

ĮVADAS

Visad žavėjauisi žmogaus protu. Elgesio ir emocijų temomis susidomėjau dar vaikystėje. Norėdama geriau suprasti proto ir kūno sąryšį, smegenų veiklą ir emocijas, parašiau knygą „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“. Ši knyga žymi pirmą ir vėlesnį mano gyvenimo etapus. Ilgai dvejojau, kurią knygą išleisti anksčiau: pirmąją ar tą, kurią šiuo metu skaitote. Supratau, kad norint geriau suvokti ir išsiaiškinti apie smegenis pravartu labiau susitelkti į šią, antrąją, knygą.

Tam turėjo įtakos ir paskatino gilintis į įvairias gyvenimo plotmes ilgametė patirtis perpasakojant idėjas ir aiškinant mokslines sąvokas, sykiu remiantis žmonių biografijomis. Panorau išlukštenti pamatinį principą: laimė priklauso nuo gebėjimo užmegzti ryšį su žmonėmis ar nuo jų atsisieti.

Ši knyga apie žmogiškąjį santykį. Kaip žmonės, esame sutverti sugyventi, vienyti, bendrauti ir mylėti. Mes socialinės būtybės, tad jaučiame natūralų poreikį kurti ryšį.

Net jei santykiai geriausi, išlenda kabliukų, o jų nepašalinus kyla rizika kentėti. Įdomu, kodėl santykiai tarp kai kurių žmonių yra keblūs ir skaudūs? Ar tikrai ryšys ir prierašumas tokie svarbūs? Kodėl vieni kelia didesnę pasitikėjimą nei kiti? Gal pasitikėjimas, prierašumas ar meilė pasižymi biocheminėmis savybėmis? Ar vaikų išsilavinimas nulemia tai, kokį partnerį ateityje jie išsirinks? Kaip susisiegame su kitais žmonėmis? Kodėl kartais jie mus skaudina? Vieniems akimirksniu pajuntame trauką, o kitus atstumiamo ar nepasitikime – kodėl? Kaip bendrauti su toksiškais žmonėmis? Kaip kurti darnius santykius?

Šios temos ypač parūpo pandeminiu laikotarpiu. Vienas iš didžiausių koronaviruso šalutinių poveikių – atskirtis: negalėjome liestis, apsikabinti, per kaukes nematėme veidų, mimikų ir emocijų, negalėjome mėgautis draugija – visa tai gerokai mus paveikė. Tai ir paskatino knygoje aprašyti žmogiškųjų ryšių svarbą – bendravimas mus sustiprina, o atsiribojimas menkina ir žeidžia. Gyvenimo kokybė daugiausia priklauso nuo to, kaip bendraujame, kaip pajėgiame mylėti ir priimti kitų šilumą.

Pamėginsiu atsakyti į žmones visad dominančius klausimus. Kodėl vienais asmenimis pasitikime, o kitais nesikliaujame? Kas vyksta smegenyse, pamačius artimą žmogų? Kokie pokyčiai vyksta organizme, kai bendraujame su žmogumi, kuris erzina ar pykdo?

Tai dar ne visos temos, kurias aptarsiu. Knygos turinys platus ir pilnas niuansų, kiekviena biografija unikali. Tad, kaip jau minėjau pirmoje knygoje, **supratimas teikia palengvėjimą**, įsigilinimas į žmogaus elgesį lengvina savijautą. Save suprantantis individas dėl tapsmo geriausia savo versija pajėgia ištvirti žaizdas ar traumas. Knygoje sužinosite, kaip kurti geresnius saitus su tėvais, broliu ar seserimi, poroje, su vaikais, draugais, kolegomis... Trumpiau tariant, su socialine aplinka.

Mielas skaitytojau, čia prasideda jaudinanti tavo gyvenimo kelionė. Autentiškumo ir dabartinės perspektyvos vedamas stebėk ir pažink, kaip bendrauji su aplinkiniais.

