

# CONEXIUNEA MINTE, CREIER, CORP ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI

Eugenia BOGATU<sup>1</sup>

**Abstract:** *Our human development is due to several factors, such as the correlation between mind, brain, body. This correlation allows us to have a complex, integrative view of a series of phenomena occurring in our body and mind. To have a permanent state of well-being, it is necessary that between the mind, brain, body, and the immediate context in which we live and act to have a natural connection. When there is a discrepancy between the elements of this correlation, it goes without saying that a cognitive discrepancy is occurring. Effective communication from this point of view aims to direct the flow of energy and information towards a complex integration of the entire human development system. Our well-being owes much to this integration. The mind-brain-body connection most directly shapes our well-being. Knowledge of the human brain is necessary for effective communication in this field. Objectively speaking, until now everything related to the knowledge of the human brain has not been considered, most of the time in education. Somehow only external factors related to effective communication in education were considered.*

**Keywords:** *human development, mind, brain, body, education.*

## 1. Corelația minte, creier, corp

Dezvoltarea umană se datorează unui șir de factori, între care, extrem de important este corelația dintre minte, creier, corp. Această corelare ne ajută să avem o viziune complexă, integratoare asupra unui șir de fenomene care au loc în corpul și mintea noastră. Capacitatea de a observa propria minte are un rol major în acest caz. Pentru a avea o permanentă stare de bine este necesar ca între minte, creier, corp și contextul nemijlocit în care trăim, comunicăm și acționăm să existe o fuziune firească, o rezonanță<sup>2</sup>. Atunci când între elementele acestei corelări este prezentă o neconcordanță este de la sine înțeles că se întâmplă o discrepantă cognitivă. Comunicarea eficientă din acest punct de vedere vizează existența unei direcționări a fluxului de

---

<sup>1</sup> State University of Moldova; University of Bucharest.

<sup>2</sup> Vezi Schleiermacher, *Hermeutica*, trad. Nicolae Râmbu, Iași, Polirom, 2001, pp.129-130.

energie și informație către o integrare complexă a întregului sistem de dezvoltare umană. Starea noastră de bine datorează mult acestei integrări. Obiectiv vorbind, până în prezent nu a fost luată în considerare, cel puțin în spațiul româno-moldovenesc, corelația și rolul ei pentru educație. Au fost luați în considerare doar factorii externi care țin de comunicarea eficientă în educație, și mai puțin o abordare din interior – ceea ce ne propunem să facem în textul de față.

Din acest punct de vedere este necesar ca știința creierului să fie introdusă în practicile educaționale curente, din Moldova și România. Lucrul acesta ar fi mai mult decât binevenit, pentru că informația corectă și obiectivă despre cum funcționează creierul uman ar face ca orice practică educațională să fie cât mai corectă și conectată cu adevărat la tot ceea ce ține de perspectiva dezvoltării ființei umane în evoluția ei firească. Este necesar să avem grijă de ceea ce numim igiena cerebrală, care este dependentă direct de arhitectura creierului uman. La rândul lui creierul modelează și este modelat de minte. Starea de bine este influențată în modul cel mai direct de funcționarea creierului uman. Analizând creierul ca un sistem integrat putem înțelege la justa valoare orice fenomen care se întâmplă în dinamica funcționării lui, inclusiv orice stare a minții umane care este generată de funcțiile creierului. Relația noastră cu propria minte, cu propriul sine și nu în ultimul rând cu ceilalți oameni se datorează faptului cum ne putem observa propria minte și gestiona adecvat emoțiile care se declanșează ca efect al interacțiunii creierului uman cu factorii din exterior. Perspectiva de abordare care vine din domeniul filosofiei minții este mai mult decât binevenită în acest cadru de abordare a problematicii metafizice a minții umane, cât și pragmatice, în care o contribuție aparte o au informațiile veridice despre creierul uman. Tot ceea ce ține de aspectul metafizic al ființei umane – sentimente, speranțe și visuri, frici și povești, după al căror scenariu oamenii își trăiesc viața, sunt la fel de importante ca orice alt aspect fiziologic al corpului. Numai că, de cele mai multe ori, aspectele metafizice și etice sunt neglijate, respectiv nu sunt luate în considerare în practicile educaționale. Acest fapt denotă precaritatea contextului educațional, respectiv a practicilor educaționale în spațiul post-sovietic, unde tot ce a ținut de știința creierului uman nu a fost permis de cercetat, nemaivorbind de luat în considerare.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Vezi Daniel J. Siegel, *Mindsight. Noua știință a transformării personale*, trad. Mugur Butuza, București, Herald, 2021, cap. 10.

Întotdeauna când vorbim de o natură obiectivă a creierului uman, trebuie să avem în vedere că există și o natură subiectivă a minții umane. Putem considera mintea umană ca un proces relațional și integrat, care reglează într-un mod firesc fluxurile de energie și informație.<sup>4</sup> Această reglare este una necesară, fără de care nu ne putem imagina buna funcționare a tuturor aspectelor care vizează atât latura obiectivă, cât și cea subiectivă a minții umane. Aspectul relațional este unul foarte important pentru că asigură continuitatea la nivelul întregului sistem de funcționare a ființei umane. Orice acțiune umană vizează un efort pe care trebuie să-l facă ființa umană, implicit din partea gândirii. Deci, gândurile reprezintă o energie, presupun un efort, o dialectică a procesului de gândire. Este foarte greu de reprezentat ființa umană în afara gândirii. Gândirea unui gând este mai mult decât esențială și foarte importantă din acest punct de vedere. Folosim energia neuronală când gândim, vorbim, ascultăm sau când facem orice gen de acțiune. Fără această energie neuronală este imposibil să reușim să facem ceva. De calitatea acestei energii neuronale este responsabilă întreaga activitate umană. Este mai mult decât important ca să ne educăm mintea în așa fel, încât să gândim pozitiv, constructiv și în beneficiul nostru, nu în detrimentul nostru. Funcția de reglare a minții creează noi tipare ale fluxului de energie și informație, pe care, apoi continuăm să le observăm și să le modificăm pe parcursul întregii vieți. Acest proces este esența experienței subiective a vieții umane.<sup>5</sup> Subiectivitatea ființei umane este dată de acest univers al stărilor mentale care sunt generate de fluxul gândurilor, care la rândul lor sunt un rezultat al funcțiilor creierului uman.<sup>6</sup>

Experiența subiectivă a vieții umane este esențială pentru împlinirea noastră ca individualități subiective care au o personalitate bine conturată. Acest lucru favorizează crearea individualităților care poartă marca a ceea ce este singular, unic și irepetabil în această lume din perspectiva felului de a fi la nivelul vieții subiective, adică a reprezentărilor despre lume, a acțiunilor subiective. Mintea are capacitatea de a elabora fluxul de informație și energie, iar apoi își modelează trăsăturile, tiparele comportamentale și direcția de acțiune. Fiecare ființă umană are o minte unică, alcătuită din gân-

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 89.

