

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

RASK SAVO ŽMOGŲ VITAMINĄ

PERKAMIAUSIOS
KNYGOS ISPANIJOJE,
„KĄ DARYTI,
KAD GERI DALYKAI
NUTIKTŲ“ AUTORĖS
KNYGA



MARIAN ROJAS ESTAPÉ

RASK SAVO
ŽMOGŲ
VITAMINĄ

Iš ispanų kalbos vertė
LAURA STAŠAITYTĖ



OBUOLYS

TURINYS

ĮVADAS	11
--------------	----

OKSITOCINAS

APKABINIMŲ HORMONAS	19
Senas pažįstamas – kortizolis	22
Šiuolaikinė gyvensena skatina uždegimus	24
Hormonų determinizmui – ne!	29
EMOCINIAI RYŠIAI	33
Ne toks ir tingus nervas klajoklis	34
Žemas nervo klajoklio dažnis: kas tai?	36
Atjautos nervo mankšta	37
EMPATIJA – TEIGIAMAS ĮRANKIS	40
Biocheminis ženklas	40
Aukštas kortizolis – daug nerimo	42
Žemas oksitocinas – mažai pasitikėjimo	42
Kas sukelia budrumą?	43
VYRAI: AUKŠTAS TESTOSTERONAS, ŽEMAS OKSITOCINO LYGIS	46
Seksualiniai santykiai	46
Testosteronas	48
Emocionalumas – nemadingas	51
O KAIP YRA MOTERIMS?	54
Mes vienodi ir skirtingi	54
Nėštumas, gimdymas, pogimdyminis periodas	55
Glaudaus fizinio ryšio su kūdikiu svarba	57
Mamos kvapas ir balsas	62
PRISILIETIMAI SVARBŪS IŠLIKIMUI	63
Odos receptoriai	63
Negavę fizinio kontakto, sergame	64

OKSITOCINAS NEPALIAUJA STEBINTI	68
Mikimauzo metamorfozė. Neotenija	68
Darbe	70
Apie augintinius	74
Mėgstu apsikabinti	76
VIENTVĖ KENKIA	80
Vienatvės gėda	81
Apie socialinį skausmą	81
Kaip įveikti vienatvę?	82

PRIERAISUMAS

APIE PRIERAISUMĄ	87
Pirminis ryšys	87
Vaikas, kuriuo buvome	90
Vaikystėje užsimezgęs emocinis ryšys	93
Čaušesku ir Rumunijos našlaičių namai	97
Trauma	100
MYLIME TAIP, KAIP BUVOME MYLIMI?	102
Emociniai pamatai	102
Suaugusiųjų požiūris į mus vaikystėje	103
NESUSIPRATIMAI EDUKACIJOJE	109
Saugome ar manipuliuojame?	111
Dešinysis smegenų pusrutulis ir emocinis pasaulis	113
Jaučiamės geriau nei manome	115
Apleistas kūdikis	116
Pernelyg stiprus globėjiškumas išlepina?	122
PRIEVARTA LABIAUSIAI ŽEIDŽIA	126
Iš paauglystės į suaugusiųjų gyvenimą	128
Keista situacija	129
Nesaugaus prieraišumo tipas	132
KAIP IŠSIGYDYTI ĮSISENĖJUSIAS,	
ATVIRAS ŽAIZDAS AR NESAUGŲ PRIERAISUMĄ	150
Emocijų valdymo pagrindai	151
Mano vitaminų terapija	152
Akistata su sudėtingomis istorijomis	172

