

Dr. Amir Levine

Coautor do bestseller internacional

LIGADOS



Seguros



O Guia Revolucionário
para Criar uma Vida
Emocional Estável e Confiante



Para a minha irmã

ÍNDICE

NOTA DO AUTOR	9
PREFÁCIO	
Tocado pela magia da segurança	11
INTRODUÇÃO	
Mudar o cérebro para ter mais segurança: da psicanálise à neurociência e de volta à psicanálise	17
PARTE I	
O cérebro seguro	27
1. O efeito da bola cibernética	31
2. Uma vida de CDRFP: fomentar a hiperconectividade	41
3. Neuroplasticidade: a ciência (e a arte) das PIAI	53
PARTE II	
Viver em modo seguro.....	69
4. Aproveitar a energia do seu cérebro para maximizar o seu potencial	73
5. Descubra qual é o seu estilo de apego — em todas as áreas da sua vida	91
6. O estilo de apego ansioso: viver com superpoderes perceptivos	119
7. O estilo de apego evitante: viver confortavelmente com alguma distância	153
8. O estilo de apego desorganizado: dar um salto de fé para a proximidade	177
9. Faça um <i>test-drive</i> aos seus conhecimentos sobre apego	191

PARTE III

A mente segura	205
10. Causalidade: reanalisar o seu passado sob uma perspetiva segura	209
11. O cérebro comparativo e colaborativo: encontrar as pessoas certas com as quais contar	223
12. Descobrir pérolas de talento escondidas: tornar-se seguro e a diversidade biológica	247
13. Formação em segurança: aprender a sentir-se seguro em tempo real	267
<i>Posfácio: A sua prática segura</i>	299
<i>Agradecimentos</i>	301

NOTA DO AUTOR

Quando, há mais de uma década, tive o meu primeiro contacto com a ciência dos estilos de vinculação na idade adulta, vivi essa descoberta como uma revelação. Foi como passar a ver o nosso mundo dos relacionamentos a cores, depois de o ter observado apenas em tons de cinzento. Os quatro estilos de apego — ansioso (procurando a proximidade, mas temendo a rejeição), evitante (preferindo a independência em detrimento da proximidade), desorganizado (uma combinação dos dois primeiros) e seguro (confortável com a proximidade e descontraído) — deram-me uma nova linguagem para compreender de que modo as pessoas estabelecem ligações. Essa perceção acabou por dar origem ao meu primeiro livro, *Ligados*.

Desde então, a ciência do apego — bem como o meu próprio crescimento e compreensão do que significa ser-se seguro — teve uma enorme expansão.

Neste livro, apresento pela primeira vez um novo conjunto de ferramentas que desenvolvi para o ajudar a tornar-se mais seguro, não só nos relacionamentos românticos, mas em todas as áreas da vida — com amigos, familiares, colegas e até consigo mesmo.

Este enquadramento assenta em décadas de investigação no âmbito da neurociência e da vinculação, e não teria sido possível sem o contributo de investigadores desta área em todo o mundo. Estou profundamente grato às mentes brilhantes cujo trabalho pioneiro lançou luz sobre novas dimensões do nosso comportamento e sobre o funcionamento do cérebro. Os seus contributos são a base na qual este livro assenta.

Para consultar as notas e referências do livro, queira aceder a amirlevinemd.com.

*

Os exemplos e estudos de caso apresentados neste livro são histórias compostas, construídas a partir de padrões e experiências comuns.

Qualquer semelhança com indivíduos específicos é pura coincidência.

PREFÁCIO

Tocado pela magia da segurança

Quando tinha 12 anos, acompanhei a minha irmã mais velha, que tinha 14 anos, numa semana de férias na praia com a amiga dela, Lila, e a mãe desta, Ruth. Ficámos numa casa de praia antiga, algo degradada, situada à beira de um penhasco com vista para o mar. Era agosto, e todos os dias descíamos a correr por um trilho sinuoso até à praia, onde mergulhávamos nas ondas e apanhávamos sol. Depois, subíamos novamente a colina, tomávamos um banho de mangueira no jardim para tirar a água salgada, secávamo-nos e corríamos para dentro de casa para ir buscar gelado. Comíamos refeições fartas, jogávamos jogos de tabuleiro e, de vez em quando, íamos até à vila passear e explorar.