<sup>5</sup> Despre experiența subiectivă și caracterul misterios al conștiinței, vezi Thomas Nagel, *Cum e să fii liliac?*, în *Veșnice întrebări*, trad. Germina Chiroiu, București, All, 1996.

<sup>6</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., p. 91.

duri și sentimente, percepții, amintiri, atitudini, viziuni, reprezentări despre propriul sine, cât și despre ceilalți. Această unicitate a minții umane face posibilă crearea de noi perspective de acțiune în contextul în care trăiește ființa umană. Amintirile, creația, cărțile sau ideile pe care le lăsăm în urma noastră se datorează acestei unicități la nivel de individualitate umană. Tiparele după care acționăm în lume favorizează și modelează propria noastră conduită, cât și transmiterea altor minți a unor informații despre noi ca ființe umane. Minte se află în proces relațional de acțiune în care energia și informația despre noi se transmite altor minți în acest circuit semiotic din lume.<sup>7</sup> Astfel, ajungem să schimbăm tot felul de semnale unii cu alții, simboluri în formă verbală și nonverbală, în formă vizuală, cât și postura, gestică, tonalitatea vocii, totul este transmis și interpretat de ceilalți pentru a fi supus procesului de înțelegere în această realitate obiectivă, dar și subiectivă în mare parte.<sup>8</sup> Așa cum vedem la Mead, gestul nu este o simplă expresie a unei emoții, cum susținea Darwin, ci trebuie să fie văzut în context social.<sup>9</sup> Atunci când înțelesul unui gest este la fel atât pentru noi cât și pentru ceilalți, se ajunge la gestul semnificativ, adică la simbolul semnificativ.<sup>10</sup>

Relațiile pe care le construim cu ceilalți reprezintă modul în care împărțim fluxul de energie și informație, tocmai această împărțire modelează parțial sau total felul în care este reglat fluxul de informație și energie în univers din perspectiva relațiilor umane. Calitatea relațiilor cu ceilalți reprezintă un indiciu al calității propriului univers mental, al înțelegerii și raportării adecvate la propriul sine. Această raportare ar trebui să fie firească și autentică din toate punctele de vedere. Deseori, presiunile care survin din partea societății, implicit a comportamentului celorlalți ne influențează propria lume interioară, respectiv propria dinamică a universului interior. Această dinamică ar trebui să fie una pozitivă și constructivă, chiar dacă intervin un șir de impedimente care împiedică o bună funcționare a acestui univers interior uman. Este foarte important de stabilit că mințile noastre

---

<sup>7</sup> Despre relația pragmatism, comunicare și semiotică, vezi detalii în Eugenia Bogatu, *Perspective pragmatiste în comunicare. Interpretări semiotice*, București, Editura Universității București (în curs de pregătire).

<sup>8</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., p. 93.

<sup>9</sup> George Herbert Mead, *Mind, Self, Society*, Chicago, Chicago University Press, 1934, p. XIII.

<sup>10</sup> *Ibidem*, cap. 3.

sunt create în relații, incluzând aici și relația cu noi înșine. Semnificația faptului de a fi uman se datorează în mare măsură aspectului care determină calității minții umane de a fi receptivă la nevoile propriului sine, în egală măsură și la nevoile celorlalți. Putem vorbi în contextul relațiilor interpersonale și de o „neurobiologie interpersonală”.<sup>11</sup> Atunci când vorbim de lumea noastră interioară ne referim la o realitate care nu poate fi cuantificabilă în termeni absoluți. Realitatea subiectivă a ființei umane ține de semnificații, ori ne întrebăm în acest sens cum am putea măsura semnificația? Cum am putea atribui o valoare numerică unui sentiment sau unei intenții? În același registru al abordării ne întrebăm cum am putea cuantifica sentimentul conectării cu celălalt, sentimentul de ne simți bine atunci când ne raportăm la universul subiectiv al celuilalt? Ajungem la concluzia că în cazul aprecierii lumii interioare umane nu putem vorbi de o măsură cuantificabilă în factori numerici, adică cantitativi, ci mai degrabă în factori calitativi.<sup>12</sup>

În general știința modernă se întemeiază pe matematică și măsurare, pe statistici și pe analize numerice care pot fi verificate de către observatori obiectivi.<sup>13</sup> Minte este mai cuprinzătoare decât creierul, se bucură de relațiile pe care le construiește cu lumea înconjurătoare, respectiv cu ceilalți oameni.<sup>14</sup> Este foarte important ca să ne putem dezvolta capacitatea de a observa mintea umană, respectiv să ne putem modela fluxul de energie și informație care vine atât din dinamica propriilor gânduri, cât și din exterior. Înțelegând mintea, creierul și relațiile ca fiind cele 3 dimensiuni aceleiași realități, putem vedea experiența noastră umană cu alți ochi.<sup>15</sup> Stările interioare ale celorlalți ne afectează direct propria stare mentală. În dezvoltarea noastră am fost influențați de mai multe tipare comportamentale ale celorlalți. Aflându-ne într-un context cu mai mulți oameni, pentru un timp mai mare, ajungem să până la urmă să fim foarte mult influențați de ceilalți. Celălalt reprezintă pentru noi un gen de „oglină”, astfel că noi ne cunoaștem mai întâi așa cum suntem oglindiți de cealaltă persoană. Putem afirma că relațiile sunt țesute în realitatea noastră interioară. Ajungem să ne cu-

<sup>11</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., p. 94.

<sup>12</sup> *Ibidem*, cap. 3.

