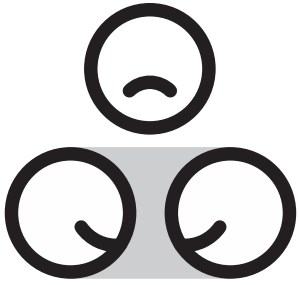
Siguranța emoțională



Siguranța emoțională



Ghid revoluționar pentru o viață sigură

TREI

Dr. Amir Levine

Traducere din limba engleză de
Bogdan Ghiurco

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial nonfiction:
Victor Popescu

Redactare:
Aida Lavinia Budu

Ilustrație și design copertă:
Alexe Popescu

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Cristian Haba

Corectură:
Dorina Lipan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Levine, Amir
Siguranța emoțională : ghid revoluționar pentru o viață sigură /
dr. Amir Levine ; trad. din lb. engleză de Bogdan Ghiurco. - Bucureşti :
Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3355-0

I. Ghiurco, Bogdan (trad.)

159.9

Titlu original: SECURE: How to Rewire Your Mind to Create a Secure Life
Autor: Amir Levine, M.D.

Copyright © 2026 by Secure LLC
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).
This edition published by arrangement with Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-3355-0

Surorii mele

Cuprins

Nota autorului *9*
Prefață
Atins de magia siguranței 11

Introducere
Schimbarea creierului pentru a dobândi mai multă siguranță: de la psihanaliză la neuroștiințe și înapoi 19

Partea I. Creierul sigur *29*
1. Efectul Cyberball 33
2. O viață sub semnul CDRSP: încurajarea hiperconectării 42
3. Neuroplasticitatea: știința (și arta) IAMN-urilor 53

Partea a II-a. Viața în modul sigur 69
4. Mobilizarea energiei cerebrale pentru a-ți maximiza potențialul 73
5. Descoperă-ți stilul de atașament — în toate aspectele vieții tale 89
6. Stilul de atașament anxios: cum să trăiești cu superputeri perceptive 113
7. Stilul de atașament evitant: cum să trăiești confortabil, păstrând o anumită distanță 142
8. Stilul de atașament anxios-evitant: cum să faci un salt curajos spre apropiere 163
9. Testează-ți cunoștințele despre atașament 175

Partea a III-a. Mintea sigură 189
10. Cauzalitatea: reconfigurarea trecutului dintr-o perspectivă sigură 193

11. Creierul comparativ și cel colaborativ: cum să găsești oamenii potriviți pe care să te bizui 205
12. Terapia de Amorsare a Siguranței: descoperirea talentelor ascunse 225
13. Coachingul Securizant: cum să înveți să fii sigur în timp real 243

Cuvânt de încheiere 273
Exersarea siguranței 273

Mulțumiri 275

Nota autorului

Când am descoperit știința stilurilor de atașament la adulți, acum mai bine de un deceniu, am trăit o adevărată revelație. Parcă aș fi văzut deodată lumea relațiilor umane în culori, după ce o văzusem doar în nuanțe de gri. Cele patru stiluri — anxios (care tânjește după apropiere, dar se teme de respingere), evitant (care preferă independența în locul apropierii), anxios-evitant (o combinație între cele două) și sigur (care acceptă ușor apropierea și este relaxat) — mi-au oferit un limbaj nou pentru înțelegerea conexiunilor dintre oameni. Această revelație a condus, în cele din urmă, la scrierea primei mele cărți, *Attached*.*

De atunci, știința atașamentului — dar și propria-mi evoluție și înțelegere a ceea ce înseamnă să fii în siguranță — a cunoscut o dezvoltare semnificativă.

În paginile de față, voi prezenta pentru prima dată un set nou de instrumente pe care le-am creat ca să te ajut să devii mai sigur nu doar în relațiile romantice, ci în toate aspectele vieții — cu prietenii, familia, colegii și chiar cu propria-ți persoană.

Acest cadru se bazează pe decenii de studii dedicate neuroștiinței și atașamentului și nu ar fi fost realizabil fără contribuțiile cercetătorilor din întreaga lume. Sunt extrem de recunoscător minților strălucite a căror muncă de pionierat a clarificat multe

* Amir Levine, Rachel Heller, *Stilurile de atașament. O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*, ediția a II-a, traducere de Mihaela Marian Mihăilaş, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2020. (*N. t.*)

aspecte inedite ale comportamentului nostru și ale modului în care funcționează creierul. Contribuțiile lor alcătuiesc temelia pe care este construită această carte.

Pentru notele și referințele bibliografice ale cărții, te rog să vizitezi amirlevinemd.com.