Estava grato à minha irmã por me ter convidado a juntar-me a ela e à Ruth por ter concordado em incluir-me nas férias da sua família. Não era uma pequena proeza receber mais dois adolescentes, um dos quais ela não conhecia, numa escapadela de uma semana. A Ruth, como a sua homónima bíblica, foi uma anfitriã incrivelmente generosa. Sentimo-nos imediatamente em casa. A Ruth transmitia calma e tranquilidade, arvorava um sorriso paciente e falava de uma maneira que mostrava que se preocupava genuinamente e que nós éramos importantes. Se houvesse sequer um indício de tensão entre nós, crianças, tinha a capacidade de dissipar sem esforço. Nunca nos dizia propriamente o que fazer ou quando o fazer, mas, de algum modo, sabíamos e queríamos fazer o certo quando estávamos com ela.

Não fui o único a ser tocado pela essência da Ruth. Era professora do terceiro ano e muitos dos seus alunos mantiveram o contacto com ela, décadas depois de concluírem os estudos. Parecia ser uma presença acolhedora nas vidas de todos os que a rodeavam. Isso não significa que a vida da Ruth não tivesse desafios. Depois da morte do marido, aos 46 anos, de doença cardíaca, ficara sozinha a cuidar de duas filhas e tivera de mudar de profissão para as sustentar. Tornou-se produtora numa cadeia de televisão importante — um meio que, na altura, era predominantemente masculino, e produziu uma série de documentários premiados.

Desde então, visitei muitos lugares bonitos em todo o mundo e desfrutei de outras férias maravilhosas; ainda assim, aquele verão mágico passado com Ruth ocupa um lugar de destaque na minha memória. Só décadas mais tarde, quando deparei com a investigação sobre o apego seguro, é que percebi por que razão essas férias estão tão presentes na minha mente. É por causa da Ruth.

Com o que sei hoje, reconheço que a Ruth, que já não está entre nós, era uma pessoa segura. As pessoas seguras têm o dom de elevar todas as pessoas que as rodeiam. Se o leitor recuar ao seu passado, muito provavelmente conseguirá identificar algumas das experiências seguras na sua vida. E, se as analisar um pouco mais, suspeito de que irá perceber que também foram alguns dos momentos mais felizes que viveu.

A minha irmã, a razão pela qual participei nessas férias específicas, tem o mesmo talento inato da Ruth e é uma presença segura na minha vida desde que me lembro. Desde que era uma criança de tenra idade, sempre me deixou acompanhá-la para todo o lado. Nunca fui excluído de nenhuma das suas idas e vindas. Algumas das minhas memórias mais antigas são de a acompanhar, quando tinha 4 ou 5 anos, para ir visitar uma amiga dela, porque a cadela *teckel* desta tinha tido três cachorrinhos adoráveis com quem eu queria ir brincar, e de a acompanhar quando saía com um grupo de amigas para o parque.

Com efeito, um vasto conjunto de investigação das últimas décadas revela quão essenciais são para a nossa felicidade e bem-estar mesmo as mais ínfimas interações seguras. A investigação vai ainda mais longe — sugere que estas interações seguras, que ocorrem durante toda a nossa vida, podem deixar uma semente de segurança no nosso interior, algo que podemos cultivar e utilizar para nos tornarmos mais seguros.

Neste livro, alio conhecimentos de experiências seguras da minha própria vida às dos meus pacientes, alunos e entrevistados, a par de descobertas da investigação sobre apego seguro e o cérebro, para o ajudar a tornar-se mais seguro de forma duradoura. Recorro também a um método que desenvolvi no meu trabalho clínico, chamado *Terapia de Fomento da Segurança* ou, de maneira resumida, *Terapia de Segurança*,¹ que incentiva a partilha de memórias seguras enquanto procuramos descobrir essas sementes de segurança que existem dentro de nós, para depois utilizar essas experiências como meio de nos tornarmos mais seguros no dia a dia.

