

Turinys

Pratarmė

Paveiktas saugumo magijos	11
---------------------------------	----

Ižanga

Smegenų keitimas siekiant didesnio saugumo: nuo psichoanalizės iki neuromokslo ir atgal	20
--	----

I DALIS

Saugios smegenys

1. Kibernetinio kamuoliuko efektas	35
2. CARRP gyvenimas: hipersocialumo skatinimas	47
3. Neuroplastiškumas: SIMI mokslas (ir menas)	61

II DALIS

Gyvenimas saugiu režimu

4. Smegenų energijos įdarbinimas siekiant maksimaliai išnaudoti savo potencialą	81
5. Atraskite savo prieraišumo stilių – visose gyvenimo srityse	101

6. Nerimastingas prieraišumo stilius: jautraus gyvenimo pajautimo supergalia	127
7. Vengiantis prieraišumo stilius: patogus gyvenimas išlaikant tam tikrą atstumą	163
8. Nerimastingas vengiantis prieraišumas: surizikuoti leisti sau patirti artumą	187
9. Išbandykite savo žinias apie prieraišumą	203

III DALIS

Saugus protas

10. Priežastingumas: naujas žvilgsnis į praeitį iš saugaus prieraišumo perspektyvos	221
11. Lyginančios ir bendradarbiaujančios smegenys: tinkamų žmonių, kuriais galima pasitikėti, paieška	235
12. Saugumo aktyvavimo terapija: slaptų talentų kibirkštelių atradimas	259
13. Saugus koučingas: mokymasis būti saugiam realiuoju laiku	281

<i>Baigiamasis žodis</i>	
Jūsų saugi praktika	315

<i>Padėka</i>	317
---------------------	-----

Autoriaus žodis

Kai prieš daugiau nei dešimtmetį pirmą kartą susidūriau su suaugusiųjų prieraišumo stilių teorija, tai man buvo netikėtas atradimas. Tarsi būčiau išvydęs mūsų santykių pasaulį visomis spalvomis, užuot matęs tik pilką vaizdą. Keturi stiliai – nerimastingas (artumo troškimas, bet baimė būti atstumtam), vengiantis (nepriklausomybė svarbiau už artumą), nerimastingas vengiantis (abiejų mišinys) ir saugus (patogumo jausmas palaiškant artimus santykius ir lengvas bendravimas) – suteikė man naują kalbą, padedančią suprasti, kaip žmonės užmezga ryšius. Ši įžvalga galiausiai paskatino mane parašyti pirmąją knygą „Prieraišumas“*.

Nuo tų laikų prieraišumo teorija, o kartu ir mano asmeninis augimas ir supratimas apie saugaus ryšio reikšmę, plėtojosi sėptynmyliais žingsniais.

* Amir Levine, Rachel Heller, Prieraišumas, Alma littera, Vilnius, 2025.

Šiuose puslapiuose pirmą kartą pristatau naują mano sukurtų priemonių rinkinį, kuriuo padėsiu jums jaustis saugesniems ne tik palaikant romantinius santykius, bet ir visose gyvenimo srityse – su draugais, šeima, kolegomis ir netgi su savimi.

Mano pateiktų priemonių sistema pagrįsta dešimtmečių trukusiais neuromokslų ir prieraišumo tyrimais ir man nebūtų pavykę to padaryti be šioje srityje dirbančių mokslininkų iš viso pasaulio indėlio. Esu be galo dėkingas šiems nepaprastai protiniams žmonėms, kurių novatoriškas darbas atskleidė daug naujų mūsų elgesio ir smegenų veikimo aspektų. Jų išmintis tapo šios knygos pamatu.

Knygos pastabas ir nuorodas į šaltinius rasite svetainėje amirlevinemd.com.



Šioje knygoje pateikti pavyzdžiai ir atvejų analizės yra sudėtinės istorijos, paremtos bendrais modeliais ir patirtimi. Bet koks panašumas į konkrečius asmenis yra atsitiktinis.

PRATARMĖ

Paveiktas saugumo magijos

Būdamas dvylikos metų, prisijungiau prie savo vyresnės sesers, kuriai buvo keturiolika, ir savaitę atostogavome prie jūros su jos drauge Lila ir Lilos mama Ruta. Mes apsistojome sename, šiek tiek apšiurusiame namuke ant skardžio, nuo kurio atsivėrė vaizdas į vandenyną. Buvo rugpjūtis, ir kiekvieną dieną mes bėgte leisdavomės žemyn trumpu, vingiuotu takeliu į paplūdimį, gaudėme bangas ir mėgavomės saulės spinduliais. Tada vėl lipdavome į kalną, sode apsipildavome vandeniu iš žarnos, kad nuplautume sūrų vandenį, nusišluostydavome ir bėgdavome į namuką ledų. Sočiai valgėme, žaidėme stalo žaidimus ir kartais eidavome į miestelį pasivaikščioti ir patyrinėti apylinkių.