PIRMOJI PAŽINTIS: OKSITOCINAS

Iš pradžių pristatysiu šios kelionės palydovą – oksitocino hormoną. Jis išsiskiria gimdant ir žindant. Pastaraisiais metais neuromoksliniai tyrimai stubinamai pasistūmėjo – atrastas daugialypis šio hormono poveikis žmogaus elgsenai ir sveikatai. Oksitocinas organizme išsiskiria pajutus pasitikėjimą. Padidėjus šios medžiagos kiekiui, esame linkę būti geresni ir dėmesingesni.

Knygoje „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“ sužinojome apie kortizolį, o dabar iš mokslinės, psichologinės ir žmogiškosios perspektyvos geriau susipažinsime su **oksitocinu – ryšio ir meilės** hormonu.

Šią knygą parašiau per pandemiją, siaučiant Filomenai – jei pirmąsias dvi sausio savaites nebuvote Ispanijoje, nežinote, kas toji Filomena, – ogi sniego audra, kuri anuomet didžiąją pusiasalio dalį nudažė baltai; pasitarnavo ir vaiko priežiūros atostogos. Keturi mano vaikai aktyviai dalyvavo knygos rašymo procese. Tomis sudėtingomis ir nepalankiomis aplinkybėmis nuslopo tobulumo siekis, bet išaugo tiesos ir realizmo troškulys.

Vieni knygos skyriai dėmesį patrauks labiau nei kiti. Raginu perskaityti visą knygą, kiekvienas skyrius ko nors moko, kiekviename rasite pamokančių ir įkvepiančių temų. Taip pat pravartu turinyje pasibraukti įdomiausias temas, jas atsiversti ir ieškoti atsakymų į kebliausias gyvenimo klausimus.

Ši knyga padės geriau suprasti save ir tai, kodėl skauduliai negyja ar kodėl vis įsiveliate į nepalankius santykius.

Rekomendacijos:

- Jei domina fiziologinė ir biocheminė draugystė, motinystės arba meilės ypatybės, pradėkite skaityti nuo skyriaus apie **oksitociną**.
- Jei norite gilintis į savo istoriją, išsigydyti žaizdas ir perprasti santykius, pravartu knygą skaityti nuo **prieraišumo** temos.
- Įdomu sužinoti, kaip perdirbti žaizdas ir traumas, numaldyti vidinį kritiką ir stabilizuoti nuotaiką? Tuomet siūlau skaityti **vitaminų terapiją**.
- Jeigu norite geriau suprasti poros santykius ar analizuoti santykių sunkumus, skaitykite apie **poras**.
- Jeigu esate mama arba tėtis ir siekiate iš šio jaudinančio etapo išspausti kuo daugiau, skaitykite apie **prieraišumą**.

- Galbūt tarp jūsų artimųjų yra toksiškų žmonių? Rekomenduoju knygą pradėti nuo **toksiškos asmenybės** temos.
- Jei smalsu, iš kur prabyla peikiantis vidinis balsas, skaitykite apie **vidinį diktofoną**.
- Įdomu gilintis į sekso ir XXI a. malonumų pasaulį? Siūlau skaityti skyrių apie **malonumą**.
- Jei jūsų santykiai su tėvais sudėtingi, pasigilinkite į **prieraišumo** ir **toksiškos asmenybės** skyrius.

O jei domina įvairios temos, siūlau pradėti skaityti nuo pradžių. Kiekvienas skyrius - svarbus ir nuodugnai apsvarstytas.

Bet kokių atvejų, **ačiū už pasitikėjimą**. Vieni knygos puslapiai privers nusišypsoti, kiti – sujaudins, paskatins susimąstyti, o kai kurie pasirodys ne tokie aktualūs, konkrečiu gyvenimo etapu mažiau reikšmingi. Kad ir kokia jūsų istorija ir biografija būtų, nuoširdžiai tikiuosi, kad knyga jums padės, kad priartėsite prie savo **pozityvumo užtaiso**, kad knyga paragins keblius santykius keisti į teigiamus ir įkvepiančius ryšius.

Linkiu, kad **SAVO APLINKAI** taptumėte **ĮKVEPIANČIU ŽMOGUMI**.

2021 m. kovo 10 d., Madridas