Ao longo dos anos, os meus pacientes contaram-me dezenas de experiências seguras em terapia. Alguns tiveram pais excecionais, outros tiveram avós extremamente dedicados. Muitos descreveram professores, cônjuges, mentores, chefes e irmãos incrivelmente afetivos, que lhes ofereceram os seus talentos de segurança. À medida que o tempo foi passando, a minha admiração pelas pessoas seguras deste mundo aumentou imenso. À medida que continuo a ouvir, com admiração, os testemunhos do apego seguro, apaixonei-me pelas pessoas seguras que nos rodeiam. São aquelas que estão sempre presentes para nós — raramente nos falham ou entram em conflito connosco. Percebi que esse talento muitas vezes passa

¹ A Terapia de Fomento da Segurança ou, de forma resumida, a Terapia de Segurança, utiliza a investigação no âmbito da psicologia social para demonstrar de que modo os métodos de fomento da segurança ajudam as pessoas a tornar-se mais seguras. Incorpora conclusões científicas mais gerais, especialmente as que estão relacionadas com o cérebro, para aumentar o fomento da segurança.

despercebido, talvez até seja ignorado, possivelmente porque as pessoas seguras são tão estáveis. Há muito pouco drama em torno delas, o que leva a que os seus muitos dons passem despercebidos. Em contrapartida, na Terapia de Segurança, as pessoas seguras deste mundo assumem o primeiro plano quando proporcionam um modelo de segurança e tranquilidade nos seus relacionamentos, ensinando-nos a viver de forma mais segura. Esta abordagem não só nos orienta no desenvolvimento de relacionamentos seguros como também produz mudanças nos nossos cérebros que nos ajudam a recuperar de adversidades passadas.

Este livro, tal como o trabalho que desenvolvo com os meus pacientes, irá ajudá-lo a aceder a essas sementes seguras, que existem tanto em si como no seu mundo, e a expandi-las e desenvolvê-las, para que também possa tornar-se mais seguro, como a Ruth, a minha irmã e tantos outros. Viver desta forma, naquilo a que chamo *modo seguro*, significa que irá avançar pelo mundo — amando, trabalhando, fazendo amigos e cuidando de si e dos outros — de uma maneira mais segura.

OS EFEITOS ABRANGENTES DE VIVER EM MODO SEGURO

Descobertas científicas recentes revelaram que viver em modo seguro tem o poder de impactar positivamente muitas dimensões diferentes da nossa vida. Os estudos mostram que a vantagem de viver em modo seguro se estende muito além do âmbito dos relacionamentos românticos, afetando a forma como se vê a si mesmo, o mundo que o rodeia e as suas relações em geral. Por exemplo, os estudos concluíram que, quando somos seguros, temos tendência para lidar melhor com as redes sociais, evitando os impactos negativos que os indivíduos inseguros experienciam com frequência — como ficarem obcecados com a maneira como podem ser

percecionados pelos outros ou interpretarem a falta de «gostos» como rejeição. No que diz respeito aos hábitos de consumo, as pessoas seguras são menos influenciadas pelo consumismo, e os logótipos e as marcas são muito menos apelativos. Em termos de saúde e doença, têm tendência para ser mais saudáveis ao longo do tempo e para ter um melhor relacionamento com os profissionais de saúde. Quando enfrentam uma doença difícil, seja cancro ou uma condição crónica e dolorosa como a fibromialgia, apresentam menos sintomas físicos e lidam melhor com a doença em termos emocionais — ficam menos deprimidos e a sua perspetiva geral em relação à vida é menos afetada pela doença. Mesmo quando estão à procura de emprego, as pessoas seguras tendem a ser muito mais positivas em relação a isso. São mais eficazes na sua procura, e o processo não tem um impacto negativo tão grande — não lhes rouba a autoestima.

Assim, para resumir dezenas de estudos, a vida é muito menos desgastante a nível emocional quando somos seguros! Viver em segurança, ao que tudo indica, liberta-nos para dedicarmos tempo ao que realmente importa, dando-nos a oportunidade de criar amizades, educar, criar e explorar.

Mas como podemos tornar-nos mais seguros de forma consistente?

Os estudos de imagiologia cerebral mostram repetidamente que as pessoas com apego seguro diferem das que têm apego inseguro, tanto na estrutura do cérebro como na forma como este funciona. Determinadas áreas cerebrais relacionadas com a ansiedade e o *stress* são particularmente afetadas. Para nos tornarmos mais seguros, temos, literalmente, de encontrar uma maneira de mudar a estrutura e o funcionamento do nosso cérebro. Contudo, como se pode fazer isso? A resposta surgiu-me de forma inesperadamente oportuna.