Buvau dėkingas seseriai, pakvietusiai mane prisijungti, ir Rutai, sutikusiai mane priimti paatostogauti su jos šeima. Priimti du paauglius, iš kurių vieno ji niekada nebuvo mačiusi, savaitės trukmės vasaros atostogoms buvo nemenkas iššūkis. Ruta, kaip ir jos biblinė bendravardė, buvo nepaprastai maloni šeiminkė.

Mes bemat pasijutome kaip namuose. Ji spinduliavo ramybę ir atsipalaidavimą, kantriai šypsojosi ir kalbėjo taip, kad jautėsi, jog jai labai rūpime ir esame svarbūs. Jei tarp mūsų, vaikų, kildavo bent menkiausia įtampėlė, ji turėjo talentą be vargo ją išsklaidyti. Ji niekada mums neaiškino, ką daryti ar kada daryti, bet mes kažkaip žinojome ir būdami šalia jos norėjome elgtis tinkamai.

Ne tik mane sujaudino Rutos esybė. Ji buvo trečiokų mokytoja, ir daugelis jos mokinių palaikė ryšį su ja ištisus dešimtmečius po mokyklos baigimo. Atrodė, kad ji tiesiog gimusi būti globėjįška figūra visų aplinkinių gyvenimuose. Tiesa ta, kad jos pačios gyvenime nestigo iššūkių. Jos keturiasdešimt šešerių metų amžiaus vyrui mirus nuo širdies ligos, ji liko viena rūpintis dviem dukromis ir turėjo pakeisti profesiją, kad galėtų išlaikyti šeimą. Ruta tapo žinomo televizijos tinklo prodiusere, o tuo metu ši sritis buvo iš esmės vyrų pasaulis, ir prodiusavo daugybę apdovanojimų pelniusių dokumentinių filmų.

Po šios išvykos man teko aplankyti daug gražių vietų visame pasaulyje ir daugybę kartų nuostabiai atostogauti, bet šios stebuklingos vasaros atostogos su Ruta vis dar ryškiai iškyla mano atmintyje. Tik po kelių dešimtmečių, kai atsitiktinai susipažinau su tyrimais apie saugų prieraišumą, supratau, kodėl tos atostogos taip stipriai įsirėžė man į atmintį. Taip nutiko dėl Rutos.

Remdamasis savo dabartinėmis žiniomis, suprantu, kad Ruta, kurios jau nebėra tarp mūsų, buvo saugaus prieraišumo stiliaus žmogus. Tokie žmonės turi talentą pakylėti visus aplink. Prisiminę savo praeitį, greičiausiai prisimintumėte keletą savo pačių patirčių, kai išgyvenote tokį saugumo jausmą. Įtariu, kad giliau pasikapstę pamatysite, jog tai buvo ir vienos laimingiausių jūsų gyvenimo akimirkų.

Mano sesuo, dėl kurios aš apskritai važiauvau ten atostogauti, turi tą patį prigimtinį talentą kaip Ruta ir, kiek prisimenu, visada buvo saugumo teikianti figūra mano gyvenime. Nuo pat mažens ji visada leisdavo man eiti kartu, kad ir kur eidavo pati. Aš niekada nebuvau atskirtas nuo jos kasdienio gyvenimo. Kai kurie iš mano ankstyviausių prisiminimų yra susiję su tuo, kaip būdamas ketverių ar penkerių metų lydėjau seserį pas jos draugę, nes jos šeima turėjo tris mielus taksų veislės šuniukus, su kuriais norėjau pažaisti, ar kaip prisidėdavau prie sesers ir jos draugių pasivaikščiojimų parke.

Iš tiesų, daugybė pastarųjų kelių dešimtmečių tyrimų atskleidžia, kad net menkiausios saugumo teikiančios sąveikos su kitais yra svarbios mūsų laimei ir gerovei. Tyrimuose tuo neapsiribojama, keliami prielaida, kad šie saugūs santykiai, pasitaikantys mūsų gyvenimo kely, gali palikti mums saugumo branduolį, kažką, ką galime puoselėti ir naudoti patys siekdami emocinio saugumo.