<sup>13</sup> Despre apariția științei moderne, vezi Dana Jalobeanu, *Inventarea modernității*, Cluj-Napoca, Napoca Star, 2006, cap. 10; Adrian Niță, *Epoca spiritului*, Iași, Institutul European, 2020, cap. 2.

<sup>14</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 3.

<sup>15</sup> *Ibidem*, pp. 33 sqq.

noaștem propria minte prin interacțiunile cu ceilalți. Starea noastră de bine, spre care tindem în permanență, reprezintă un sistem alcătuit din minte, creier și relații. În momentul când mintea noastră se îndepărtează de integrare, de armonie, ajungem să trăim în mod haotic. Astfel, fiecare ființă umană tinde spre stabilitate, adaptabilitate, flexibilitate. Aceste trei caracteristici sunt foarte importante pentru reușita noastră în crearea unor relații eficiente cu ceilalți și nu în ultimul rând cu propriul sine. Felul în care dăm sens vieților noastre și ne eliberăm de experiențele negative din trecut, reprezintă un factor de predicție important al sănătății relaționale. Până la urmă calitatea vieții noastre umane depinde de calitatea și capacitatea noastră de creare a unor relații eficiente cu ceilalți.<sup>16</sup> Flexibilitatea, adaptabilitatea, coerența, stabilitatea sunt termeni de referință care trebuie să ghideze ființa umană în universul creării relațiilor interpersonale.<sup>17</sup>

Mintea umană are capacitatea și puterea uimitoare de a modifica realitățile subiective. În acest sens este necesar să observăm permanent și constant mintea în acțiune. Sincronizarea interioară cu sine și cu ceilalți este un beneficiu pentru ființa umană, la modul ideal fiecare om trebuie să tindă spre această sincronizare. În absența ei se ajunge la disonanță cognitivă, afectivă, socială cu propriul sine, dar și cu ceilalți. Sincronizarea cu sine oferă în permanență temelia rezilienței și a flexibilității. Din acest punct de vedere este nevoie constantă ca orice realitate umană să se raporteze la această sincronizare. Caracterul uman, voința, judecata reprezintă caracteristici fundamentale ale acestei sincronii. O educație care ar îmbunătăți această facultate ar fi o educație de calitate. A educa propria minte ar trebui să fie motivația de bază și tendința oamenilor care conștientizează valoarea acestui tip de educație. Calitatea vieții umane, implicit nivelul de educație al unei societăți depinde de tipul de educație intelectuală, întreaga societate fiind în pierdere în cazul în care educația intelectuală este neglijată.

Un factor important în educarea minții umane este de a accepta lucrurile așa cum sunt și de a avea puterea de a le lăsa să fie până când mintea se va stabili din nou și va putea să observe just și corect tot ce se întâmplă în interiorul ei. Probabil cele mai multe aspecte negative legate de o igienă a minții umane este legată de faptul că nu avem suficientă flexibilitate ca să putem accepta lucrurile așa cum sunt, câtă vreme omul este o ființă socială,

---

<sup>16</sup> Vezi Alina Duduciuc, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială. Studiul interacțiunilor umane*, București, Editura Comunicare, 2013.

<sup>17</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 3.

ce trăiește permanent într-un colectiv<sup>18</sup>. Dacă oamenii și-ar dezvolta această abilitate vor avea doar de câștigat, atât la nivel individual și colectiv. Valoarea ideilor pe care le generează mintea umană depinde în mare măsură de faptul cum funcționează mintea umană, de calitatea relațiilor interpersonale. Idei, acțiuni, relații, atitudini, reprezentări, decizii, toate se formează în dependență de faptul cum acționează mintea umană, la nivel de procese și conexiuni neuronale, cât și în dependență de informația care vine din exterior și influențează tot ce ține de dinamica minții umane. Circuitele de rezonanță care țin de creier sunt foarte importante, pentru că în dependență de ele se resimt și stările umane mentale, calitatea lor, implicit starea lor de bine. Deci, putem vorbi în acest sens de o complexitate a realității minții umane. Viziunea care trebuie luată în considerație aici ar fi cea care ține de paradigma holistă, integratoare – o paradigmă care înțelege la justa valoare și obiectiv vorbind cum funcționează mintea umană.<sup>19</sup>

## 2. Creierul ca organ social

Din alt punct de vedere, mintea trebuie observată în acțiune, având în vedere că mintea este o parte a istoriei biologice naturale, după Searle, astfel că fenomenele și procesele mentale sunt procese biologice exact la fel cum sunt fotosinteza sau digestia.<sup>20</sup> Aici intervine și puterea de a schimba și influența orice proces sau stare a minții. Este nevoie mai mult decât oricând de a se modifica stările negative condiționate de minte. Tocmai în aceasta și rezidă puterea umană de a observa, respectiv a influența propria minte. Extinderea sinelui este mai mult decât fundamentală și imperioasă în acest circuit al propriei minți către ceilalți și invers. De multe ori detașarea dintre cele două părți – minte și corp - conduce la o disociere a individualității umane. Această reconectare este mai mult decât necesară și utilă. Contactul cu sinele nostru central trebuie să reprezinte aspectul fundamental care ar trebui să prefigureze acțiunile fiecărei ființe umane.<sup>21</sup> A observa propria minte este un lucru foarte important, în egală măsură este foarte important

---

<sup>18</sup> Alina Duduciuc, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială*, ed. cit., cap. 2.

<sup>19</sup> *Ibidem*, cap. 8.

<sup>20</sup> John Searle, *Mintea. Scurtă introducere în filosofia minții*, trad. Iustina Cojocaru, cuvânt înainte Adrian Niță, București, Herald, 2013, cap. 4, în special pp. 128 sqq.