INTRODUÇÃO

Mudar o cérebro para ter mais segurança: da psicanálise à neurociência e de volta à psicanálise

Como podemos mudar o nosso cérebro para se tornar mais seguro e para melhorar a nossa vida? Mudando a sua estrutura física. Mas como se faz isso? Seria expectável que fosse algo que aprendi na minha formação para me tornar psiquiatra, mas não foi exatamente assim. Pelo contrário, encontrei a resposta tal como tantas coisas acontecem — por acaso.

Desde cedo, na minha vida adulta, quis tornar-me psicanalista. A ideia de ajudar as pessoas a encontrar maior satisfação nas suas vidas mudando padrões inúteis através da psicoterapia era muito apelativa. Cheguei mesmo a fazer um ano de psicoterapia, deitando-me no famoso divã quatro vezes por semana, um requisito para a escola analítica. Mergulhei nos escritos de Freud e dos seus discípulos, e todos os meus supervisores durante o estágio esperavam que eu fosse fazer formação analítica. Tinha o meu futuro totalmente planeado. Nunca pensei, de maneira alguma, que iria acabar num laboratório, a utilizar pipetas para retirar amostras de ADN, de ARN e de proteínas e a colocá-las em pequenos tubos de ensaio para analisar as bases moleculares de como o cérebro muda. Contudo, foi exatamente isso que aconteceu.

Em muitos aspetos, devo a minha escolha de carreira à minha própria análise. Durante esse ano em que me preparei para a escola analítica, tive de escolher um tema de investigação na universidade.

Nas minhas associações livres no divã, redescobri o meu gosto e aptidão para a biologia e a química básicas, e, por causa disso, arranjei coragem para perseguir uma carreira para a qual tinha pouca apetência. Nessa altura, não conseguia distinguir um equipamento de laboratório de outro, e muito menos fazer experiências moleculares complexas do início ao fim.

Uma das minhas orientadoras durante o estágio, a professora Abby Fyer, deu-me alguns conselhos sobre como decidir em relação a um tema de investigação. «A vida de um investigador é uma vida dura», disse-me. «Será alvo de muita rejeição e crítica e irá sofrer muitos revezes. Para sobreviver, tem de escolher algo pelo qual seja verdadeiramente apaixonado, algo que lhe dê a motivação para aplicar o esforço constante e, frequentemente, sem recompensas, que é uma parte essencial da nossa profissão.» Seguindo o seu conselho, dediquei-me a procurar um tema que me apaixonasse. Li dezenas de artigos de investigação publicados por colegas do departamento sobre temas que me interessavam. Houve um artigo que se destacou, publicado na revista *Cell*, sobre as bases moleculares responsáveis pela formação de memórias duradouras.

Pedi para me reunir com o autor principal do artigo, Eric Kandel, laureado com o Prémio Nobel. Nervosamente, comecei a falar-lhe do meu interesse pelo seu trabalho, em especial o artigo publicado na revista *Cell*, mas também da minha falta de experiência. Passados dois minutos, Kandel levantou-se e pediu-me que o acompanhasse. Levou-me ao piso de cima, para me apresentar à pessoa que criara o projeto, James Schwartz, a quem todos chamavam Jimmy.

A EPIGENÉTICA, O AMBIENTE E O NOSSO CÉREBRO

O artigo de Jimmy abordava a forma como a adição de determinados marcadores moleculares (ou *interruptores*) ao ADN do cérebro é um pré-requisito para a formação da memória de longo prazo. Jimmy e o seu aluno de pós-doutoramento, Zhonghui Guan, em colaboração com o laboratório de Eric Kandel, demonstraram que, se excitarmos os neurónios da *Aplysia*, uma lesma-do-mar com neurónios de grandes dimensões, são adicionados marcadores moleculares ao ADN dessas células. A adição dos marcadores de ADN aumenta a expressão dos genes, que, por sua vez, conduz à formação da memória de longo prazo e à aprendizagem. Posteriormente, os investigadores sugeriram que o mesmo processo ocorre nos seres humanos quando há aprendizagem. Isto significa que, se o leitor se lembrar de uma parte desta introdução amanhã, marcadores moleculares específicos terão igualmente sido acrescentados ao ADN do seu cérebro. Essencialmente, demonstraram que este processo, uma forma de mudança epigenética², é crucial para a formação da memória. Pense nestes marcadores como minúsculos marcadores ou interruptores que ajudam o nosso cérebro a saber que páginas devemos reler e que circuitos devemos ligar para que uma nova memória se fixe.