Šioje knygoje aš derinu pastebėjimus iš saugių patirčių savo gyvenime su savo pacientų, studentų ir apklausų dalyvių patirtimis, taip pat su tyrimų rezultatais apie saugų prierašumą ir smegenis, kad padėčiau jums ilgam išsiugdyti saugumo jausmą. Taip pat remiuosi savo darbe su pacientais sukurtu metodu, vadinamu *Saugumo aktyvavimo terapija* (*Secure Priming Therapy*), trumpiau – *Saugia terapija**, skatinančia dalytis prisiminimais,

* Saugumo aktyvavimo terapija, trumpai vadinama Saugia terapija, remiasi socialinės psichologijos tyrimais, siekdama parodyti, kaip saugumo aktyvavimo metodai padeda žmonėms jaustis saugesniems. Ji taip pat apima platesnius mokslinius atradimus, ypač susijusius su smegenimis, siekdama sustiprinti saugumo aktyvavimą.

kai jautėtės saugūs, bandant atkasti tas saugumo užuomazgas savyje, o tada panaudoti šias patirtis kaip trampliną, kad saugumo jausmas dažniau lydėtų kasdieniame gyvenime.

Metų metus mano pacientai terapinio proceso metu pasakojo apie daugybę saugumo suteikusių patirčių. Kai kurie augo su ypatingais tėvais; kiti turėjo visiškai jiems atsidavusius senelius. Daugelis dalijosi prisiminimais apie neįtikėtinai rūpestingus mokytojus ir dėstytojus, sutuoktinius, mentorius, vadovus ir brolius bei seseris, kurie savo gebėjimu kurti saugų ryšį padėjo jiems augti. Laikui bėgant mano nuostaba žmonėmis, gebančiais sukurti saugumo jausmą, nesuvokiamai išaugo. Toliau su susižavėjimu klausydamasis liudijimų apie saugų prierašumą, įsimylėjau mus supančius saugumo teikiančius žmones. Jie yra tie, kurie visada mus palaiko – retai nuvilia ar su mumis konfliktuoja. Aš supratau, kad šis talentas dažnai lieka neįvertintas, galbūt net ignoruojamas; galbūt taip nutinka todėl, kad saugumo teikiantys žmonės yra tokie patikimi. Jie beveik nekelia jokių dramų, tad daugybė dovanų lieka nepastebėtos. Priešingai, Saugioje terapijoje saugumo jausmą kuriantys šio pasaulio žmonės užima pagrindinę vietą, nes kurdami su mumis santykius, kupinus saugumo ir ramybės, jie moko mus gyventi jaučiantis saugiau. Šis požiūris ne tik padeda mums kurti saugumo jausmą teikiančius santykius, bet ir sukelia pokyčius mūsų smegenyse, padedančius atsitiesti po praeities sunkumų.

Ši knyga, kaip ir darbas, kurį atlieku su savo pacientais, padės jums pasinaudoti šiais saugumo šaltiniais tiek savyje, tiek savo pasaulyje, juos išplėtoti, kad ir jūs galėtumėte tapti žmonėmis, su kuriais saugu būti, kaip Ruta, mano sesuo ir kiti. Gyventi tokiu būdu, kurį aš pavadinau *saugiu režimu*, vadinasi, judėti po

pasaulį – mylint, dirbant, užmezgant draugystes ir rūpinantis tiek savimi, tiek kitais – saugesniu būdu.

VISA APIMANTIS GYVENIMO SAUGIU REŽIMU POVEIKIS

Naujausi moksliniai tyrimai atskleidė, kad gyvenimas saugiu režimu gali teigiamai paveikti daugelį skirtingų mūsų gyvenimo aspektų. Tyrimai rodo, kad saugaus gyvenimo privalumai gero- kai peržengia vien romantinių santykių ribas ir veikia jūsų po- žiūrį į save, aplinkinį pasaulį ir santykius apskritai. Pavyzdžiui, tyrimai atskleidžia, kad jei jaučiatės saugus, jums paprastai ge- riau sekasi naudotis socialiniais tinklais, išvengiant neigiamo poveikio, su kuriuo dažnai susiduria asmenys, nejaučiantys sau- gumo, – pavyzdžiui, stipraus susirūpinimo dėl to, kaip juos gali vertinti kiti, arba nedidelio patiktukų skaičiaus interpretavimo kaip atstūmimo ženklo. Kalbant apie apsipirkimą, jus mažiau veikia vartotojiškumas; logotipai ir prekių ženklai jums neturi didelės reikšmės. Sveikatos ir ligų atveju, laikui bėgant jūs pa- prastai būnate sveikesni, o jūsų santykiai su savo sveikatos prie- žiūros specialistais yra geresni. Sunkiai susirgę, nesvarbu, ar vė- žiu, ar lėtine, skausminga liga, pavyzdžiui, fibromialgija, jūs pa- tiriate mažiau fizinių simptomų ir emociškai geriau tvarkotės su liga – esate ne tokie prislėgti, o jūsų požiūrį į gyvenimą mažiau veikia jūsų patiriamas negalavimas. Net kai ieškote darbo, jaus- dami saugumą, paprastai žiūrite į situaciją daug optimistiškiau. Jūsų paieškos yra veiksmingesnės, o procesas neturi tokio neigia- mo poveikio – jūsų savivertė dėl to nenukenčia.

