

TURINYS

ĮVADAS

Naujas mokslas apie suaugusiųjų prieraišumą

1. *Santykių elgesio iššifravimas* 13
2. *Priklausomybė nėra blogas žodis* 30

PIRMA DALIS

Jūsų santykių įrankių rinkinys – iššifruoti prieraišumo stilius

3. *Pirmas žingsnis: koks yra mano prieraišumo stilius?* 49
4. *Antras žingsnis: nulaužti kodą – koks yra mano partnerio stilius?* 59

Prierašumas

ANTRA DALIS

Trys prierašumo stiliai kasdieniame gyvenime

- 5. *Gyvenimas su šeštuoju pavojaus pojūčiu: nerimastingo prierašumo stilius* 87
- 6. *Meilė per atstumą: vengiantis prierašumo stilius* 121
- 7. *Patogiai priartėti: saugaus prierašumo stilius* 143

TREČIA DALIS

Kai prierašumo stiliai nesutampa

- 8. *Nerimo ir vengimo spąstai* 165
- 9. *Ištrūkti iš nerimo ir vengimo spąstų: kaip nerimastingojo ir vengiančiojo pora gali sukurti didesnę saugumą?* 175
- 10. *Kai nenormalumas tampa norma: prierašumo vadovas, kaip išsiskirti* 208

KETVIRTA DALIS

Saugūs santykiai – santykių įgūdžių tobulinimas

- 11. *Veiksmingas bendravimas: perteikti žinią* 233
- 12. *Problemų sprendimas: penki saugūs konfliktų sprendimo principai* 257

Epilogas 283

Padėkos 289

Bibliografija 295

AUTORIŲ PASTABA

Šioje knygoje daugelį metų trukusius suaugusiųjų romantinio prieraišumo tyrimus pavertėme praktiniu vadovu skaitytojui, norinčiam sukurti gerus santykius arba pagerinti esamus. Prieraišumo teorija yra plati ir sudėtinga mokslinių tyrimų sritis, susijusi su vaikų vystymusi ir auklėjimu, taip pat su romantiniais santykiais. Šioje knygoje apsiribojame romantiniu prieraišumu ir romantiniais santykiais.

Rašydami šią knygą sudėtingas akademines idėjas siekėme paversti kasdieniame gyvenime naudingu praktiniu šaltiniu. Knygoje remiamės keliais mokslininkais, tačiau neišvengiamai nepaminėjome daugelio kitų. Už nuostabų darbą esame be galo dėkingi daugybei kūrybingų šios srities protų ir apgailestaujame, kad negalėjome visų jų išvardyti.

ĮVADAS



Naujas mokslas apie suaugusiųjų
prieraišumą

Santykių elgesio iššifravimas

- *Dar tik dvi savaites susitikinėjau su šiuo vaikinui, o jau jaučiuosi nelaiminga, nerimaudama, kad jam neatrodau pakankamai patraukli, ir galvodama ar sulauksiu jo skambučio! Žinau, kad visas savo baimes, esą nesu pakankamai gera, ir vėl sugebėsiu paversti save išpildančia pranašyste, sužlugdydama dar vieną galimybę užmegzti santykius!*
- *Kas su manimi negerai? Esu protingas, gražus, sėkmingą karjerą darantis vaikinai. Galiu daug ką pasiūlyti. Susitikinėjau su keliomis puikiomis moterimis, bet neišvengiamai po kelių savaičių prarandu susidomėjimą ir imu jaustis įkalintas. Neturėtų būti taip sunku susirasti žmogų, su kuriuo būčiau suderinamas.*
- *Jau daug metų esu ištęjęs už savo vyro, tačiau jaučiuosi labai vieniša. Jis niekada nebuvo linkęs aptarinėti savo emocijų ar kalbėti apie santykius, tačiau viskas eina*

tik blogyn. Beveik kiekvieną darbo dienos vakarą jis ilgai užsibūna darbe, o savaitgalius praleidžia arba golfo aikštyne su draugais, arba žiūri sporto kanalą per televizorių. Niekas mūsų nesieja. Galbūt man būtų geriau vienai?