Embora não o soubesse na altura, este artigo e outro seguinte publicado pelo laboratório de Eric Kandel foram trabalhos seminais que, a par de outros artigos do mesmo período, lançaram a área da epigenética na neurociência. Depois da publicação destes dois artigos, toda a área explodiu: conclusões sobre epigenética na adição, na memória e na aprendizagem, no comportamento materno

² As mudanças epigenéticas são mudanças que ocorrem «por cima» do ADN, como os marcadores moleculares de que falei acima. Estes marcadores mudam a expressão dos nossos genes — e, em última análise, mudam-nos a nós — sem alterar o seu código genético.

e noutras áreas da neurociência foram relatadas por dezenas de grupos em todo o mundo. Durante a década seguinte, tornou-se evidente que as mudanças epigenéticas no sistema nervoso central são o principal mecanismo que mantém o cérebro plástico — uma forma fundamental através da qual os acontecimentos da vida podem moldar estruturalmente os nossos cérebros e ajudar-nos a mudar quem somos ao longo da vida, mesmo na velhice. O desafio está em encontrar ambientes que favoreçam mudanças benéficas nos nossos cérebros.

Naturalmente, quando li pela primeira vez o artigo sobre a *Aplysia* na revista *Cell*, não podia prever o que o futuro me reservaria. Nesse momento específico, limitei-me a considerar o trabalho interessante e criativo, e pensei que era nisso que gostaria de me concentrar. Conversei com o Jimmy sobre o artigo, sugerindo entusiasticamente algumas ideias e críticas, e, no fim da conversa, ele ofereceu-me um emprego no seu laboratório durante três meses — um período de experiência para ver como me sairia.

Ali estava eu — numa bancada de laboratório, a aprender a realizar experiências de biologia molecular. Também comecei a encontrar-me regularmente com o Jimmy para discutir ciência, literatura e outros temas interessantes. Fizemos *brainstormings* sobre potenciais projetos de investigação. Os três meses passaram num ápice. O Jimmy era um mentor extraordinário e um pensador original. Apostou em mim quando a maioria dos investigadores teria recusado amavelmente dar emprego no seu laboratório a uma pessoa tão inexperiente. O trabalho estava longe de ser fácil. Lembro-me da primeira vez em que cometi um erro sério: estava a realizar uma experiência intensiva e dispendiosa, com a duração de três dias, para isolar uma formulação especial de ADN, a par dos seus marcadores, retirada de tecido cerebral. No final do terceiro dia, deitei fora o sobrenadante — o líquido que estava por cima — e mostrei orgulhosamente ao técnico o belíssimo grânulo que estava no fundo do tubo de ensaio, apenas para descobrir que

era no sobrenadante que estava o ADN de que precisava, e que o grânulo era apenas um resíduo celular que devia ser descartado. Senti-me mortificado, pensando que o Jimmy me iria expulsar do laboratório, mas, em vez disso, disse-me: «Não te preocupes, hás de aprender. Cometeste um erro, não é o fim do mundo.» Depois, acrescentou: «Ser um bom cientista não tem que ver apenas com conhecimento prático. Ser um bom cientista tem muito que ver com o que está aí dentro.» Apontou para a minha cabeça. «Tem que ver com ser criativo, arrojado e inquisitivo.» E isso é bem verdade.

Fiquei no laboratório depois de decorridos os três meses e, com o tempo, tornei-me melhor no trabalho técnico. Hoje, sei que foi graças ao ambiente seguro que o Jimmy criou no laboratório que consegui aprender uma nova área do zero. Com efeito, graças ao seu apoio incondicional, saí-me bastante bem e, passado relativamente pouco tempo, publiquei o meu primeiro artigo.

Paralelamente ao meu trabalho como cientista que estuda o cérebro a nível molecular, mantive o meu interesse no trabalho clínico e em ajudar as pessoas, e a minha paixão enquanto terapeuta encontrou um escape adicional na escrita. Enquanto estava a fazer um estágio no berçário terapêutico, durante o meu período de bolsheiro de Psiquiatria Infantil e Adolescente na Universidade de Columbia, cruzei-me por mero acaso com uma investigação na área da psicologia social. Esta investigação abordava o facto de todos termos *estilos de apego* — ansioso, evitante e seguro — que influenciam profundamente a forma como nos comportamos em relacionamentos adultos. As pessoas ansiosas procuram proximidade, mas são muito sensíveis à rejeição, receando não ser amadas. As pessoas evitantes têm dificuldade em estabelecer proximidade, valorizam a autossuficiência e tendem a afastar os outros. As pessoas seguras são acolhedoras e carinhosas, querem proximidade e não têm medo de ser rejeitadas.