Taigi, apibendrinant dešimtis tyrimų, gyvenimas daug mažiau emociškai vargina, kai jaučiatės saugūs! Atrodo, kad saugus gyvenimas leidžia skirti laiką tikrai svarbiems dalykams, suteikdamas galimybę užmegzti draugystes, būti tėvais, kurti ir tyrinėti.

Bet kaip išlaikyti saugumo jausmo nuoseklumą?

Smegenų vaizdavimo tyrimai nuolat rodo, kad žmonės, kuriems būdingas saugus prierašumas, skiriasi nuo nesaugaus prierašumo stiliaus žmonių tiek savo smegenų struktūra, tiek jų veikimu. Tai ypač pasireiškia tam tikrose smegenų srityse, susijusiose su nerimu ir stresu. Norėdami jaustis saugesni, turite tiesiogine to žodžio prasme rasti būdą, kaip pakeisti savo smegenų struktūrą ir veikimą. Bet kaip tai padaryti? Atsakymą į šį klausimą atradau visiškai atsitiktinai.

Emocinis
saugumas

Smegenų keitimas siekiant didesnio saugumo: nuo psichoanalizės iki neuromokslo ir atgal

Kaip pakeisti savo smegenis, kad jaustumėtės saugesni ir pagerintumėte savo gyvenimą? Pakeičiant jų fizinę struktūrą. Bet kaip tai pasiekti? Galbūt manote, kad to išmokau studijuodamas psichiatriją, tačiau viskas vyko ne visai taip. Priešingai, atsakymą atradau, kaip dažnai nutinka, visiškai atsitiktinai.

Nuo pat tos akimirkos, kai save ėmiau laikyti jaunu suaugusiu žmogumi, norėjau tapti psichoanalitiku. Man labai patiko mintis padėti žmonėms rasti daugiau pasitenkinimo gyvenime, keičiant nenaudingus elgesio modelius pokalbių terapija. Aš netgi metus lankiau psichoanalitinę terapiją, keturis kartus per savaitę gulėdavau ant tos garsiosios kušetės – tai buvo privaloma sąlyga norint stoti į psichoanalizės institutą. Pasinėriau į Freudo ir jo pasekėjų raštus, o visi mano rezidentūros vadovai tikėjosi, kad aš tęsiu psichoanalizės studijas. Mano ateitis buvo tvarkingai suplanuota. Mažų mažiausiai tikėjaisi atsidurti prie laboratorinio

stalo, kur pipetuočiau DNR, RNR ir baltymų mėginius į mažus mėgintuvėlius, norėdamas ištirti molekulinį pokyčių smegenyse pagrindą. Tačiau būtent taip ir atsitiko.

Daugeliu atžvilgių už savo karjeros pasirinkimą turiu dėkoti savo paties psichoanalizei. Tuo pat metu, kai ruošiausi psichoanalizės studijoms, turėjau pasirinkti mokslinio tyrimo temą universitete. Kai laisvai dëliojau mintis gulėdamas ant kušetės, iš naujo atradau meilę ir gabumus biologijai ir chemijai, ir tokiu būdu radau drąsos siekti karjeros, kuriai iki tol maniau turįs mažai gebėjimų. Tuo metu negalėjau atskirti vieno laboratorijos prietaiso nuo kito, o ką jau kalbėti apie sudėtingų molekulinų eksperimentų vykdymą nuo pradžios iki pabaigos.

Viena iš mano rezidentūros mentorių, profesorė Abby Fyer, davė man keletą patarimų, kaip pasirinkti tyrimų temą. „Mokslininko gyvenimas yra sunkus, – sakė ji. – Nuolat susidursi su atmetimu ir kritika, patirsi daug nesėkmių. Kad išgyventum, turi pasirinkti kažką, kas tau tikrai patinka, kažką, kas suteiks motyvacijos dėti nuolatinės, dažnai neatlygintinas pastangas, kas yra neatskiriama mūsų profesijos dalis.“ Atsižvelgdamas į jos įspėjimą, ėmiausi ieškoti temos, kuri man būtų įdomi. Perskaičiau dešimtis mano katedros darbuotojų paskelbtų mokslinių straipsnių temomis, kurios mane domino. Vienas straipsnis žurnale *Cell* ypač prikaustė dėmesį – ten buvo rašoma apie ilgalaičių prisiminimų formavimąsi molekuliniu lygmeniu.

Pasiprašiau susitikimo su pagrindiniu to straipsnio autoriumi, Nobelio premijos laureatu Ericu Kandelu. Nervingai pradėjau jam pasakoti apie savo susidomėjimą jo darbais, ypač *Cell* publikacija, bet taip pat ir apie savo patirties trūkumą. Po dviejų minučių jis atsistojo ir paprašė manęs sekti paskui. Pakilus

laiptais aukštyn, jis pristatė man projektui vadovavusį žmogų – Jamesą Schwartzą, visų vadinamą Jimmy'iu.