<sup>21</sup> George Herbert Mead, *Mind, Self, Society*, ed. cit., pp. 117-125.

să observăm și mințile celorlalți. Când observăm mintea altei persoane, noi contribuim la respectiva relație prin intermediul curiozității, deschiderii, acceptării. Toate aceste calități contribuie la dezvoltarea atașamentului uman. Acest tip de atașament reprezintă și sentimentul de a fi simțit pe care-l descoperim în relația cu noi înșine. Dacă avem o relație pozitivă cu cineva, ne este deschisă calea de a ne crea o relație pozitivă cu noi înșine. În acest caz putem lumina noi înșine lumea noastră interioară cu ajutorul observării minții și ne putem vedea viețile ca pe niște povești coerente cu sens. Asumarea responsabilității pentru propria minte poate conduce la eliberarea sinelui și la acumularea abilității de a oferi atenție, grijă, timp de calitate oamenilor care ne înconjoară. Este un lucru foarte important și util acest fapt care trebuie luat în considerație și dezvoltat la justa valoare. Să îți asumi responsabilitatea propriilor decizii reprezintă un dovadă a maturității psihologice, demonstrează un nivel înalt de inteligență și capacitate de adaptare la orice context în care ajunge ființa umană pe parcursul vieții, atât din perspectivă individuală, cât și la nivel social, având în vedere că sinele are atât perspectivă individuală cât și perspectivă multiplă. Individualul și multiplul se conjugă eficient într-o eficientizare a sinelui. Este nevoie de un efort constant ca să funcționeze ca un tot integrat această dualitate individual-multiplu. De multe ori oamenii ajung în situația de problematizare creată de contradicția majoră care poate apărea la nivelul sinelui individual raportat la cel multiplu.<sup>22</sup> Fiecare om, pe parcursul vieții sale se străduiește să facă tot ce-i stă în putere pentru a-și realiza proiectul propriei vieți, dar convingerea că este deficient, care de multe ori intră în clandestin, ascunzându-se de conștiința corticală, îl poate sabota, dacă rămâne inconștientă.<sup>23</sup> Deși asemenea oameni se străduiesc să dovedească că sunt buni, valoroși și cu adevărat pot ajunge la rezultate remarcabile, totuși, sentimentele vechi, dobândite pe parcursul dezvoltării, probabil vor ieși la suprafață la cel mai mic eșec și, astfel, oamenii pot deveni extrem de reactivi pentru a-i ține la distanță pe ceilalți.

Dezvoltarea sănătoasă nu înseamnă să crezi un singur „sine” ca pe o entitate omogenizată și uniformă. Mai curând, dezvoltarea sănătoasă presupune recunoașterea, acceptarea și integrarea diverselor stări din noi: a

---

<sup>22</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, pp. 280 sqq.

<sup>23</sup> Freud, *Psihopatologia vieții cotidiene*, trad. Herta Spuhn, Daniela Ștefănescu, București, Trei, 2010; Vasile Dem Zamfirescu, *Filosofia inconștientului*, 2 vol, București, Trei, 1998-2001.



descoperi cum stări disparate pot fi conectate și pot colabora ca un tot unitar alcătuit din mai multe părți. Integrarea ține întotdeauna de starea de bine.<sup>24</sup> Stările mentale sunt părți de sine pe care le avem fiecare dintre noi. O stare putem spune că este compusă dintr-un șir de tipare neuronale care cuprind anumite comportamente, o tonalitate afectivă și acces la anumite amintiri. O stare mentală bună face creierul să lucreze mai eficient, reunind împreună funcții relevante ale creierului uman. Sunt și situații când oamenii dezvoltă comportamente reactive, adică de închidere, ceea ce înseamnă că comportamentul nostru este determinat în bună măsură de ceea ce am experimentat, trăit anterior și deseori este automat și motivat de supraviețuire. Aceste calități ale receptivității sau reactivității pot apărea în orice stare. Toate activitățile dacă sunt repetate adună la un loc sentimente, abilități, amintiri, comportamente și opinii, unindu-le într-un tot coeziv. Unele dintre aceste stări sunt accesate suficient de frecvente pentru a ajuta la definirea individului; aceste așa-numite stări de bine se combină pentru a ne crea personalitatea. Acestea constituie sinele multiplu, pe care o numim – eu însămi/eu însumi. Multe stări de sine sunt organizate în jurul pulsioniilor noastre biologice elementare, numite uneori pulsioni motivaționale, care își au originea în circuitele noastre subcorticale și sunt modelate de cortexul prefrontal regulator. De cele mai multe ori conștiința noastră crede ceea ce percepe. Nu există observare a minții, iar percepțiile, reacțiile emoționale, opiniile și răspunsurile comportamentale, dependente de stări, sunt resimțite ca fiind justificate, ca fiind însăși realitatea absolută și nu sunt distinse ca simple activități ale minții.<sup>25</sup>

Cum putem ști cine suntem cu adevărat, ce e bine pentru noi, ce e adevărat? Dacă avem atât de multe stări ale minții, care dintre ele ne definesc și pe care ar trebui să le alegem ca să fim noi înșine? Integrarea stărilor într-un tot unitar reprezintă un firesc al dinamicii minții umane. De calitatea acestei integrări este responsabilă orice tip de activitate care survine în tot ceea ce face ființa umană. Perspectiva teoretică și aplicativă a dinamicii stărilor minții umane este mai mult decât importantă și hotărâtoare în întreg procesul de activitate a realităților care țin de funcționarea minții umane. Eficiența comunicării la nivelul conștiinței depinde de faptul dacă ființa umană este capabilă de deschidere și receptivitate în raport cu celelalte conștiințe din această lume. Dialogul minților umane este unul necesar,

<sup>24</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., p. 288.

<sup>25</sup> *Ibidem*, cap. 10.

firesc și ca întotdeauna important pentru o bună funcționare a relațiilor interpersonale. Echilibrul și diversitatea activităților trebuie să fie luate în considerație întotdeauna. Aceste condiții trebuie luate în considerație când ne referim la funcționarea creierului, dar și la un echilibru al stărilor mentale. În caz contrar ne întâlnim cu ceea ce numim disonanța cognitivă.<sup>26</sup>

