

Amir Levine
Bezpiecznie.

Rewolucyjny poradnik o tym,
jak zbudować bezpieczne życie

Przełożyła Kaja Gucio

MARGINESY

Secure: The Revolutionary Guide to Creating a Secure Life

COPYRIGHT © 2026 BY Secure LLC

This edition published by arrangement with Tarcher,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. 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).

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Kaja Gucio

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY

Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2026

Mojej siostrze

Spis treści

| | |
|---|----|
| Od autora | 9 |
| <i>Przedmowa.</i> Magia bezpieczeństwa | 11 |
| <i>Wprowadzenie.</i> Zmiana mózgu dla większego bezpieczeństwa. | |
| Od psychoanalizy do neuronauki i z powrotem | 17 |

CZĘŚĆ 1

Bezpieczny mózg

| | |
|---|----|
| 1. Efekt Cyberball | 33 |
| 2. Życie CARRP. Kultywacja hiperwłączenia | 45 |
| 3. Neuroplastyczność. Nauka (i sztuka) SIMI | 59 |

CZĘŚĆ 2

Życie w bezpiecznym trybie

| | |
|---|-----|
| 4. Użyj energii swojego mózgu, by maksymalnie wykorzystać swój potencjał | 81 |
| 5. Odkryj swój styl przywiązania – we wszystkich obszarach życia | 101 |

| | |
|---|-----|
| 6. Lękowy styl przywiązania. Życie z supermocami percepcyjnymi | 130 |
| 7. Unikający styl przywiązania. Wygodne życie z zachowaniem dystansu | 167 |
| 8. Styl lękowo-unikający. Skok na głęboką wodę ku bliskości | 193 |
| 9. Przetestuj swoją wiedzę na temat przywiązania | 208 |

CZĘŚĆ 3

Bezpieczny umysł

| | |
|---|-----|
| 10. Przyczyna i skutek. Przeformułowanie przeszłości z bezpiecznej perspektywy | 227 |
| 11. Porównywanie i współpraca. Jak znaleźć ludzi, na których można polegać | 242 |
| 12. Terapia bezpiecznego primingu. Odkrywanie ukrytych iskieł talentu | 266 |
| 13. Coaching poczucia bezpieczeństwa. Nauka poczucia bezpieczeństwa w czasie rzeczywistym | 288 |
| <i>Posłowie. Twoja bezpieczna praktyka</i> | 325 |
| <i>Podziękowania</i> | 327 |

Od autora

Z koncepcją stylów przywiązania u dorosłych zetknąłem się ponad dziesięć lat temu i przeżyłem wówczas swego rodzaju objawienie. Czułem się tak, jakbym po raz pierwszy ujrzał świat naszych relacji w pełnej gamie barw, a nie tylko – jak do tej pory – w odcieniach szarości. Te cztery style – lękowy (pragnienie bliskości, ale lęk przed odrzuceniem), unikający (niezależność ważniejsza od bliskości), lękowo-unikający (połączenie dwóch poprzednich) oraz bezpieczny (swoboda bycia w bliskości) – zapewniły mi nowy język, który pozwala zrozumieć, w jaki sposób ludzie nawiązują relacje. Wiedza ta ostatecznie zaowocowała moją pierwszą książką, zatytułowaną *Partnerstwo bliskości*.

Od tamtej pory badania nad przywiązaniem – oraz moje własne zrozumienie tego, co oznacza poczucie bezpieczeństwa – bardzo się rozwinęły.

W niniejszej publikacji po raz pierwszy przedstawiam nowy zestaw narzędzi, które opracowałem, by pomóc ci poczuć się bezpieczniej nie tylko na płaszczyźnie relacji romantycznych,

ale we wszystkich obszarach życia – w relacjach z przyjaciółmi, rodziną, współpracownikami, a nawet samym sobą.