Exemplele și studiile de caz din această carte sunt povești compozite, bazate pe tipare și experiențe comune. Orice asemănare cu persoane reale este pur întâmplătoare.

Prefață

Atins de magia siguranței

Când aveam doisprezece ani, mi-am însoțit sora cea mare, care avea paisprezece ani, într-o vacanță de o săptămână la mare, alături de prietena ei, Lila, și de mama acesteia, Ruth. Am locuit într-o casă veche și cam dărăpănată, cocoțată pe marginea unei stânci cu vedere spre ocean. Era luna august și în fiecare zi coboram în fugă spre plajă pe o potecă scurtă, șerpuitoare, ne lăsam purtați de valuri și ne lăfăiam la soare. Apoi urcam din nou dealul, ne spălam cu furtunul din grădină ca să îndepărtăm apa sărată de pe noi, ne ștergeam repede și intram valvârtej în casă după înghețată. Mâncam pe săturate, jucam jocuri de societate și, din când în când, mergeam în oraș la plimbare. Îi eram recunoscător surorii mele pentru că mă invitase să merg cu ea, dar și lui Ruth, fiindcă mă inclusese în vacanța familiei ei. Nu e puțin lucru să găzduiești doi adolescenți, dintre care unul complet necunoscut, într-o escapadă de vară de o săptămână. Asemenea corespondentei sale biblice, Ruth era o gazdă de o bunătate incredibilă. Ne-a făcut imediat să ne simțim ca acasă. Emana mult calm și liniște, avea un zâmbet răbdător și vorbea într-un mod care arăta că îi pasă de noi și că suntem importanți pentru ea. Avea darul de a dezamorsa fără niciun efort chiar și cea mai mică tensiune apărută între noi, copiii. Nu ne spunea niciodată ce sau când să facem, dar cumva, când ne aflam în preajma ei, știam și voiam singuri să facem lucrurile potrivite.

Nu am fost singurul atins de felul ei de a fi. Ruth era învățătoare la clasa a treia și mulți dintre elevii ei au păstrat legătura cu ea la zeci de ani după absolvire. Avea darul de a deveni, în mod firesc, o prezență ocrotitoare în viața celor din jur. Asta nu înseamnă că viața ei a fost lipsită de greutăți. După ce soțul ei a murit de o boală cardiacă la patruzeci și șase de ani, a rămas să aibă singură grijă de cele două fiice și, ca să le poată întreține, a fost nevoită să își schimbe profesia. A devenit producătoare la un post de televiziune important, într-o perioadă în care lumea respectivă era dominată de bărbați, și a realizat o serie de documentare premiate.

De atunci, am vizitat multe locuri frumoase din întreaga lume și am avut și alte vacanțe minunate, dar acel sejur magic de vară alături de Ruth mi s-a întipărit adânc în memorie. Abia peste câteva decenii, când am descoperit cercetările despre atașamentul sigur, am înțeles de ce îmi amintesc atât de bine acea vacanță. Datorită lui Ruth.

Știind ceea ce știu astăzi, îmi dau seama că Ruth, care nu mai este printre noi, avea un stil sigur. Persoanele „sigure" au darul de a-i ridica pe cei din jurul lor. Dacă te gândești la trecutul tău, foarte probabil vei identifica câteva trăiri sigure. Apoi, analizându-le mai profund, vei remarca că acestea se numără printre cele mai fericite momente din viața ta.

Sora mea, datorită căreia am fost în acea vacanță, are același talent biologic ca Ruth și, de când mă știu, a fost o prezență securizantă în viața mea. Încă de mic copil, mi-a permis să mă țin scai de ea oriunde se ducea. Nu am fost exclus de la nicio plecare sau întoarcere de-ale ei. Printre primele lucruri pe care mi le amintesc este că, pe la patru sau cinci ani, mergeam cu ea în vizită la o prietenă de-a ei care avea trei pui simpatici de teckel cu care voiam să mă joc și că mă țineam după grupul ei de prietene când se duceau în parc.

Într-adevăr, o mulțime de studii din ultimele decenii demonstrează cât de importante pentru fericirea și starea noastră de bine

sunt chiar și cele mai mici interacțiuni sigure. Ba mai mult, cercetările sugerează că interacțiunile securizante care au loc de-a lungul vieții sădesc în noi un sâmbure de siguranță pe care îl putem cultiva și folosi pentru a deveni, la rândul nostru, mai siguri.