Pozityvūs pacientai	176
Veiksmingos priemonės	177

MALONUMAS IR MEILĖ

MALONUMAS	183
Nežinau jo vardo, mes tiesiog permiegėjome	183
Seksas be meilės, seksas iš meilės	186
Meilė, elgsena ir laikas – koja kojon	190
Ar atsitiktinis seksas gali sukelti depresiją?	191
Dvilypumas: erotika ir motiniškumas	192
Tiktokas, kūnas ir moteris	193
Tinderio fenomenas	195
Meilės algoritmas	197
Moters „diktofonas“	198
Pirma seksualinė sueitis	200
Pornografija	204
PAKALBĖKIME APIE MEILĘ	210
Ar įmanoma įsimylėti iš pirmo žvilgsnio?	210
Ar tiesa, kad meilė akla?	213
Atsargiai, tik nepaskubėkite!	214
Meilė ir smegenų grandinės	216
Kas vyksta smegenyse, kai įsimylime?	217
Hormonai, o gal ne tik jie?	218
Kaip išsirinkti tinkamą partnerį?	220
SĖKMĖ GERAI IŠSIRINKTI	222
Keturi pasirinkimo etapai	223
PIRAMIDĖS TEORIJA	230
Poros ieškojimo kriterijai	230
Kiekvienas nusistatome kriterijus	232
Pritraukiame tai, kuo gyvename	233
O jei mus sunku įsimylėti?	236
Apie santykių boikotą	238
Kodėl pamilstame mums netinkamą žmogų?	241
APIE SANTYKIŲ PUOSELĖJIMĄ	244
O kas, jei įsimylėsiu kitą žmogų?	246
Darnios poros receptas	248
Baugiosios skyrybos	251

ITIN JAUTRUS ASMUO (IJA)	254
IJA: kas tai?	254
Ypatybės ir schemas	255
Vyrų jautrumas	256
Bereikalinga kančia. IJA poveikis romantiniams santykiams	258

TOKSIŠKI ŽMONĖS

TOKSIŠKI ŽMONĖS: KOKIE JIE?	263
Kaip toksiškas žmogus veikia organizmą ir protą?	265
Atpažįstame kenksmingą žmogų	266
Universalus ir individualus toksiškumas	269

MOKOMĖS ATPAŽINTI ŽMONES, SU KURIAIS NE PAKELIUI	270
Egoistas	270
Pesimistas	271
Pavydus	271
Auka	272
Apkaltės	272
Smerkiantis	272
Kritikuojantis	273
Manipuliatorius	274
Priklausomas	274
Dramatiškas	275
Ribinis asmenybės sutrikimas	276

APIE BENDRAVIMĄ SU TOKSIŠKAIS ŽMONĖMIS	280
Naudingos priemonės	280
Apkabinimas ir planas	286
O jei toksiški – jūs?	287
Toksiškas asmuo tarp artimųjų	289
Ką slepia tėvų „smurtas“?	289
Emocinė strėlė – veiksminga	293
Toksiškas partneris	297

TEIGIAMAI ŽMONĖS	301
PADĖKA	307
LITERATŪROS SĄRAŠAS	309
REKOMENDUOJAMOS KNYGOS	317

ĮVADAS

Visad žavėjausi 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 suverti 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, kokią 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 išverti žaizdas ar traumas. Knygoje sužinosite, kaip kurti gesnius 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 stulbinamai 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 nebuvo 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 kebliausius 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 **okситociną**.
- 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? Rekomenduju 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 atveju, **ačiū už pasitikėjimą**. Vieni knygos puslapių 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 keblus santykius keisti į teigiamus ir įkvėpiančius ryšius.

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

2021 m. kovo 10 d., Madridas

OKSITOCINAS

*Kartais prisilietimas toks švelnus,
lyg pirštais čiupinėtum miglos lopinėlių.
Tarsi vandens glamonėjimas bemaž nelytint,
kai vanduo šaltas ir gyvas lyg pati žemė.*

CHORCHÉ DEBRAS

APKABINIMŲ HORMONAS

Ko gero, apie oksitociną jau girdėjote. Šis hormonas ypač svarbus moters reprodukciname gyvenime, nėštumo, gimdymo metu, žindymo laikotarpiu ir seksualiniams santykiams. Aktyvinantis pagumburiui, posmegeninė liauka išskiria oksitociną.

Nubėgus vaisiaus vandenims, organizmą užplūsta oksitocinas, tai padeda iškentėti sąrėmius. Daugeliui gimdyvių suleidžiama dirbtinio oksitocino, kuris paskatina ir palengvina gimdymą.

Šis hormonas glaudžiai susijęs su laktacija. Stimuliuojant spenelius, krūtų audiniuose išsiskiria oksitocinas, kuris paskatina pieno tekėjimą. Oksitocinas dalyvauja ir lytinės sueities metu: per glamones, masažus ir lytinį aktą skatina gerą savijautą ir malonumo pojūtį.

.....
Oksitocinas išsiskiria mezgant žmogiškuosius ryšius.
.....