Esta informação chegou-me num momento particularmente oportuno da minha vida pessoal, dado que estava a atravessar o

fim de um relacionamento. Considerei a investigação sobre o apego extremamente útil, algo muito esclarecedor, que conduziu a uma epifania: se conhecer esta informação era tão útil para mim, sem dúvida também seria útil para outras pessoas. O único problema era que, na sua forma académica, esta informação não era acessível ou facilmente aplicável ao quotidiano das pessoas. Os dados científicos sobre estilos de apego, imersos em linguagem académica, eram um diamante em bruto. Precisavam de ser escavados e transformados numa ferramenta clínica que as pessoas pudessem utilizar para lidar melhor com os relacionamentos. Durante um período de cerca de cinco anos, eu e a minha coautora, Rachel Heller, traduzimos essa informação e escrevemos o livro *Ligados*. Foi a primeira vez que criei uma ferramenta clínica baseada em descobertas científicas. O livro *Ligados* ajudou muitas pessoas a ver de que modo a compreensão dos estilos de apego na vida quotidiana pode melhorar a sua capacidade de gerir os relacionamentos românticos. Contudo, nas sessões com pacientes, nos *e-mails* enviados por leitores e nas entrevistas, a questão que surgia sempre era: «Como posso tornar-me mais seguro?»

Eu não tinha uma resposta totalmente satisfatória para essa pergunta.

A resposta surgiu-me da maneira que menos esperava. Sem ter plena consciência disso, durante o tratamento com pacientes, dei por mim a recorrer aos meus conhecimentos do laboratório para esclarecer melhor o que estavam a experienciar. Reparei que estava a afastar-me das técnicas terapêuticas habituais para explicar o funcionamento do cérebro na sua relação com as nossas vidas quotidianas. Com o tempo, esta abordagem assumiu um papel central.

TORNARMO-NOS SEGUROS COM CIÊNCIA — NEUROCIÊNCIA METACOGNITIVA

Quase duas décadas depois de ter começado a trabalhar no laboratório, completei um círculo completo, regressando à minha primeira paixão: ajudar as pessoas a melhorar as suas vidas. Faço-o não apenas através da psicanálise, mas também recorrendo aos meus conhecimentos na área da neurociência para ajudar os outros a compreender como criar um ambiente que favoreça mudanças cerebrais seguras. Ao aliar três áreas de conhecimento — psiquiatria clínica, ciência do apego e neurociência básica —, consegui criar ferramentas específicas para ajudar a alinhar os nossos pensamentos e crenças com o funcionamento do nosso cérebro. Passei a chamar a esta área integrada *neurociência focada na segurança* e, à sua vertente clínica, *Terapia de Segurança*. A neurociência focada na segurança utiliza ferramentas metacognitivas que desenvolvem a nossa capacidade de refletir sobre os nossos próprios pensamentos — para nos ajudar a refletir sobre o que estamos a fazer e porquê, através de uma lente mais segura baseada no cérebro.

Fiquei surpreendido com a diferença que a neurociência focada na segurança e a Terapia de Segurança fizeram nas vidas dos meus alunos, dos meus pacientes e dos pacientes dos terapeutas que supervisiono. Uma pessoa que se debateu com perturbação obsessivo-compulsiva (POC) durante anos conseguiu, finalmente, encontrar o tratamento certo. Outra, que quase reprovou na Faculdade de Medicina, deu a volta à sua vida, formou-se e fez o estágio. Pacientes que haviam lidado com isolamento social conseguiram criar vidas sociais ricas e gratificantes. Isso não aconteceu de forma imediata nem sem esforço da parte das pessoas, mas os conhecimentos e as ferramentas da neurociência focada na segurança revelaram-se notavelmente eficazes para as libertar de crenças, atitudes e ideias improdutivas, permitindo-lhes alcançar um maior grau de segurança e uma melhoria que se manteve a longo prazo.