EPIGENETIKA, APLINKA IR JŪSŲ SMEGENYS

Jimmy'io straipsnis buvo apie tai, kaip tam tikrų molekulinų žymių (arba jungiklių) pridėjimas prie smegenų DNR yra būtina sąlyga ilgalaikės atminties formavimuisi. Jimmy'is ir jo doktorantūrą baigęs kolega Zhonghui Guan, bendradarbiaudami su Erico Kandelo laboratorija, parodė, kad, sužadinus didžiulius jūrų moliusko *Aplysia* neuronus, prie tų ląstelių DNR prisideda molekulinės žymės. DNR žymių pridėjimas sustiprina genų ekspresiją, o tai veda prie ilgalaikės atminties ir mokymosi. Tyrėjai taip pat teigė, kad toks pats procesas vyksta ir žmonėms mokantis. Kitaip tariant, jei rytoj prisiminsite ką nors iš šio įvado, vadinasi, prie jūsų smegenų DNR turėjo būti pridėtos tam tikros molekulinės žymės. Iš esmės jie įrodė, kad šis procesas, tam tikra epigenetinio pokyčio forma*, yra lemiamas veiksnys formuojantis atminčiai. Įsivaizduokite šias žymes kaip mažus žymeklius ar jungiklius, kurie padeda jūsų smegenims žinoti, kuriuos puslapius perskaityti dar kartą ir kurias smegenų grandines įjungti, kad nauji prisiminimai įsitvirtintų.

Tuo metu aš to nežinojau, bet šis straipsnis ir kitas, užgimęs Erico Kandelo laboratorijoje, buvo novatoriški darbai, kurie

* Epigenetiniai pokyčiai yra tie, kurie vyksta „ant“ DNR, kaip anksčiau minėtos molekulinės žymės. Šios žymės keičia mūsų genų išraišką – ir galiausiai ir mus pačius – nekeisdamos mūsų genetinio kodo.

kartu su kitais to laikotarpio moksliniais tyrimais davė pradžią epigenetikos sričiai neuromoksluose. Pasirodžius šiems dviem straipsniams pasipylė daugybė šios srities tyrimų: galybė mokslininkų komandų visame pasaulyje dalijosi atradimais apie epigenetiką priklausomybės, atminties ir mokymosi, motinystės elgesio bei kitose neuromokslų srityse. Per kitą dešimtmetį paaiškėjo, kad epigenetiniai pokyčiai centrinėje nervų sistemoje yra pagrindinis mechanizmas, palaikantis smegenų plastiškumą – tokiu būdu gyvenimo įvykiai gali struktūriškai formuoti mūsų smegenis ir padėti mums keisti tai, kas esame visą gyvenimą, netgi senatvėje. Svarbiausia – rasti aplinką, kuri prisidėtų prie palankių pokyčių mūsų smegenyse.

Žinoma, pirmą kartą perskaitęs straipsnį apie *Aplysia* žurnale *Cell*, neturėjau jokios galimybės žinoti, kas laukia ateityje. Tuo konkrečiu momentu man tiesiog pasirodė, kad darbas įdomus ir kūrybiškas, ir pagalvojau, kad būtent tuo ir norėčiau užsiimti. Aptariau straipsnį su Jimmy'iu, entuziastingai siūlydamas savo idėjas ir kritines pastabas, o pokalbio pabaigoje jis pasiūlė man padirbėti jo laboratorijoje tris mėnesius – bandomąjį laikotarpį, per kurį taps aišku, kaip man sekasi.

Taip aš atsidūriau laboratorijoje, prie darbo stalo, ir pradėjau mokytis atlikti molekulinės biologijos eksperimentus. Jimmy'is ir aš taip pat nuolat susitikdavome aptarti mokslą, literatūrą ir kitas įdomias temas. Mes kūrėme idėjas apie galimus mokslinių tyrimų projektus. Trys mėnesiai prabėgo akimirksniu. Jimmy'is buvo nuostabus mentorius ir originalus mąstytojas. Jis man atvėrė duris, nors dauguma tyrėjų būtų mandagiai atsisakę įdarbinti tokį naująją savo laboratorijoje. Darbas buvo toli gražu ne lengvas. Prisimenu, kai pirmą kartą iš tiesų susimoviau: atlikau