Kiekviena iš šių problemų yra labai skausminga, paliečianti pačią giliausią žmonių gyvenimo šerdį. Ir vis dėlto nėra vieno tinkamo paaiškinimo ar sprendimo. Kiekvienas atvejis atrodo unikalus ir asmeniškas; kiekvieną jų lemia begalė įmanomų priežasčių. Norėdami jas iššifruoti, turėtume gerai pažinti visus su santykiais susijusius žmones. Praeities istorija, ankstesni santykiai ir asmenybės tipas – tai tik kelios sritys, kurias terapeutui reikėtų išsiaiškinti. Bent jau taip mus, psichikos sveikatos srities atstovus, mokė, ir tuo tikėjome, kol nebuvo padarytas naujas atradimas – toks, kuris paprastai paaiškina *visas* tris anksčiau aprašytas ir daugelį kitų problemų. Apie šį atradimą ir tai, kas įvyko po jo, pasakojama šioje knygoje.

AR PAKANKA MEILĖS?

Prieš kelerius metus mūsų artima draugė Tamara pradėjo susitikinėti su nauju vyru:

Gregą pirmą kartą pastebėjau per kokteilių vakarėlį draugės namuose. Jis buvo neįtikėtinai išvaizdus, ir tai, kad atkreipė į mane dėmesį, labai paglostė mano savimeilę. Po kelių dienų išėjome vakarieniauti su kitais žmonėmis, ir aš negalėjau atsispirti Grego

akyse žybtelėjusiam susijaudinimui, kai jis pažvelgė į mane. Tačiau labiausiai mane viliojo jo žodžiai ir netiesioginis bendrumo pažadas, kurį jis perdavė. Pažadas nebūti vienai. Jis kalbėjo štai taip: „Tamara, tau nebūtina būti namuose vienai, gali ateiti ir dirbti pas mane“, „Gali man paskambinti bet kada, kai tik panorėsi.“ Jo žodžiai suteikė paguodą: jausmą, kad kam nors priklausai, kad nesi viena pasaulyje. Jei tik būčiau atidžiai įsiklausiusi, būčiau nesunkiai išgirdusi kitą žinutę, nesuderinamą su šiuo pažadu; žinutę, kuri aiškiai bylojo, kad Gregas bijo pernelyg suartėti ir jam sunku įsipareigoti. Keletą kartų jis minėjo, kad niekada neturėjo stabilių santykių – dėl tam tikrų priežasčių visada pavargdavo nuo savo merginų ir jausdavo poreikį judėti toliau.

Nors galėjau įvardyti šiuos dalykus kaip galinčius kelti problemų, tuo metu nežinojau, kaip teisingai įvertinti jų pasekmes. Viskas, kuo galėjau vadovautis, buvo įprastas įsitikinimas, su kuriuo daugelis iš mūsų užauga: tikėjimas, kad meilė nugalį viską. Taigi, leidau meilei nugalėti mane. Man nebuvo nieko svarbiau už buvimą su juo. Tačiau tuo pat metu atkakliai išlįsdavo kitos žinutės apie jo nesugebėjimą įsipareigoti. Nubraukiau jas, įsitikinusi, kad su manimi viskas bus kitaip. Žinoma, klydau. Augant artumui, jo žinutės darėsi vis labiau padrikos, ir viskas ėmė byrėti; Gregas ėmė man sakyti, jog yra per daug užsiėmęs, kad galėtų susitikti tą ar kitą vakarą. Kartais jis tvirtindavo, kad visa jo darbo savaitė atrodo „beprotiška“, ir klausdavo, ar negalėtume susitikti tiesiog savaitgalį. Aš sutikdavau, bet viduje jaučiau, kad kažkas negerai, tačiau kas?