Zaprezentowany tu model stanowi efekt prowadzonych przez dziesięciolecia badań z zakresu neuronauki i teorii przywiązania i nie powstałby, gdyby nie wkład naukowców z całego świata zajmujących się tą dziedziną. Jestem niezmiernie wdzięczny wszystkim tym wybitnym umysłom za ich pionierskie dokonania, które pozwoliły nam lepiej zrozumieć wiele zjawisk związanych z naszym zachowaniem i funkcjonowaniem mózgu. Ich dorobek stanowi fundament, na którym opiera się niniejsza książka.

Przypisy i źródła wykorzystane w publikacji można znaleźć na stronie amirlevinemd.com.



Przykłady i studia przypadków zawarte w tej książce stanowią kompilację historii opartych na typowych wzorcach i doświadczeniach. Wszelkie podobieństwa do rzeczywistych osób są przypadkowe.

PRZEDMOWA

Magia bezpieczeństwa

Kiedy miałem dwanaście lat, wybrałem się z czternastoletnią siostrą na tygodniowe wakacje nad morzem wraz z jej przyjaciółką Lilą i mamą Lili, Ruth. Mieszkaliśmy w starym, nieco zniszczonym domku na plaży, położonym na skraju urwiska z widokiem na ocean. Był sierpień i każdego dnia biegaliśmy krótką, krętą ścieżką na plażę, ścigaliśmy się z falami i wyrzewaliśmy się na słońcu. Następnie wspinaliśmy się z powrotem na wzgórze, splukiwaliśmy z siebie słoną wodę w ogrodzie, wycieraliśmy się do sucha i biegliśmy do domu po lody. Jadaliśmy obfite posiłki, graliśmy w gry planszowe, a od czasu do czasu wyruszaliśmy do miasta na zwiedzanie.

Byłem wdzięczny siostrze za to, że mnie zaprosiła, a Ruth za to, że zgodziła się zabrać mnie na rodzinne wakacje. Wzięcie dwójga nastolatków, z których jednego nawet nie znała, na tygodniowy letni wypad wymagało sporo odwagi. Ruth, podobnie jak jej biblijna imienniczka, była niezwykle serdeczną gospodynią. Od razu poczuliśmy się jak w domu. Emanowała

spokojem i pogodą ducha, uśmiechała się z wyrozumiałością i mówiła tonem, który pokazywał, że bardzo jej na nas zależy i że jesteśmy dla niej ważni. Jeśli między nami, dziećmi, pojawiało się choćby najmniejsze napięcie, potrafiła je z łatwością załagodzić. Nigdy nie mówiła nam, co mamy robić i kiedy, ale jakoś wiedzieliśmy i w jej obecności chcieliśmy zachowywać się tak, jak należy.

Jej osobowość wywarła wpływ nie tylko na mnie. Ruth pracowała jako nauczycielka klas trzecich, a wielu jej uczniów pozostawało z nią w kontakcie nawet kilkadziesiąt lat po ukończeniu szkoły. Miało się wrażenie, że bez wysiłku służy wsparciem wszystkim wokół siebie. Nie znaczy to, że jej życie było pozbawione wyzwań. Po tym, jak jej mąż zmarł w wieku czterdziestu sześciu lat na skutek choroby serca, została sama z dwiema córkami i musiała zmienić zawód, by zapewnić im utrzymanie. Zatrudniła się jako producentka telewizyjna w znanej stacji (a w tamtych czasach była to głównie męska branża) i wyprodukowała kilka docenionych przez krytyków filmów dokumentalnych.

Od tamtej pory miałem szczęście zwiedzić wiele pięknych miejsc na całym świecie i przeżyć tam cudowne chwile, ale tamten magiczny wyjazd z Ruth wciąż pozostaje dla mnie wyjątkowym wspomnieniem. Dopiero po latach, kiedy natknąłem się na badania dotyczące bezpiecznego stylu przywiązania, zrozumiałem, dlaczego te wakacje tak mocno zapadły mi w pamięć. To wszystko dzięki Ruth.