daug darbo ir lėšų reikalaujantį trijų dienų trukmės eksperimentą, kurio metu iš smegenų audinio bandžiau išskirti tam tikrą DNR frakciją kartu su jos molekulinėmis žymėmis. Trečiosios dienos pabaigoje išpyliau supernatantą – skystį, kuris buvo virš nuosėdų – ir didžiuodamasis parodžiau technikui gražias nuosėdas mėgintuvėlio dugne. Tik tada paaiškėjo, jog man reikalinga DNR buvo supernatante, o nuosėdos tebuvo išmesti skirtos ląstelių liekanos. Mane apėmė siaubas įsivaizduojant, kad Jimmy'is išmes mane iš laboratorijos, bet jis tik pasakė: „Nesijaudink, tu viską išmoksi. Padarei klaidą; tai dar ne pasaulio pabaiga.“ Tada pridūrė: „Norint būti geru mokslininku reikia ne tik turėti praktinių žinių. Ar būsi geras mokslininkas, labai priklauso nuo to, kas yra ten.“ Jis parodė į mano galvą. „Svarbu būti kūrybingam, drąšiam ir smalsiam.“ Taip iš tiesų ir yra.

Prabuvau ten ilgiau nei tris mėnesius, ir ilgainiui mano techniniai įgūdžiai išties patobulėjo. Dabar žinau, kad būtent dėl saugios aplinkos, kurią Jimmy'is sukūrė laboratorijoje, galėjau mokytis naujų dalykų nuo nulio. Iš tiesų, jaučiant neblėstantį jo palaikymą, man sekėsi gana gerai, ir per palyginti trumpą laiką sugebėjau paskelbti savo pirmąjį mokslinį straipsnį.

Nebuvau tik mokslininkas, tyrinėjantis smegenis molekulinio lygiu, taip pat išlaikiau susidomėjimą klinikiniu darbu ir pagalba žmonėms, o mano kaip psichoterapeuto aistra galėjo papildomai reikštis rašant. Dirbdamas terapiniame darželyje, kur atlikau vieną iš praktikos etapų Kolumbijos universiteto vaikų ir paauglių psichiatrijos specializacijos programoje, visai netikėtai aptikau naujus socialinės psichologijos srities tyrimus. Šiuose tyrimuose buvo nagrinėjama mintis, kad kiekvienam iš mūsų būdingas tam tikras *prieraišumo stilius* – nerimastingas, vengiantis ir saugus, – ir

jie smarkiai veikia mūsų elgesį palaikant suaugusiųjų santykius. Nerimastingo stiliaus žmonės trokšta artumo, bet yra labai jautrūs atstūmimui, bijo būti nemylimi. Vengiančio prieraišumo stiliaus žmonėms sunku palaikyti artumą, todėl jie pabrėžia savarankiškumą ir yra linkę atstumti žmones. Saugaus prieraišumo stiliaus žmonės yra šilti ir mylintys; jie nori artumo ir nebijo būti atstumti.

Ši informacija mane pasiekė kaip tik tinkamu laiku, nes asmeniniame gyvenime tuo metu išgyvenau išsiskyrimą. Prieraišumo tyrimai man pasirodė nepaprastai naudingi, tikras akis atveriantis patyrimas, vedantis nušvitimo link: jei ši informacija buvo tokia naudinga man, tai neabejotinai būtų naudinga ir kitiems. Vienintelė problema buvo ta, kad akademine forma ši informacija žmonėms nebuvo prieinama ar lengvai pritaikoma kasdieniame gyvenime. Tyrimų duomenys apie prieraišumo stilius akademine terminologija buvo tarsi nenušlifuotas deimantas. Juos reikėjo iškasti ir paversti klinikinį įrankį, kurį žmonės galėtų naudoti, kad geriau suprastų savo santykius. Kartu su bendraautore Rachel Heller užtrukome beveik penkerius metus, kol galiausiai išvertėme šią informaciją į žmonių kalbą ir parašėme knygą „Prieraišumas“. Tai buvo pirmas kartas, kai sukūriau klinikinį įrankį, pagrįstą moksliniais atradimais. „Prieraišumas“ padėjo daugeliui žmonių suprasti, kaip prieraišumo stilių supratimas kasdieniame gyvenime gali pagerinti gebėjimą tvarkytis palaikant romantinius santykius. Tačiau konsultuojant pacientus, skaitytojų laiškuose ir pokalbiuose nuolat iškildavo tas pats klausimas: „Kaip išsiugdyti saugų prieraišumą?“

Neturėjau galutinio atsakymo į šį klausimą.

Atsakymas atėjo tokiu būdu, kokio mažiausiai tikėjaisi. Visiškai to nesuvokdamas, dirbdamas su pacientais, pastebėjau,

kad laboratorijoje įgytas žinias naudoju tam, kad geriau paaiškinčiau, ką žmonės patiria. Pastebėjau, kad nukrypstu nuo įprastų terapinių technikų, kad paaiškinčiau smegenų funkcionavimą ir jo sąsajas su kasdieniu mūsų gyvenimu. Ilgainiui šis požiūris tapo pagrindiniu konsultuojant.