Mane apėmė nuolatinis nerimas. Buvau susirūpinusi tuo, kur jis būna, ir tapau itin jautri viskam, kas galėtų reikšti, kad jis nori

išsiskirti. Nors Grego elgesys liudijo nemenką jo nepasitenkinimą, atstūmimą jis perpindavo pakankamu meilumu ir atsiprašymais, neleisdamas man su juo išsiskirti.

Po kurio laiko pakilimai ir nuosmukiai ėmė slėgti, ir aš nebegalėjau kontroliuoti savo emocijų. Nežinojau, kaip elgtis, ir, nepaisydama sveiko proto, vengiau planuoti susitikimus su draugais, jei kartais Gregas paskambintų. Visiškai praradau susidomėjimą viskuo, kas man buvo svarbu. Netrukus santykiai neatlaikė įtampos, ir viskas baigėsi.

Būdami draugais iš pradžių džiaugėmės, kad Tamara susipažino su nauju vyru, kuris ją labai džiugino, bet santykiams plėtojantis vis labiau nerimavome dėl didėjančio Tamaros susirūpinimo Gregu. Jos gyvybingumą pakeitė nerimas ir nesaugumas. Dažniausiai ji arba laukdavo Grego skambučio, arba būdavo pernelyg susirūpinusi ir susijaudinusi dėl santykių, kad, kaip anksčiau, galėtų mėgautis laiku, leidžiamu su mumis. Buvo aki-vaizdu, jog kenčia ir jos profesinė veikla, ir ji pati išreiškė susirūpinimą, kad gali prarasti darbą. Visada manėme, kad Tamara yra itin visapusiška, atspari asmenybė, ir ėmėme abejoti, ar tik neklydome dėl jos stiprybės. Nors Tamarai pavyko pastebėti Grego negebėjimą palaikyti rimtus santykius bei jo nenusipėjimą, ir ji net pripažino, kad tikriausiai būtų laimingesnė be jo, mūsų bičiulė nesugebėjo sukaupiti jėgų ir išsiskirti.

Mums, patyrusiems psichikos sveikatos specialistams, buvo sunku susitaikyti su tuo, kad tokia rafinuota, protinga moteris kaip Tamara taip atitrūko nuo savo įprasto „aš“. Kodėl tokia

sėkminga moteris elgėsi taip bejėgiškai? Kodėl žmogus, kuris, kaip žinome, taip lengvai prisitaiko prie daugumos gyvenimo iššūkių, tapo bejėgis susidūręs su šiais santykiais? Ne mažiau glumino ir kita lygties pusė. Kodėl Gregas siuntė tokias dvi-prasmiškas žinutes, nors net mums buvo aišku, kad jis ją *myli*? Į šiuos klausimus buvo daug galimų sudėtingų psichologinių atsakymų, tačiau stebėtinai paprasta, bet toliaregiška įžvalga į šią situaciją kilo iš netikėto šaltinio.

NUO TERAPINIO DARŽELIO IKI PRAKTINIO MOKSLO APIE SUAUGUSIŲJŲ MEILĘ

Maždaug tuo pačiu metu, kai Tamara susitikinėjo su Gregu, Amiras nepilnu krūviu dirbo Kolumbijos universiteto terapiniame darželyje. Čia jis taikė prieraišumo terapiją, siekdamas padėti motinoms užmegzti saugesnį ryšį su savo vaikais. Stiprus prieraišumo terapijos poveikis motinos ir vaiko santykiams paskatino Amirą gilinti prieraišumo teorijos žinias. Galiausiai tai jam leido atrasti įdomią medžiagą: tyrimų išvados, kurias pirmieji padarė Cindy Hazan ir Phillipas Shaveris, rodė, kad suaugusiųjų prieraišumo prie romantinių partnerių modeliai yra panašūs į vaikų prieraišumo prie tėvų modelius. Daugiau skaitydamas apie suaugusiųjų prieraišumą, Amiras vis dažniau atkreipdavo dėmesį į jį supančių suaugusiųjų prieraišumo elgseną. Jis suprato, kad tokia įžvalga gali turėti stulbinamą reikšmę kasdieniam gyvenimui ir padėti daugeliui tų žmonių, kurie palaiko romantinius santykius.