Wiedząc to, co wiem dzisiaj, zdaję sobie sprawę, że Ruth, której nie ma już wśród nas, była osobą ze zdrowym poczuciem bezpieczeństwa, czyli – w skrócie – osobą bezpieczną. Osoby te

mają talent do podnoszenia na duchu wszystkich wokół siebie. Jeśli wrócisz myślami do własnej przeszłości, zapewne natrafisz na kilka doświadczeń z takimi osobami. A jeśli zastanowisz się głębiej, prawdopodobnie zauważysz, że były to również jedne z najszcześniejszych chwil w twoim życiu.

Moja siostra, której zawdzięczam te wakacje, ma ten sam wrodzony talent co Ruth i odkąd pamiętam, była dla mnie bezpiecznym punktem odniesienia. Od najmłodszych lat zabierała mnie ze sobą wszędzie, dokądkolwiek szła. Nigdy nie wykluczała mnie ze swoich planów. Jedne z moich najwcześniejszych wspomnień dotyczą tego, jak w wieku czterech lub pięciu lat towarzyszyłem jej podczas wizyty u koleżanki, ponieważ ta miała trzy uroczę szczenięta jamnika, z którymi chciałem się pobawić, czy też tego, jak dołączałem do grupy jej przyjaciółek, gdy szły do parku.

Liczne badania przeprowadzone w ciągu ostatnich kilku dekad potwierdzają, jak istotne dla naszego szczęścia i dobrostanu są nawet najmniejsze przejawy bezpiecznych interakcji. Naukowcy poszli o krok dalej i postawili tezę, że te bezpieczne interakcje zachodzące w ciągu naszego życia mogą stworzyć w nas załączek bezpieczeństwa, który możemy pielęgnować i wykorzystywać, by sami stać się bardziej bezpieczni.

W niniejszej książce łączę refleksje na temat bezpiecznych doświadczeń z mojego życia z przemyśleniami moich pacjentów, studentów i rozmówców, a także z wynikami badań nad związkiem między bezpiecznym stylem przywiązania a funkcjonowaniem mózgu. Mam nadzieję, że pomogą one czytelnikom osiągnąć trwale poczucie bezpieczeństwa. Korzystam również z metody stworzonej podczas pracy z pacjentami, którą

nazwałem terapią bezpiecznego primingu*, inaczej terapią poczucia bezpieczeństwa. Metoda ta zachęca do dzielenia się bezpiecznymi wspomnieniami, gdy staramy się odkryć w sobie załączki bezpieczeństwa, a następnie użyć tych doświadczeń jako punktu wyjścia do osiągnięcia większego bezpieczeństwa w codziennym życiu.

Przez lata moi pacjenci opowiadali mi o dziesiątkach bezpiecznych doświadczeń. Niektórzy mieli wyjątkowych rodziców, inni – całkowicie oddanych im dziadków. Wielu opisywało niezwykle troskliwych nauczycieli i wykładowców, małżonków, mentorów, szefów i rodzeństwo, którzy obdarzyli ich poczuciem bezpieczeństwa. Z biegiem czasu mój podziw dla osób ze zdrowym poczuciem bezpieczeństwa rósł coraz bardziej. Z zachwytem wsłuchując się w świadectwa bezpiecznego przywiązania, po prostu zakochałem się w takich ludziach z naszego otoczenia. To oni zawsze nas wspierają – rzadko nas zawodzą czy się z nami kłócą. Zdałem sobie sprawę, że ten talent bywa niedoceniany, a nawet lekceważony, prawdopodobnie dlatego, że bezpieczni są tak niezawodni. Rzadko zdarza się, by robili wokół siebie zamieszanie, więc ich liczne zalety pozostają niezauważone. Natomiast w terapii poczucia bezpieczeństwa osoby bezpieczne zajmują centralne miejsce, ponieważ są dla nas wzorem stabilności i komfortu w relacjach – uczą nas, jak żyć bezpieczniej. Takie

* Terapia bezpiecznego primingu, inaczej terapia poczucia bezpieczeństwa, opiera się na badaniach z zakresu psychologii społecznej i pokazuje, w jaki sposób metody bezpiecznego primingu pomagają stać się bardziej osobą ze zdrowym poczuciem bezpieczeństwa. Wykorzystuje ona również ogólnejsze odkrycia naukowe, zwłaszcza te związane z mózgiem, by wzmocnić bezpieczny priming.

podejście nie tylko pozwala nam budować bezpieczne relacje, ale także wywołuje zmiany w naszym mózgu, dzięki którym łatwiej nam uporać się z trudnościami z przeszłości.