Apie šį hormoną sužinojau studijuodama mediciną. Girdėjau įvairių teorijų, bet ši tema sudomino po tam tikro gyvenimo įvykio, supratau, kad oksitocinas mane lydės visų paskaitų ir studijų metu.

Buvo žiema. Prieš kelis mėnesius gimė mano vaikas, aš pamažėle grįžau į darbą. Kartą dalyvavau psichiatrijos konferencijoje, naujo vaisto pristatyme. Renginys vyko Madrido centre, tad vykau mašina.

Gretimoje aikštelėje, kurioje ją ir pasistačiau, automobiliams palikta itin mažai vietos, visad sunku išmanevruoti.

Išėjau vos pasibaigus konferencijai, skubėjau pažindyti sūnų.

Tą vakarą stovėjimo aikštelėje šviesos degė blausiai, buvo tamsiau nei įprastai. Eidama prie mašinos pastebėjau šalimais stovinčio aukšto vyro žvilgsnį. Jis ėmė eiti iš paskos ir sušuko reikalaudamas atiduoti mobilųjį. Įtūžusi atkirtau „ne“. Širdis ėmė lipti iš krūtinės, susinervinau, užplūdo kortizolis: gynybinės funkcijos įsijungė visu pajėgumu: prasidėjo tachikardija, sutankėjo kvėpavimas, išpylė prakaitas... Nepajėgiau mąstyti, tenorėjau sprukti, o tūnojau trečiame požeminės aikštelės aukšte.

Susinervinusi susigraibiau rankinėje mašinos raktus ir liepiau vyriškiui atstoti. Priėjęs arčiau jis rėkdamas pagrasino. Pasinaudojusi proga išokau į automobilį ir nė neprisimenu, kaip jį užvedžiau. Stebuklingai gerai išmanevravau iš aikštelės ir ištrūkau nuo pavojaus.

Važiuojant namo daužėsi širdis, jaučiausi įsiaudrinusi. Buvau persigandusi ir neišmaniau, kaip nurimti.

Pavojui išgaravus, balsas mano galvoje – racionalioji mano dalis – sakė: „Juk supranti, kas ką tik nutiko, pamėgink atsipalaiduoti!“ Betgi negalėjau. Net vyras nesugebėjo manęs nuraminti, kai paskambinau jam į darbą.

Grijždama namo lifte išgirdau verkiant sūnų. Šiek tiek pavėlavau jį pamaitinti. Besidaužančia širdimi atsisėdau jo žindyti. Bemaitinant po kelių minučių į kambarį įlėkė mano vyras. Jis atrodė išsigandęs, bet, mane pamatęs, nurimo. Nebedrebančiu balsu papasakojau, kas nutiko. Nuo įvykio nebuvo praėję nė dvidešimt minučių.

.....
 „Kaip pavyko nusiraminti?“ – nustebęs paklausė.

Ir neklydo. Širdies rimtas stabilizavosi, jaučiausi kur kas geriau, netgi rami, lyg apdujusi nuo raminamųjų. Puikiai save pažįstu, žinau, kad nerimastinga reakcija turėjo trukti ilgiau. Kruopščiai išanalizavau situaciją, pasigilinau į savo elgesį pavojaus ir atsipalaidavimo metu, bet nesumečiau, kas vyksta.

Pažvelgus į meiliai valgantį sūnelį, dingtelėjo: „Gal kortizolį nuslopino oksitocinas?“. Pamaitinusi ir paguldžiusi sūnų į lovėlę, kompiuteryje ėmiau skaityti įvairius mokslinius tyrimus šia tema. Atsivėrė stulbinamai įdomus pasaulis.

Padidėjus oksitocino lygiui, sumažėja kortizolio.

Nuo tol seku naujausius tyrimus apie šį meilės, ryšio hormoną. Gilinausi ir į oksitocino sąveiką su tokiais hormonais, kaip kortizolis, testosteronas ir dopaminas.

Atsiranda vis daugiau tyrimų šiuo klausimu. Netrukus pasidalinsiu sveikatai naudingomis sąvokomis ir mintimis. Bet prieš pradedant pravartu prisiminti mūsų seną pažįstamą – kortizolį.