Decidi escrever sobre esta nova terapia e sobre as ferramentas que desenvolvi, para que as pessoas que estão fora do meu círculo imediato pudessem compreender melhor o funcionamento dos seus cérebros e aplicar este conhecimento no quotidiano. Estas ferramentas irão ajudá-lo a mudar os seus pensamentos, perceções, emoções, comportamentos e, não menos importante, o seu meio social, ajudando-o, em última análise, a tornar-se mais seguro.

TERAPIA DE FOMENTO DA SEGURANÇA

A Terapia de Fomento da Segurança – também chamada *Terapia de Segurança* – é uma nova abordagem de tratamento que combina três áreas de conhecimento: a psicologia clínica, a ciência do apego e a neurociência básica. Esta modalidade terapêutica, explicada ao longo do livro, oferece ferramentas práticas destinadas a alinhar os nossos pensamentos e crenças com a forma como o cérebro realmente funciona. A Terapia de Segurança também se baseia em estratégias de fomento da segurança que, nos estudos, provaram ajudar as pessoas a tornar-se mais seguras.

COMO ESTE LIVRO ESTÁ ESTRUTURADO PARA O AJUDAR A TORNAR-SE MAIS SEGURO

Este livro está dividido em três partes. Na Parte I, «O cérebro seguro», partilho as três principais lições que considero essenciais baseadas no cérebro para criar uma vida segura. Esta secção contém três capítulos, um para cada lição. É relevante para todos nós, incluindo as pessoas seguras, porque aborda os mecanismos universais do nosso cérebro que nos afetam independentemente do nosso estilo de apego. Explica também como podemos influenciar a estrutura do cérebro de forma epigenética, rodeando-o do

ambiente seguro de que precisa para prosperar. A lição do Capítulo 1 é que a exclusão ou o sentimento de ser ignorado pode ter um efeito pernicioso no nosso cérebro. Passei a designar a exclusão como o *efeito da bola cibernética* e o sentimento de sermos ignorados como *inexpressividade*, em referência a duas experiências científicas pioneiras que irei apresentar. O antídoto para estes males sociais é dar prioridade às ligações com as outras pessoas que são o oposto de ligações excludentes, a relacionamentos que tenham um modo seguro de consistência, disponibilidade, responsividade, fiabilidade e previsibilidade, aos quais me irei referir utilizando a sigla CDRFP. Este conceito fundamental é o foco da segunda lição, apresentada no Capítulo 2. Por último, no Capítulo 3, irá aprender a criar um ambiente enriquecido para si mesmo, que irá proteger o seu cérebro — e a si — ao garantir que a grande maioria daquilo a que chamo as *pequenas interações aparentemente insignificantes* da vida quotidiana, com o acrónimo PIAI, são CDRFP.

A Parte II aborda como entrar num modo mais seguro, caso tenha tendência para o apego inseguro. Se tiver um estilo de apego inseguro, independentemente de ser ansioso, evitante ou desorganizado, esta parte do livro delineará os passos que precisa de dar, utilizando as ferramentas do cérebro seguro que aprendeu na Parte I, para criar um ambiente mais seguro para si mesmo. O Capítulo 4 irá explicar de que modo o cérebro utiliza energia e por que razão compreender isso é importante para alcançar maior segurança. De seguida, no Capítulo 5, identificará o seu próprio estilo de apego através de um questionário baseado em investigação, conhecido por ser um instrumento de referência para determinar estilos de apego em vários relacionamentos: o Questionário de Estruturas de Relacionamento. Com base no seu estilo de apego, o restante da Parte II irá mostrar-lhe como utilizar as ferramentas que aprendeu na Parte I para o seu desenvolvimento pessoal, com informações e instruções específicas sobre cada estilo de apego inseguro. Ainda assim, é igualmente importante ler sobre os outros estilos de apego

e sobre como as pessoas que têm esses estilos podem utilizar as ferramentas para ter uma melhor compreensão dos desafios que enfrentam na sua busca por maior segurança. Isto irá dar-lhe informações sobre como lidar melhor com elas e apoiá-las no seu percurso para se tornarem mais seguras. A Parte III tem como objetivo tornar a sua mente mais segura. Aqui, será convidado a reexaminar o seu passado como um cientista. Irá aprender como o seu cérebro monitoriza os relacionamentos que o rodeiam de uma perspectiva colaborativa e como utilizar um princípio diretor da biologia — a diversidade molecular — para encontrar centelhas de segurança e talento dentro de si mesmo. Esta secção também se concentra num novo tipo de tratamento de apego baseado na neurociência, a Terapia de Segurança e a Formação em Segurança. Já lhe terão sido apresentadas muitas das suas ideias e ferramentas essenciais nas partes I e II, mas aqui irá ainda mais longe, aprendendo estratégias adicionais que o ajudarão a lidar com situações da vida real e a reagir em tempo real — à medida que acontecem.