În această carte, voi combina perspectivele oferite de experiențele sigure din viața mea cu experiențele pacienților, studenților și persoanelor intervievate de mine. De asemenea, voi prezenta rezultatele studiilor despre creier și atașamentul sigur ca să te ajut să devii mai sigur pe termen lung. Voi folosi totodată o metodă dezvoltată în lucrul cu pacienții mei, numită Terapia de Amorsare a Siguranței — sau, pe scurt, Terapia Securizantă* —, care încurajează împărtășirea amintirilor sigure, în încercarea de a face să rodească sâmburii de siguranță din noi, pentru ca apoi să folosim aceste experiențe ca rampe de lansare pentru a deveni mai siguri în viața de zi cu zi.

De-a lungul anilor, pacienții mi-au povestit în timpul tratamentului zeci de experiențe sigure. Unii au avut părinți excepționali, alții au avut bunici care le-au fost devotați trup și suflet. Mulți mi-au vorbit despre învățători și profesori, parteneri de viață, mentori, șefi și frați incredibil de ocrotitori, care și-au revărsat asupra lor talentele sigure. Cu timpul, admirația mea pentru persoanele sigure din această lume a crescut enorm. Continuând să ascult cu uimire aceste mărturii despre atașamentul sigur, am ajuns să mă îndrăgostesc de oamenii siguri din jurul nostru. Ei sunt cei care ne sunt mereu alături, ne dezamăgesc rar și nu se ceartă cu noi. Mi-am dat seama că, de multe ori, acest talent nu este apreciat, ba mai mult, este ignorat, probabil pentru că persoanele sigure sunt extrem de stabile. Viața lor este lipsită de dramatism și de aceea numeroasele lor calități trec neobservate. În schimb, în Terapia

* Terapia de Amorsare a Siguranței — sau, pe scurt, Terapia Securizantă — este dezvoltată pe baza studiilor de psihologie socială, pentru a demonstra cum metodele de amorsare a siguranței îi ajută pe oameni să devină mai siguri. Terapia încorporează observații științifice mai vaste, mai ales din sfera neuroștiințelor, pentru a îmbunătăți procesul de amorsare a siguranței.

Securizantă, oamenii siguri din această lume ocupă centrul scenei, oferind un model de siguranță și naturalețe în relațiile cu noi și învățându-ne cum să trăim într-un mod mai sigur. Această abordare nu doar că ne îndrumă să construim relații sigure, ci și declanșează schimbări în creier care ne ajută să ne vindecăm de pe urma împrejurărilor adverse din trecut.

Cartea de față, la fel ca munca pe care o desfășor cu pacienții mei, te va ajuta să accesezi acești sâmburi de siguranță din tine și din lumea ta, să-i dezvolți și să construiești pe baza lor, pentru ca și tu să devii mai sigur, asemenea lui Ruth, surorii mele și altor oameni. A trăi într-un *mod sigur*, cum îl numesc eu, înseamnă a trece prin lume — iubind, muncind, legând prietenii și având grijă și de tine, și de ceilalți — într-o manieră mult mai sigură.

Efectele profunde ale vieții trăite în modul sigur

Conform descoperirilor științifice recente, viața trăită în modul sigur are puterea de a influența pozitiv diferite aspecte ale existenței noastre. Studiile demonstrează că beneficiile unei vieți trăite într-un mod sigur sunt extrem de vaste și depășesc cu mult sfera relațiilor romantice, influențând imaginea noastră despre sine, lumea din jur și legăturile umane în general. De exemplu, potrivit cercetărilor, o persoană sigură gestionează mult mai înțelept interacțiunile sociale, evitând efectele negative cu care se confruntă adesea persoanele nesigure — cum ar fi obsesia legată de modul în care sunt percepute de ceilalți sau interpretarea lipsei de like-uri ca pe o respingere. Când vine vorba despre cumpărături, persoanele sigure sunt mai puțin influențate de consumerism, iar logourile și brandurile le atrag mult mai puțin. În ceea ce privește sănătatea și boala, persoanele sigure au o sănătate mai trainică și o relație mai bună cu medicii lor. Atunci când se confruntă cu o boală dificilă, fie că este vorba despre cancer sau despre o afecțiune cronică și dureroasă precum fibromialgia, persoanele sigure au mai puține

simptome fizice și gestionează mai bine boala din punct de vedere emoțional — sunt mai puțin deprimate și perspectiva lor asupra vieții este mai puțin afectată de suferință. Chiar și atunci când își caută un loc de muncă, o persoană sigură are tendința de a fi mult mai optimistă. Este mai eficientă în căutările sale și procesul nu o afectează negativ la fel de mult — nu îi știrbește stima de sine.