Nevoia de explorare și nevoia de afiliere socială determină ființa umană să se raporteze în permanență la un sistem social în care să caute afirmare, comunicare și împlinirea sa din toate punctele de vedere. În fiecare om există un fel de loc solid în el, de unde nu trebuie decât să vadă, să observe și să colecționeze toate experiențele. Există un sine central în ființarea umană? Unul care s-ar afla dincolo de straturile de adaptare și de personalitate? Sunt un șir de multiple stări de sine, fiecare dintre ele având propria misiune de împlinire a pulsuniilor noastre motivaționale: pentru conectare, pentru creativitate, pentru confort. Aceste stări se întâlnesc în câmpul rolurilor noastre sociale. Comunicarea umană în sistemul social este determinată de aceste stări de sine care generează și multiplele roluri sociale pe care le are ființa umană. Sinele fundamental, care este unul și temeinic, ține de receptivitate. Astfel, ipseitatea reprezintă calitatea noastră de a fi astfel, ființa ce stă la temelia activității fiecăreia dintre stările noastre de sine. Sinele nostru receptiv este responsabil și în dependență de gradul de sensibilitate pe care îl avem în diferitele contexte sociale în care ne aflăm. Interacțiunea cu alte persoane, respectiv cu alte individualități determină o latură esențială în funcționarea propriului sine fundamental, descoperă noi laturi, aspecte care caracterizează o perspectivă care nu trebuie de neglijat și anume latura flexibilității și adaptării în diferite circumstanțe sociale. Această capacitate umană este mai mult decât esențială și necesară, în caz contrar ființa umană ar fi imposibil să se adapteze la situațiile stresante, pe care le generează viața în permanență. Întreaga narațiune a vieții umane la nivel individual, cât și social, implică memoria umană, reacțiile emoționale, obișnuințele care țin de natura umană sunt determinate de acest aspect al acomodării la nivelul socialului în diferite circumstanțe pe care ni le oferă viața. Fluxul influențelor ne determină activitățile cotidiene atât la nivel individual, cât și social. Nu este posibilă nicio acțiune în afară de aceste aspecte determinante ale influențelor care ne afectează într-un mod sau altul. Stările noastre mentale cel mai mult sunt activate în viața noastră cotidiană. Pute afirma că în mediul nemijlocit al cotidianității se proiectează cel mai mult șirul

---

<sup>26</sup> *Ibidem.*

de circumstanțe pe care le generează în mod constant viața socială. Observarea minții umane reprezintă un factor mai mult decât important în multiplele aspecte pe care le generează viața în toate situațiile cu multiplele ei necunoscute. Este foarte important să ne dezvoltăm spațialitatea minții receptive, în care să ajungem să ne vedem activitățile mentale, inclusiv stările minții, doar ca pe niște activități ale minții, nu ca pe totalitatea a ceea ce suntem. Rămânând în axul minții, putem împlini un simț al sinelui nostru receptiv, deschizându-ne către o lume de noi posibilități și creând condițiile de bază pentru integrarea stărilor.<sup>27</sup>

Este foarte important să ne dezvoltăm capacitatea de a putea să experimentăm propria vulnerabilitate pentru a rămâne în prezent și a acționa în prefigurarea unor situații ale viitorului. Trăsăturile de bază în prefigurarea unor calități și reprezentări ale acțiunilor noastre prezente și viitoare este un moment esențial în devenirea noastră umană. Toate acțiunile noastre sunt determinate de stările pe care le trăim. La rândul lor stările sunt determinate de creier. Creierul este un organ social, iar relațiile noastre unii cu alții nu reprezintă un lux, ci un factor esențial pentru supraviețuirea noastră. Sursa stării noastre de bine se află în modul cum ajungem să interacționăm unii cu alții în acest cadru al activităților noastre, implicit și a celor cotidiene. Este o condiție pentru supraviețuirea tuturor ca să găsească resorturi comune pentru adaptarea la noile situații, cât și găsirea unui consens reciproc într-o binele comun. Tendința către un bine comun ne face să credem că trăim cu adevărat în una dintre cele mai bune lumi posibile.<sup>28</sup> Cunoașterea reciprocă, comunicarea eficientă capacitatea de adaptare reciprocă la nevoile celuilalt reprezintă condiții mai mult decât necesare în cadrul social. În interacțiunea permanentă cu ceilalți ajunge să colecționăm un șir de comportamente. Nu toate sunt pozitive și constructive; unele dintre ele s-ar putea să fie enervante, dureroase, nepotrivite. Este foarte important ca în comunicarea cu celălalt să arătăm respect, pentru mintea celuilalt și interes față de experiențele interne ale celuilalt. Lipsă de înțelegere și de empatie îi împiedică pe oameni să găsească un numitor comun pentru solu-

---

<sup>27</sup> *Ibidem*, cap. 9.

<sup>28</sup> Leibniz, *Eseuri de teodicee*, trad. Diana Morărașu, Ingrid Ilinca, Iași, Polirom, 1997, pp. 304-308; Leibniz, *Monadologie* 55, in Leibniz, *Metafizica*, coord. Adrian Niță, traducere de Rucsandra Dascălu, Dana Dinu, Magdalena Indrieș, Adrian Niță, Delia Șerbescu, Elena Emilia Ștefan, Studiu introductiv și Note de Adrian Niță, Editura Univers Enciclopedic, București, 2015, p. 499.

ționarea dificultăților care apar într-un cadru contextual. Este foarte important să te simți în siguranță în compania celuilalt. Este o condiție mai mult decât foarte importantă. Pentru a se reuși din acest punct de vedere este necesar ca să existe receptivitate și reactivitate. În absența lor ar fi imposibil să se ajungă la un consens în comunicare. Noi suntem în permanență atrași de fluxul de energie și informație, cum este acesta reglat de minte, cum este modelat de creier și cum este împărtășit în relația noastră. Starea de bine și integrarea tuturor stărilor într-un tot integru este o condiție prestabilită.<sup>29</sup>