Pirmas dalykas, kurį Amiras padarė supratęs, kad prieraišumo teorija turi didžiulę reikšmę suaugusiųjų santykiams, buvo skambutis savo ilgametei draugei Rachelei. Jis papasakojo jai, kaip veiksmingai prieraišumo teorija paaiškina įvairius suaugusiųjų santykių elgesio būdus, ir paprašė padėti jam paversti akademinius tyrimus ir mokslinius duomenis, kuriuos jis perskaitė, praktinėmis gairėmis ir patarimais, kuriais žmonės galėtų pasinaudoti, kad iš tikrųjų pakeistų savo gyvenimo kryptį. Taip atsirado ši knyga.

SAUGUS, NERIMASTINGAS IR VENGIANTIS

Suaugusiųjų prieraišumas gali būti trijų pagrindinių „stilių“, arba būdų, kuriais žmonės suvokia ir reaguoja į artimą ryšį palaikydami romantinius santykius ir kurie yra panašūs į būdingus vaikams: saugus, nerimastingas ir vengiantis. Iš esmės *saugūs* žmonės jaučiasi patogiai būdami artimi ir paprastai būna šilti bei mylintys; *nerimastingi* žmonės trokšta artumo, dažnai yra susirūpinę savo santykiais ir linkę nerimauti dėl partnerio gebėjimo juos mylėti; *vengiantys* žmonės artimą ryšį tapatina su nepriklausomybės praradimu ir nuolat stengiasi sumažinti artumą. Be to, žmonės, kuriems būdingas vienas iš šių prieraišumo stilių, skiriasi:

- požiūriu į intymumą ir bendrumą;
- konfliktų sprendimo būdais;
- požiūriu į seksą;

- gebėjimu įvardyti savo norus ir poreikius;
- lūkesčiais partneriui ir santykiams.

Visi žmonės mūsų visuomenėje, nesvarbu, ar jie ką tik pradėjo susitikinėti, ar jau keturiasdešimt metų yra susituokę, patenka į vieną iš šių kategorijų, o rečiau – į paskutinių dviejų (nerimastingieji ir vengiantieji) kategorijų derinį. Kiek daugiau nei 50 procentų yra saugūs, apie 20 procentų – nerimastingieji, 25 procentai – vengiantieji, o likę 3–5 procentai patenka į ketvirtąją, rečiau pasitaikančią kategoriją (nerimo ir vengimo derinys).

Suaugusiųjų prieraišumo tyrimų metu parengta šimtai mokslinių straipsnių ir dešimtys knygų, kuriose kruopščiai aprašoma, kaip suaugusieji elgiasi palaikydami artimus romantinius ryšius. Šie tyrimai daugybę kartų patvirtino, kad tokie prieraišumo stiliai būdingi įvairių šalių ir kultūrų suaugusiesiems.

Prieraišumo tipų supratimas yra paprastas ir patikimas būdas suprasti ir nuspėti žmonių elgesį bet kokioje romantinėje situacijoje. Tiesą sakant, viena iš pagrindinių šios teorijos minčių yra ta, kad romantinėse situacijose esame užprogramuoti elgtis *iš anksto numatytu* būdu.

Kaip formuojasi prieraišumo stiliai?