Deci, ca să rezumăm zeci de studii, pentru persoanele sigure, viața este mult mai puțin obositoare pe plan emoțional. Traiul într-un mod sigur ne oferă, se pare, libertatea de a aloca timp lucrurilor care contează cu adevărat și șansa de a lega prietenii, de a fi părinți buni, de a crea și de a explora.

Dar putem transforma siguranța într-o constantă a vieții noastre?

Studiile de imagistică cerebrală arată, iar și iar, că persoanele cu un atașament sigur se deosebesc de persoanele cu un atașament nesigur la nivelul structurii cerebrale și al modului în care funcționează creierul. Cele mai afectate sunt zonele cerebrale asociate cu anxietatea și stresul. Ca să ne sporim siguranța, trebuie să găsim o cale de a schimba, literalmente, structura și modul de funcționare a creierului. Dar cum putem face concret acest lucru? Am descoperit răspunsul printr-o pură întâmplare.

În siguranță

Introducere

Schimbarea creierului pentru a dobândi mai multă siguranță: de la psihanaliză la neuroștiințe și înapoi

Cum îți poți schimba creierul ca să devii mai sigur și să îți îmbunătățești viața? Modificându-i structura fizică. Și cum poți realiza acest lucru? Ai crede că am aflat răspunsul în timpul formării mele ca psihiatru, dar nu a fost chiar așa. După cum se întâmplă de multe ori în viață, am descoperit răspunsul… în mod întâmplător.

Mi-am dorit să devin psihanalist încă din primii ani ai tinereții mele. Ideea de a-i ajuta pe oameni să găsească mai multă satisfacție în viață prin schimbarea tiparelor neproductive cu ajutorul terapiei conversaționale mi s-a părut extrem de atrăgătoare. Am făcut chiar și un an de analiză personală, întinzându-mă pe faimoasa canapea de patru ori pe săptămână, o condiție obligatorie pentru școala de psihanaliză. Am studiat scrierile lui Freud și ale discipolilor săi, iar coordonatorii rezidențiatului meu se așteptau să îmi continui formarea în domeniu. Îmi creionasem în linii mari viitorul. Nici prin gând nu-mi trecea că voi ajunge la o masă de laborator, transferând cu pipeta mostre de ADN, ARN și proteine în eprubete minuscule ca să studiez mecanismele moleculare ale modificărilor creierului. Dar exact asta s-a întâmplat.

În multe privințe, alegerea parcursului profesional se datorează analizei mele. În anul universitar în care mă pregăteam să mă specializez în domeniul psihanalizei, a trebuit să îmi aleg un subiect de cercetare. Grație asocierilor libere pe care le-am făcut

pe canapea, mi-am redescoperit pasiunea și înclinația pentru biologie și chimie, iar acest lucru mi-a dat curajul să urmez o carieră pentru care nu eram prea înzestrat. Pe atunci, nu deosebeam instrumentele de laborator între ele, darămite să coordonez de la cap la coadă experimente moleculare complexe.

Profesoara Abby Fyer, care era unul dintre mentorii mei de la rezidențiat, mi-a dat un sfat despre alegerea temei de cercetare.

— Viața unui cercetător este grea, mi-a spus ea. Vei avea parte de multe respingeri, critici și eșecuri. Ca să supraviețuiești, trebuie să alegi un domeniu care te pasionează cu adevărat și care să îți alimenteze motivația de a depune acel efort susținut și adesea nerăsplătit, indispensabil în profesia noastră.

Luând aminte la avertismentul ei, am pornit în căutarea unui subiect care să mă pasioneze. Am citit zeci de lucrări științifice pe teme care mă interesau, publicate de colegi din departamentul meu. Dintre ele, mi-a atras atenția un articol din revista *Cell* despre felul în care se formează amintirile de lungă durată la nivel molecular.

Am solicitat o întâlnire cu Eric Kandel, principalul autor al acelui articol și laureat Nobel. Cu mari emoții, am început să-i vorbesc despre interesul meu față de activitatea lui, în special față de articolul din *Cell*, dar și despre lipsa mea de experiență. După două minute, s-a ridicat și mi-a cerut să-l urmez. M-a condus la etaj, pe niște scări, ca să îmi facă cunoștință cu cel care coordonase proiectul, James Schwartz, căruia toată lumea îi spunea Jimmy.

Epigenetica, mediul și creierul

Articolul lui Jimmy arată că adăugarea unor etichete (sau *comutatoare*) moleculare la nivelul ADN-ului cerebral este o condiție obligatorie pentru formarea memoriei pe termen lung. Jimmy și cercetătorul său postdoctoral Zhonghui Guan, în colaborare cu laboratorul lui Eric Kandel, au demonstrat că, stimulând neuronii