Ta książka, podobnie jak praca, którą wykonuję z pacjentami, pomoże ci odkryć załączki bezpieczeństwa zarówno w sobie, jak i w swoim otoczeniu, a następnie je rozwinąć i wykorzystać, byś i ty mógł/mogła stać się bardziej bezpieczny/bezpieczna, tak jak Ruth, moja siostra i inni. Takie podejście, nazwane przeze mnie **bezpiecznym trybem**, oznacza, że idziesz przez życie – kochasz, pracujesz, nawiązujesz przyjaźnie, dbasz o siebie i o innych – w sposób bardziej bezpieczny.

DALEKOSIĘŻNE SKUTKI ŻYCIA W BEZPIECZNYM TRYBIE

Najnowsze odkrycia naukowe dowodzą, że życie w bezpiecznym trybie może pozytywnie wpływać na wiele różnych aspektów naszej egzystencji. Z badań wynika, że korzyści płynące z takiego życia wykraczają daleko poza sferę związków romantycznych i oddziałują na to, jak postrzegasz siebie, otaczający cię świat i ogólnie swoje relacje z innymi. Przykładowo, badacze wykazali, że osoby bezpieczne lepiej radzą sobie w mediach społecznościowych, unikając negatywnych skutków, których często doświadczają osoby pozabezpieczne – takich jak obsesja na punkcie tego, jak są postrzegane przez otoczenie, czy interpretowanie braku polubień jako odrzucenia. Jeśli chodzi o zakupy, jako osoba bezpieczna mniej ulegasz konsumpcjonizmowi; logo i marki mają dla ciebie mniejsze znaczenie. W kwestii zdrowia

PRZEDMOWA

i chorób z czasem cieszysz się lepszym zdrowiem i masz lepsze relacje z pracownikami ochrony zdrowia. Kiedy zmagasz się z poważną chorobą, czy to nowotworową, czy przewlekłą i bolesną, jak na przykład fibromialgia, odczuwasz mniej objawów fizycznych i łatwiej znosisz dolegliwości emocjonalne – rzadziej popadasz w depresję, a choroba w mniejszym stopniu wpływa na twoje ogólne podejście do życia. Jeśli jesteś osobą ze zdrowym poczuciem bezpieczeństwa, nawet do szukania pracy zazwyczaj podchodzisz z większym optymizmem. Podejmujesz skuteczniejsze działania i proces ten nie ma na ciebie tak negatywnego wpływu – nie obniża twojej samooceny.

Podsumowując dziesiątki badań, można stwierdzić, że życie jest znacznie mniej obciążające emocjonalnie, gdy jesteś osobą bezpieczną! Bezpieczne życie najwyraźniej pozwala ci poświęcić czas na rzeczy, które naprawdę mają znaczenie, dając ci możliwość nawiązywania przyjaźni, wychowywania dzieci, tworzenia i odkrywania.

Ale jak stać się osobą konsekwentnie bezpieczną?

Neuroobrazowanie niejednokrotnie wykazało, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania różnią się od tych o stylu pozabezpiecznym zarówno pod względem budowy mózgu, jak i jego funkcjonowania. Szczególnie dotyczy to obszarów mózgu związanych z lękiem i stresem. By stać się bardziej bezpiecznym, trzeba dosłownie znaleźć sposób na zmianę budowy i działania mózgu. Tylko jak to zrobić? Odpowiedź na to pytanie przyniósł mi pewien szczęśliwy zbieg okoliczności.