KELIAS Į SAUGŲ PRIERAISUMĄ PASITELKIANT MOKSLĄ – METAKOGNITYVINIS NEUROMOKSLAS

Praėjus beveik dviem dešimtmečiams nuo tada, kai pirmą kartą pradėjau dirbti laboratorijoje, ratas užsidarė – grįžau prie savo pirminės aistros: padėti žmonėms gerinti gyvenimą. Tai darau ne tik pasitelkdamas psichoanalizę, bet ir naudodamas savo žinias apie neuromokslą, padėdamas žmonėms suprasti, kaip sukurti aplinką, skatinančią smegenų pokyčius, vedančius saugumo link. Sujungęs tris žinių sritis – klinikinę psichiatriją, prieraišumo teoriją ir neuromokslo pagrindus – sukūriau praktinius įrankius, padedančius suderinti mūsų mintis ir įsitikinimus su mūsų smegenų veikimo principais. Visa tai pavadinau *į saugumą orientuotu neuromokslu*, o jo klinikinį pritaikymą – *Saugia terapija*. Į saugumą orientuotas neuromokslas naudoja metakognityvinius įrankius, paremtus mūsų gebėjimu apmąstyti savo pačių mintis – jie padeda mums apgalvoti, ką darome ir kodėl, žvelgiant iš saugumo grįstos ir smegenų veikimą atspindinčios perspektyvos.

Buvau nustebintas, kaip stipriai į saugumą orientuotas neuromokslas ir Saugi terapija paveikė mano studentų, pacientų ir mano supervizuojamų specialistų pacientų gyvenimus. Vienas

žmogus, daugelį metų kovojęs su obsesiniu kompulsiniu sutrikimu (OCD), pagaliau sugebėjo rasti tinkamą gydymą. Kitas, kuriam grėsė pašalinimas iš medicinos mokyklos, ėmėsi pokyčių, baigė studijas ir pradėjo rezidentūrą. Pacientams, kovojusiems su socialine izoliacija, pavyko susikurti turtingą, pasitenkinimą keliantį socialinį gyvenimą. Tai nenutiko pernakt, taip pat pareikalavo jų pačių pastangų, tačiau į saugumą orientuoto neuromokslo žinios ir įrankiai buvo nepaprastai naudingi, išlaisvinant juos iš neproduktyvių įsitikinimų, požiūrių ir sampratų, suteikė jiems didesnę saugumo jausmą ir užtikrino ilgalaikį pagerėjimą.

Nusprendžiau parašyti apie šią naują terapiją ir remiantis ja sukurtus įrankius, kad žmonės už mano artimiausios aplinkos ribų galėtų geriau suprasti savo smegenų veikimą ir pritaikyti šias žinias kasdieniame gyvenime. Šie įrankiai padės jums pakeisti savo mintis, suvokimą, emocijas, elgesį ir – o tai ne mažiau svarbu – socialinę aplinką, galiausiai padėdami jums jaustis saugesniems.

SAUGUMO AKTYVAVIMO TERAPIJA

Saugumo aktyvavimo terapija – taip pat vadinama Saugia terapija – yra naujas gydymo metodas, jungiantis trijų sričių – klinikinės psichologijos, prietaisumo teorijos ir neuromokslo pagrindų – žinias. Ši išsamiai knygoje aprašyta terapinė metodika siūlo praktines priemones, skirtas suderinti mūsų mintis ir įsitikinimus su tuo, kaip iš tikrųjų veikia smegenys. Saugi terapija taip pat remiasi saugumo aktyvavimo strategijomis, kurios, anot tyrimų, padeda žmonėms jaustis saugesniems.