SENAS PAŽISTAMAS – KORTIZOLIS

Norint suprasti kortizolio fiziologiją ir funkciją, svarbu suvokti oksitocino vaidmenį žmonių santykiuose. Kortizolį plačiau aptariau knygoje „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“.

Kortizolis – streso hormonas, kuris dažniausiai išsiskiria pavojaus ar grėsmės akivaizdoje. Jis naudingas, nes aktyvindamas „kovok arba bėk“ mechanizmą padeda įveikti iššūkius ir grėsmes.

Išsiskyrus kortizoliui, staiga atsiranda fizinių kūno pokyčių: pagreiteja širdies ritmas, sutankėja kvėpavimas, muša prakaitas ar drebulys – organizmas ruošiasi veikti. Kiti kortizolio sukelti baimės ar pavojaus simptomai: vidurių užkietėjimas arba viduriavimas, psichiniai blokai, išsausėjusi burna ar dusimo jausmas.

Kortizolis užlieja organizmą, kai kas nors vejasi gatve, iškyla gaisro grėsmė, lėktuve prasideda turbulencija ar matote į jus besirėžiančią mašiną. Be šių akivaizdžių pavojingų situacijų, sėsliame ir nuobodžiame gyvenime kūnas kasdien nesąmoningai patiria kelias mikroišgąščio ar makroišgąščio akimirkas, kai aktyvinasi pavojaus sistema: kasdien sutinkant bjauraus charakterio bosą, pašlijus santykiams su partneriu, nerimaujant dėl vaiko, kai rūpestis dėl sveikatos temdo protą...

Kortizolis – cikliškas hormonas, kurio išsiskyrimas sutampa su šviesos ritmu: rytą kortizolis pakyla, kad atsibustumė, dieną nukrenta, o vakare vėl nežymiai kilsteli.

Pakartosiu dažnai pabrėžiamą mintį: protas ir kūnas neiskiria realios grėsmės nuo įsivaizduojamos. Organizmas labai panašiai reaguoja į fizinį įvykį ir į mintį. Pateiksiu pavyzdį.

Skaitykite likusius
298 iš 320 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

RASKITE SAVO VITAMINŲ ŽMONES – TUOS, KURIE IŠRYŠKINA GERIAUSIAS JŪSŲ SAVYBES, ĮKVEPIA, PALAIKO IR TAIP STIPRINA IMUNINĘ JŪSŲ SISTEMĄ.

Kodėl kiekvieno iš mūsų aplinkoje yra žmonių, šalia kurių jaučiamės nepatogiai ir net kenčiame, ir kitokių – suteikiančių pasitikėjimo ir jau vien savo buvimu guodžiančių.

Kodėl yra žmonių, kurie linkę nuolat užmegzti sudėtingus ir skausmingus santykius.

*Ar mes mylime taip, kaip esame mylini?
Ar už pasitikėjimo, prisirišimo ir meilės slėpi kokia
nors chemija?
Kaip teisingai pasirinkti partneri?*

Esame sukurti gyventi šeimoje ir visuomenėje, palaikyti vieni kitus ir mylėti vienas kitą. Žmogaus laimė labai priklauso nuo gebėjimo palaikyti gerus santykius su supančiais žmonėmis. Šiandien daugelis iš mūsų nešiojamės emocines žaizdas, kurios trukdo sveikam santykiui su aplinka.

Raskite savo vitaminų asmenį, kuris padės suprasti ryšį su tėvais, vaikais, partneriu, draugais ir bendradarbiais, o jūs suprasite savo emocinę istoriją. Nes kai supranti save, pajunti palengvėjimą.

Daktarė Marian Rojas Estapé, bestselerio „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“, kurio parduota 350 000 egzempliorių, autorė, padeda suprasti prisirišimą, vaikystę ir meilę moksliniu, psichologiniu ir žmogiškuoju požiūriu bei pasakoja apie pagrindinį laimės hormoną oksitociną.



MOKSLU PAGRĮSTAS SĄMONINGUMO SKATINIMO VADOVAS

Jeigu jums patiko tokios knygos, kaip „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“ ir „Aplink mane – vien tik idiotai“, privalote perskaityti ir „Rask savo žmogų vitaminą“.



ISBN 978-609-484-573-4



www.obulys.lt

Knygos pigiau, įdomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Viršelio nuotraukos: © Shutterstock

Skaitantis žmogus yra gražus