Minte este cea care reglează energia și informația care vine atât din interior cât și din exterior. Este foarte important să se acorde atenția necesară comunicării cu celălalt din perspectiva experiențelor pe care le-a parcurs celălalt și care i-au definitivat modul de a fi, de a acționa, de a se comporta, de a se raporta la experiențele celorlalți. Aceste mecanisme de raportare și reprezentare sunt mai mult decât hotărâtoare și determinante în contextul comunicării reciproce. Trăim o experiență imediată și simțită a diferenței dintre starea receptivă și cea reactivă pentru că atunci când sistemul nervos este reactiv, acesta este răspunsul de luptă sau fugă, din care nu este posibil să te conectezi cu altă persoană. Când suntem complet concentrați asupra autoapărării, indiferent ce facem, nu ne putem deschide suficient pentru a auzi limpede cuvintele pe care ni le spun ceilalți. Astfel, starea noastră mentală poate interpreta spusele celorlalți drept a fi declarații de conflict, distorsionând ceea ce auzim, pentru a se potrivi cu propriile noastre reprezentări. Când suntem receptivi se activează o altă ramură a sistemului cerebral, devenim mai deschiși la ceea ce anume vrea să exprime cealaltă persoană. O stare receptivă inițiază sistemul de implicare socială, care ne conectează cu ceilalți. În esență receptivitatea este modul în care experimentăm faptul că suntem în siguranță și văzuți, iar reactivitatea este reflexul nostru de supraviețuire datorită căruia luptăm, fugim sau încremenim. La modul ideal este foarte important din acest punct de vedere de a ne dezvolta capacitatea de a fi receptivi în marea măsură a cazurilor. Acest lucru ar fi în avantajul tuturor. Ar fi beneficiul pentru toți cei care sunt implicați în dialog, nu în ultimul rând în procesul de negociere. În relațiile interpersonale este foarte important procesul de negociere. În afara lui este greu sau chiar imposibil să se ajungă la înțelegere și empatie reciprocă. În comportamentele reactive este nevoie să ne dezvățăm de vechile tipare și să învățăm altele noi, astfel încât să ajungem să ne percepem mintea noastră ca un

---

<sup>29</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 9.

tot care funcționează armonios cu tot corpul nostru. Sensul pe care oamenii îl acordă trecutului este important în măsura faptului încât prin intermediul lui se eliberează prezentul. Este nevoie să fie respectată lumea interioară a celuilalt pentru a putea la rândul nostru să ne conectăm eficient cu celălalt. Este o muncă continuă, la care trebuie să ne raportăm cu maximă responsabilitate și seriozitate temeinică. Autenticitatea raportării în acest cadru al relațiilor interpersonale este mai mult decât important să fie luată în considerație. Neluarea în considerație a firescului într-o comunicare eficientă duce la deznodăminte negative pentru toți cei implicați în procesul de comunicare umană. Voința individuală trebuie să facă coeziune cu voința de grup, deoarece numai astfel lucrurile se vor armoniza firesc și pragmatic.<sup>30</sup>

### 3. Despre decizia schimbării

Apropierea și conectarea în relațiile interpersonale sunt foarte importante, obiectiv vorbind, în afara lor este imposibil ca să existe o comunicare eficientă. Circuitele creierului au nevoie constantă de o bună funcționare a acestor două calități numite apropiere și conectare. Se știe că emisfera dreaptă este responsabilă de relații și emoții, emisfera stângă este concentrată pe modul de viață logic, liniar, lingvistic și literal. În acest sens, se construiesc și se deconstruiesc tiparele noastre comportamentale. Este bine ca să fie exersate în permanență ambele emisfere pentru o funcționare armonioasă a sinelui multiplu. În cazul în care este încurajată prin educație doar o singură emisferă există riscul ca oamenii să manifeste comportamente radicale, fie prea emotive în anumite cazuri, fie prea rigizi în alte situații. Este binevenit ca să existe o flexibilitate din acest punct de vedere, când emoția este în tandem reușit cu rațiunea. Creierul este deschis la schimbare de-a lungul întregii vieți. Din cauză că este receptiv la concentrarea atenției și la experiențele pe care le creăm în mod intenționat, sunt speranțe mari ca aceste conexiuni neuronale nerealizate să poată fi stimulate să se dezvolte. Posibilitățile nelimitate ale creierului uman care vizează deschiderea către schimbare pe tot parcursul vieții umane reprezintă un avantaj foarte mare pentru ființa umană pentru că îi oferă posibilități nelimitate pentru dezvoltare continuă pe tot parcursul vieții umane. Educația din acest punct de vedere deja îndeamnă către o educație permanentă pe tot parcursul vieții umane. Acest

---

<sup>30</sup> *Ibidem.*

fapt se datorează particularităților creierului uman de a învăța, de a fi deschis către schimbare și de a se adapta la noile contexte pe care le poate genera viața. Astfel, perspectiva filosofiei minții trebuie luată în considerație de către filosofia educației, științele educației și psihologie. Numai astfel procesul de educație va avea de câștigat în urma acestei abordări holiste. Experiența de viață a oamenilor în ceea ce privește atașamentul îi face pe unii oameni să fie prea repede dispuși să se conformeze la așteptările altora, în timp ce pe alții, să blocheze orice fel de reacție de la cei apropiați. Acești factori pot modifica motivația schimbării.<sup>31</sup>

Intențiile și sentimentele celorlalți creează în noi atât rezonanța emoțională, cât și imitația comportamentală. Ne reflectăm automat și spontan, fără efort conștient sau intenție. Din acest considerent este necesar să conștientizăm faptul că rezonanța, reflecția și imitația au un rol foarte important în relațiile interpersonale; oamenii trebuie să fie conștienți că prezența celorlalți în același context comun, comunicarea frecventă cu ei le influențează atitudinile, comportamentele, reprezentările, alegerile și nu în ultimul rând acțiunile. În timp, s-a demonstrat, creierul indivizilor cu un istoric de atașament ambivalent este mult mai sensibil la o reacție de răspuns negativă. Este necesar să observăm stările mentale pentru a vedea care sunt reacțiile noastre la toți factorii care vin din exterior și care ne solicită întotdeauna să avem reacții de răspuns. Să observi, să poți gestiona la timp reacțiile minții este un lucru important și prețios în relațiile interpersonale.<sup>32</sup>

În procesul de comunicare este necesar să ne diferențiem corect, dar în egală măsură și să ne conectăm sincron cu cei cu care interacționăm. Conectarea nu presupune să ne pierdem propria identitate și să nu ne respectăm propriile limite și standarde care ne asigură demnitatea și verticalitatea noastră. Conectarea sincronă presupune adaptare, dar și păstrarea propriei unicități și autenticități. Putem vorbi în acest context și de o uniune a minților în care oamenii creează un simț comun al devenirii, când fiecare în parte este autentic, dar și își modifică starea de conștiință în dependență de cei cu care interacționează în procesul de comunicare. În procesul de comunicare oamenii accesează constant și în mod deliberat senzații, imagini, sentimente și gânduri. Toate acestea sunt necesare pentru crearea unei comunicări vii și dinamice. În cazul în care se comunică în afara acestor com-

---

<sup>31</sup> *Ibidem*, cap. 11.