ŠI KNYGA YRA STRUKTŪRIŠKAI SUDARYTA TAIP, KAD PADĖTŲ JUMS JAUSTIS SAUGESNIEMS

Ši knyga suskirstyta į tris dalis. Pirmojoje dalyje „Saugios smegenys“ dalijuosi trimis svarbiausiomis ir būtinomis pamokomis apie smegenų veikimą, padėsiančiomis susikurti saugų gyvenimą. Ši knygos dalis susideda iš trijų skyrių, po vieną kiekvienai pamokai. Tai aktualu mums visiems, įskaitant ir tuos, kuriems būdingas saugus prieraišumas, nes čia kalbama apie universalius smegenų procesus, mus veikiančius nepriklausomai nuo to, koks prieraišumo stilius mums būdingas. Taip pat paaiškinama, kaip epigenetiškai galime paveikti smegenų struktūrą, apgaubdami jas saugia aplinka, reikalinga tam, kad jos klestėtų. Pagrindinė 1 skyriaus mintis yra ta, kad atskirtis ar jausmas, kad esate ignoruojamas, gali turėti žalingą poveikį jūsų smegenims. Aš pradėjau vadinti atskirtį *kibernetinio kamuoliuko efektu**, o jausmą, kad esi ignoruojamas, – *akmeninio veido poveikiu*, remdamasis dviem novatoriškais eksperimentais, kuriuos netrukus nupaskosiu. Priešnuodis šioms socialinėms žaloms yra teikti pirmenybę tokiems ryšiams su kitais, kur santykiai yra visiškai priešingybė atskirčiai, santykiams, kurių saugus numatytasis režimas yra nuoseklumas, prieinamumas, reagavimas, patikimumas ir nuspėjamumas, kuriuos aš sutrumpinau iki akronimo CARRP (*consistency, availability, responsiveness, reliability, predictability*).

* „Cyberball“ (angl.) – kibernetinis kamuoliukas – yra gerai žinomas socialinės psichologijos eksperimentas, kurį sukūrė psichologas Kiplingas D. Williamsas. Juo siekiama ištirti socialinės atskirties (ostrakizmo) poveikį žmogaus psichikai ir smegenų veiklai virtualioje erdvėje.

Ši svarbi sąvoka yra pagrindinė antrosios pamokos, išdėstytos 2 skyriuje, ašis. Galiausiai 3 skyriuje sužinosite, kaip susikurti turtingą aplinką, galinčią apsaugoti jūsų smegenis – ir jus pačius – užtikrinant, kad didžioji dalis to, ką aš pavadinau *iš pažiūros nereikšmingomis smulkiosiomis kasdienio gyvenimo sąveikomis*, arba trumpai SIMI (*seemingly insignificant minor interactions*), būtų CARRP.

Antroji knygos dalis skirta perėjimo į saugesnį režimą būdams, jei jums būdingas nesaugus prieraišumo stilius. Jei jūsų prieraišumo stilius nerimastingas, vengiantis ar nerimastingas – vengiantis, šioje knygos dalyje rasite išdėstytus žingsnius, kuriuos turite įveikti, naudodami pirmoje dalyje pristatytus saugaus smegenų veikimo įrankius, kad susikurtumėte saugesnę aplinką. 4 skyriuje bus paaiškinta, kaip smegenys naudoja energiją ir kodėl svarbu tai suprasti siekiant didesnio saugumo. Tada 5 skyriuje galėsite nustatyti savo prieraišumo stilių naudodami moksliniais tyrimais pagrįstą klausimyną, žinomą kaip prieraišumo stilių palaikant įvairius santykius nustatymo etaloną: Santykių struktūros klausimyną. Atsižvelgiant į jūsų prieraišumo stilių, likusiuose antrosios dalies puslapiuose bus parodyta, kaip pasitelkti pirmojoje dalyje įgytus savo gerovės įrankius, pateikiant konkrečias įžvalgas ir instrukcijas kiekvieno nesaugaus prieraišumo stiliaus atveju. Tačiau taip pat labai svarbu perskaityti apie kitus prieraišumo stilius ir tai, kaip šių prieraišumo stilių atstovai gali naudoti šias priemones. Tai padės suprasti, su kokiais iššūkiais jie susiduria siekdami didesnio saugumo. Įgysite įžvalgų, leisiančių geriau su tais žmonėmis sutarti ir palaikyti juos jų kelyje didesnio saugumo link.

Trečioji knygos dalis skirta jūsų proto saugumui užtikrinti. Čia jūsų bus paprašyta iš naujo patyrinėti savo praeitį iš

mokslininko pozicijos. Sužinosite, kaip smegenys stebi jūsų santykius bendradarbiavimo perspektyvos požiūriu, taip pat paaiškės, kaip naudoti pagrindinį biologijos principą – molekulinę įvairovę, – norint rasti saugias talento kibirkštis savyje. Ši dalis taip pat skirta naujam prieraišumo neuromokslu grįstam gydymo būdai – Saugiai terapijai ir Koučingui. Daugelis pagrindinių šio metodo idėjų ir įrankių jums jau bus pažįstami iš pirmosios ir antrosios dalių, tačiau čia žengsite dar šiek tiek į priekį, išmoksite papildomų strategijų, padėsiančių jums valdyti realaus gyvenimo situacijas ir reaguoti į jas realiu laiku – kai jos iškyla.

Tikiuosi, kad, įgyvendinant įvairias šioje knygoje pateiktas pamokas, jums taip pat pavyks jaustis saugesniems. Skyriuose rasite ir užduočių bei klausimų, padėsiančių praktiškai pritaikyti medžiagą ir geriau ją įsisavinti.

O dabar, be tolesnių įžangų, pereikime prie pirmosios dalies „Saugios smegenys“.