Tenho esperança de que, ao aplicar as várias lições deste livro, também o leitor possa tornar-se uma pessoa mais segura. Ao longo dos capítulos, encontrará exercícios e perguntas, para praticar os conteúdos e torná-los verdadeiramente seus.

E agora, sem mais demoras, passemos à Parte I, «O cérebro seguro».

PARTE I

O cérebro seguro

Temos tendência para pensar no cérebro como um órgão bem protegido, selado no interior de um crânio forte, a salvo do mundo exterior. Contrariamente à nossa pele, que sabemos estar exposta aos elementos — exigindo protetor solar, roupa adequada e cuidados regulares —, não tratamos o nosso cérebro como algo que necessite de proteção diária.

Contudo, a verdade é que o cérebro talvez seja o órgão do corpo mais sensível ao ambiente. Envia elementos delicados para o exterior — os nossos sentidos — para monitorizar constantemente o que nos rodeia, e está a ser moldado por aquilo com que entra em contacto a cada segundo. Até a simples leitura destas palavras está a alterar o seu cérebro a nível molecular.

Considero a Parte I deste livro o nosso manual de cuidados de neurociência — um guia para proteger e alimentar o nosso cérebro social da mesma maneira que cuidaríamos da nossa pele. Qual é a versão de dano do cérebro social? Qual é o seu «protetor solar»? Que interações, em casa, no emprego e com amigos, o manterão saudável e resiliente? A Parte I dar-lhe-á as ferramentas de que precisa para proteger o seu cérebro social e, por extensão, a sua vida. Esta secção do livro decorre de uma pergunta que me foi feita por um aluno: se eu tivesse de resumir as conclusões da neurociência a algumas informações práticas que pudessem ajudar alguém a melhorar o seu cérebro e a sua vida, o que diria?

Pensei longamente sobre isso. Ao longo das últimas décadas, a nossa compreensão do funcionamento do cérebro expandiu-se de forma extraordinária. Há tantas descobertas fascinantes — tantas

informações sobre como o nosso «centro de controlo» funciona. Analisei dezenas de conclusões e, no final, optei por aquelas que são apresentadas nesta secção. Condensei-as em três lições essenciais. Estas lições constituem a base do livro — são os conceitos e as ferramentas centrais a que recorreremos ao longo dos capítulos que se seguem.

Como viver em «modo seguro» para reforçar o seu equilíbrio emocional, aprofundar as suas relações e construir uma vida mais gratificante.

Mais de quinze anos depois de ter dado a conhecer ao grande público a teoria dos estilos de vinculação em adultos e de ter transformado a nossa compreensão das relações humanas, o psiquiatra e neurocientista Amir Levine apresenta neste livro uma ideia simples, mas revolucionária: qualquer pessoa pode aprender a construir uma vida emocionalmente mais estável e confiante.

Com base nas mais recentes descobertas da neurociência e da psicologia do apego, ele mostra que as pessoas com um estilo de apego seguro não só se sentem mais à vontade nos seus relacionamentos, como também estão mais confortáveis consigo mesmas.

Viver em «modo seguro» transforma profundamente a vida: melhor saúde, relações mais harmoniosas, menos stress, maior resiliência perante as dificuldades e uma autoestima mais estável.

Através da sua abordagem inovadora, baseada na experiência clínica do seu autor — a Terapia de Segurança —, *Seguros* oferece ferramentas práticas para desenvolver esta confiança interior e florescer plenamente.

«Um guia inovador para a resiliência emocional.
Quer seja ansioso, evitante ou algo no meio, este livro ajuda-o a mudar para o “modo seguro” e a prosperar.»

Charles Duhigg, autor do bestseller *A Força do Hábito*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN: 978-989-589-536-6



9 789895 895366