenta ea noul fel de-a fi, am întrebat-o pe Barbara care credea că este diferența dintre cum fusese înainte și cum era în prezent. N-am să uit replica ei niciodată:

– Ei bine, dacă trebuie să exprim diferența asta în cuvinte, cred că se poate spune că mi-am pierdut sufletul.

Eu și Ben am rămas înmărmuriți. După o vreme, mi-am revenit suficient cât să o întreb pe Barbara cum se simte această pierdere a sufletului ei.



Cele două jumătăți ale creierului. Această ilustrație arată dispunerea zonelor regiunii prefrontale mediane, care cuprinde regiunile mediană și ventrală ale cortexului prefrontal, cortexul orbitofrontal și cortexul cingular anterior, de ambele părți ale creierului. Corpul calos leagă cele două emisfere.

În capitolul următor vom explora ce se întâmplă atunci când această zonă integratoare este deconectată. Ridicați-vă degetele și veți avea o imagine a ce se întâmplă când „ne sar capacele” și o luăm „pe calea inferioară” în interacțiunile noastre cu ceilalți.