<sup>32</sup> Alina Duduciuc, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială*, ed. cit., cap. 5.

ponente se ajunge în registrul unei comunicări sărace în conținut și mai mult artificială decât naturală. De multe ori oamenii singuri își blochează gândurile pozitive, imaginile, senzațiile de orice natură și numai printr-un exercițiu voit al unei introspecții se ajunge la eliberarea acestora dintr-un blocaj anumit. În comunicare, respectiv adaptarea la registrul celuilalt se ajunge de la unul la multiplu. Eu trece în noi. Deci, singularul devine multiplu; sinele individual trece în sinele multiplu sau, din alt punct de vedere, are loc interiorizarea exteriorului sau exteriorizarea interiorului.<sup>33</sup> În comunicare se ajunge la a da un sens experiențelor individuale și la înțelegerea lor cum au fost modelate prin trecerea lor în dinamicul proces istoric. Numai împreună oamenii se pot ajuta pe ei înșiși să descopere lumea lui „noi”. Simțirea și respectarea minții celuilalt: cu deschiderea, curiozitatea și acceptarea care creează afecțiune, fiecare poate să-l abordeze pe celălalt atât ca entitate singulară, cât și ca entitate care face parte din multiplu.<sup>34</sup>

Este necesar să simțim că armonizăm cu ceea ce simt ceilalți, nu doar să reacționăm la ceea ce fac. Deci, esențial în observarea minții umane este să privim înăuntrul nostru pentru a ne cunoaște propria lume interioară înainte de a putea cartografia clar starea interioară și mintea celuilalt. Pe măsură ce ni se dezvoltă abilitatea de a ne cunoaște pe noi înșine, devenim receptivi la a ne cunoaște unii pe alții. Prin cunoaștere, conștientizare și empatie, deschidere și susținere, diferențiere și conectare, se creează armonie în comunicarea de rezonanță ale creierelor noastre sociale. Continuitatea și coerența se corelează reciproc în procesul de comunicare. Narațiunea dintre cele trei ipostaze ale timpului – trecut, prezent și viitor, se creează prin continuitate și coerență. Pe lângă faptul că-i permitem minții să creeze conexiunea dintre ceea ce este constant și cert, creierul mai este și un procesor de informații care ne oferă instrumentele necesare ca să vedem realitatea mai clar. Faptul că putem vedea lumea, aprecia, emite judecăți de valoare, implicite și critice se datorează capacităților creierului uman. Aceste capacități țin de operațiile gândirii. Deci, este foarte important să ne educăm mintea pentru că și operațiile pe care le emite gândirea noastră vor fi de calitate. Simțurile noastre ne permit să percepem mintea și să creăm și reprezentări ale timpului, nu doar să ne reprezentăm trecerea lui.

---

<sup>33</sup> Vezi Adriana Neacșu, „Le sujet de l’histoire dans la *Critique de la raison dialectique de Sartre*”, în *Analele Universității din Craiova. Seria filosofie*, nr. 44, 2/2019, p. 67.

<sup>34</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 11.

Capacitatea minții noastre de a percepe tipare ne învață că schimbarea și efemeritatea sunt legi ale vieții. În același timp, suntem conștienți de puterea noastră de a influența lucrurile și persoanele din jurul nostru, astfel încât să încercăm să prezicem și să controlăm, să ne facem cu alte cuvinte lumea din jurul nostru mai sigură și mai certă. Minteia umană are o posibilitate uimitoare de a planifica, a imagina, a reflecta și nu în ultimul rând de a se reinventa continuu. Întotdeauna trebuie să rămânem deschiși și față de înțelepciunea întregului nostru sine, să ascultăm intuiția, care este și ea un rezultatul al experiențelor acumulate de ființa umană pe parcursul vieții.<sup>35</sup> Mințile umane percep continuități chiar dacă ele nu există întotdeauna. Creierul uman are capacitatea de a face ca lumea să pară solidă și stabilă sau fluidă și instabilă. În egală măsură, creierul poate să gândească atât despre continuitate și predictibilitate, cât și despre efemeritate și incertitudine. Esența integrării umane în multe privințe este dată de capacitatea creierului uman de a găsi soluții la probleme care par la prima vedere imposibil de rezolvat. Putem afirma că arhitectonica creierului uman este una dintre cele mai complexe, în egală măsură putem considera creierul drept a fi cea complicată „mașină” care ar putea exista vreodata. Mentea umană este pusă permanent la muncă. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive, dar nu în ultimul rând și din considerentul că oamenii sunt cuprinși de anxietate, depresie, iar munca în acest sens îi ajută să depășească mai ușor aceste probleme de natură metafizică. În general oamenii consumă foarte multă energie pentru a înfrunta realitatea. Strategiile noastre de eschivare pot lua forme diferite, sunt cazuri când unii oameni foarte mult muncesc, alții au alte obsesii. De cele mai multe ori, suntem absorbiți de realitatea de zi cu zi pentru îndeplinirea unor nevoi esențiale. Oamenii caută alinare în lumea fizică, lăsându-se absorbiți de consumul de bunuri materiale sau devenind dependenți de activitățile ce generează mari cantități de adrenalină. Totuși acestea sunt evadări temporare. Acest lucru denotă că nici cotidianitatea nu îi salvează pe oameni de cele mai multe ori. Când ajung să-și întrerupă comportamentele compulsive, oamenii sunt copleșiți de anxietate, agresivitate sau se simt pierduți în sentimentul unui gol interior.<sup>36</sup> Greșeala cea mare pe care o fac oamenii în cauză este că se lipsesc de

---

<sup>35</sup> *Ibidem*, cap. 2.

<sup>36</sup> Alina Duduciuc, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială*, ed. cit., cap. 7.



integrare și ajung să se simtă în derivă, extrema fiind haosul și rigiditatea ca formă de manifestare a comportamentelor lor.<sup>37</sup>

Cunoașterea înseamnă și capacitate de adaptare, supraviețuire. Acest aspect este unul pragmatic care asigură includerea într-un context și asumarea unor roluri, implicit sociale. De cele mai dese ori societatea în care trăim este una dominantă, caracterizată de tendința către eficiență, în egală măsură ne oferă zilnic foarte multă informație care ne poate scoate din contextul psihologic al siguranței. Tendința aceasta este una universal valabilă pentru societatea contemporană. Este foarte important ca oamenii să se poată concentra asupra propriilor minți pentru a putea schimba stările pe care le trăiesc, de la angoasă existențială până la depresie. Ajută foarte mult în acest cadru reflecția asupra lumii interioare pentru eliberarea de anxietate și obsesii. Ne întrebăm în ce măsură ar fi adevărat dacă sunt șanse în lupta cu sinele propriu. În cazul dat ar fi valabil – de la a te cunoaște pe tine însuși, la a lupta cu tine însuși. Lupta în cazul dat are semnificația de eliberare, de încercare de a controla stările pozitive, respectiv a le înlocui pe cele negative. Când percepem controlul ca pe o stare mentală alternativă care are nevoie să fie acceptată, nu respinsă, nici inhibată, există șanse să înceapă progresul. Strategia de succes în cazul dat este oferită de respect și colaborare. În afara lor nu este posibilă integrarea și împlinirea sinelui la nivel individual și multiplu.

Observarea minții ne oferă sentimentul că reușim să fim în siguranță, să avem impresia de control sau de certitudine într-o lume incertă. Atitudinea pozitivă a colaborării este esențială pentru această activitate, în caz contrar întreaga strategie va eșua. Acest motiv este esențial și important pentru observarea minții pentru că învățăm să fim curioși, deschiși și să acceptăm orice apare în mințile noastre. Este important să conștientizăm că nu există absolut nimic greșit în impulsul nostru înăscut de a încerca în permanență să înțelegem lumea din jurul nostru, cu toate caracteristicile ei pozitive și negative. Acceptarea incertitudinii reprezintă în cazul dat faptul că percepem acest sistem de referință, lumea în care trăim, ca pe unul deschis. Acest lucru ne oferă posibilitatea să fim și alertați, îngrijorați, anxioși, reactivi, dar și pozitivi, empatici, deschiși către colaborare. Experiența ne învață care sunt limitele controlului nostru. Oricât de mult nu am încerca să controlăm totul, este imposibil până la urmă să realizăm acest fapt pentru că viața este imprevizibilă. Încercarea de a controla totul reprezintă un efort de a evita

---

<sup>37</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 12.

realitatea incertitudinii. Seninătatea, curajul și înțelepciunea sunt trăsăturile conștiente care asigură un cadru important din punct de vedere metafizic pentru depășirea situațiilor cu tentă negativă, permițându-ne să ajungem la un comportament prosocial.<sup>38</sup> Pulsivitatea minții către certitudine și permanență este o tendință obiectivă de încercarea permanentă de a vedea un loc și un rost al nostru în ordinea lucrurilor din univers. Spațialitatea, temporalitatea și datul axiologic sunt condițiile de bază de a ne regăsi în permanență în această lume.<sup>39</sup>

### BIBLIOGRAFIE

- DEWEY, J., *Școala și copilul*, trad. G. Marinescu, București, Editura Librăriei Steinberg FIU, 1923.
- DEWEY, John, *Fundamente pentru o știință a educației*, trad. Viorel Nicolescu, București, Editura Didactică și Pedagogică R.A., 1992.
- DEWEY, John, *Trei scrieri despre educație*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1977.
- DEWEY, John, *O introducere în filosofia educației*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1972.
- DEWEY, John, *Pedagogie socială*, trad. C.V. Buțureanu, Iași, Tribuna, 1919.
- DUDUCIUC, Alina, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială. Studiul interacțiunilor umane*, București, Editura Comunicare, 2013.
- FREUD, *Psihopatologia vieții cotidiene*, trad. Herta Spuhn, Daniela Ștefănescu, București, Trei, 2010.
- Jalobeanu, Dana, *Inventarea modernității*, Cluj-Napoca, Napoca Star, 2006.
- JAMES, William, *Psihologie și educație*, trad. G.I. Simeon, București, Editura Librăriei H. Steinberg Fiu, 1947.
- JAMES, William, *Selected writings*, New York, Book-of-the-Month Club, 1997.
- LEIBNIZ, *Eseuri de teodicee*, trad. Diana Morărașu, Ingrid Ilinca, Iași, Polirom, 1997.
- LEIBNIZ, *Monadologie*, in Leibniz, *Metafizica*, coord. Adrian Niță, traducere de Rucandra Dascălu, Dana Dinu, Magdalena Indrieș, Adrian Niță, Delia Șerbescu, Elena Emilia Ștefan, Studiu introductiv și Note de Adrian Niță, Editura Univers Enciclopedic, București, 2015.
- MEAD, George Herbert, *Mind, Self, Society*, Chicago, Chicago University Press, 1934.
- NAGEL, Thomas, *Cum e să fii liliac?*, in *Veșnice întrebări*, trad. Germina Chiroiu, București, All, 1996.

---

<sup>38</sup> Alina Duduciuc, Loredana Ivan, Septimiu Chelcea, *Psihologie socială*, ed. cit., cap. 8.

<sup>39</sup> Daniel J. Siegel, *Mindsight*, ed. cit., cap. 12.

- NEACȘU, Adriana, „Le sujet de l’histoire dans la *Critique de la raison dialectique de Sartre*”, în *Analele Universității din Craiova. Seria filosofie*, nr. 44, 2/2019, pp. 58-72.
- NIȚĂ, Adrian, *Epoca spiritului*, Iași, Institutul European, 2020.
- PEIRCE, Charles S., *Semnificație și acțiune*, trad. Delia Marga, București, Humanitas, 1990.
- PEIRCE, Charles S., *Convingeri și idei*, trad. Martin Zick, București, ALL, 2011.
- SCHLEIERMACHER, *Hermeutica*, trad. Nicolae Râmbu, Iași, Polirom, 2001.
- SEARLE, John, *Mintea. Scurtă introducere în filosofia minții*, trad. Iustina Cojocaru, cuvânt înainte Adrian Niță, București, Herald, 2013.
- SIEGEL, Daniel J., *Mindsight. Noua știință a transformării personale*, trad. Mugur Butuza, București, Herald, 2021.
- ZAMFIRESCU, Vasile Dem, *Filosofia inconștientului*, 2 vol, București, Trei, 1998-2001.