Iš pradžių buvo manoma, kad suaugusiųjų prieraišumo stilius pirmiausia priklauso nuo auklėjimo. Taigi buvo iškelta hipotezė, kad dabartinį prieraišumo stilių lemia rūpinimasis jumis vaikystėje: jei tėvai buvo jautrūs, prieinami ir reaguojantys, jums

turėtų būti būdingas saugus prierašumo stilius; jei jie buvo ne-
nuoseklūs, turėtumėte pasižymėti nerimastingu prierašumu; jei
jie buvo atsiriboję, griežti ir nereagavo, jums veikiausiai būdin-
gas vengiantis prierašumo stilius. Tačiau šiandien žinome, kad
suaugusiųjų prierašumo stilius priklauso nuo įvairių veiksnių,
iš kurių vienas yra tėvų rūpinimasis mumis, tačiau svarbūs ir
kiti aspektai, taip pat ir mūsų gyvenimo patirtis. Daugiau infor-
macijos rasite 7 skyriuje.

TAMARA IR GREGAS: NAUJAS ŽVILGSNIS

Dar kartą peržvelgėme savo draugės Tamaros istoriją ir pamatė-
me ją visiškai naujoje šviesoje. Prierašumo tyrimuose buvo pa-
teiktas iki smulkmenų tikslus Grego, kuriam būdingas vengian-
tis prierašumo stilius, prototipas. Čia buvo apibendrinta, kaip
jis mąstė, elgėsi ir reagavo į pasaulį. Buvo numatytas jo atsiribo-
jimas, Tamaros kaltės ieškojimas, konfliktų inicijavimas, kuris
stabdė bet kokią jų santykių pažangą, ir didžiuliai sunkumai
sakyti „aš tave myliu“. Tyrimo išvados atskleidė intriguojančią
tiesą – nors jis norėjo būti šalia jos, jautėsi priverstas atstumti
Tamarą – ne dėl to, kad jam ji „nepatiko“ ar todėl, kad jis manė,
jog „ji nepakankamai gera“ (kaip nusprendė Tamara). Priešin-
gai, jis ją atstūmė, nes jautė, kad artumas ir intymumas didėja.

Taip pat paaiškėjo, kad Tamara irgi nebuvo išimtis. Teori-
ja stebėtinai tiksliai paaiškino ir jos elgesį, mintis bei reakcijas,
būdingas nerimastingam prierašumo tipui. Ši teorija numatė
didėjančią jos prisirišimą jam tolstant, nesugebėjimą susikaupti

darbe, nuolatinės mintis apie santykius ir perdėtą jautrumą dėl visko, ką darė Gregas. Teorija taip pat numatė, kad net ir nusprendusi su juo išsiskirti, Tamara niekada nesugebės sukaupiti drąsos tai padaryti. Ji parodė, kodėl, nepaisydama savo nuomonės ir artimų draugų patarimų, būtų padariusi beveik viską, kad tik būtų su juo. Svarbiausia, ši teorija atskleidė, kodėl Tamarai ir Gregui buvo taip sunku sugyventi, nors jie iš tiesų mylėjo vienas kitą. Šie du žmonės kalbėjo dviem skirtingomis kalbomis ir paaštrino vienas kito prigimtinius polinkius – ji siekė fizinio ir emocinio artumo, o jis pirmenybę teikė nepriklausomybei ir vengė intymumo. Juos apibūdinusios teorijos tikslumas buvo neįtikėtinas. Atrodė, tarsi tyrėjai būtų susipažinę su intymiausiomis poros akimirkomis ir asmeninėmis mintimis. Psichologiniai metodai gali būti šiek tiek migloti ir palikti daug vietos interpretacijoms, tačiau ši teorija sugebėjo pateikti tiksliai, įrodymais grįstą įžvalgą apie, atrodytų, unikalius santykius.

Nors nėra neįmanoma, kad kas nors pakeistų savo prieraišumo stilių – vidutiniškai vienas iš keturių žmonių tai padaro per ketverius metus – dauguma neįsisąmonina šios problemos, todėl pokyčiai įvyksta jiems patiems nežinant, kad jie įvyko (ir kodėl). Argi nebūtų puiku, pagalvojome, jei galėtume padėti žmonėms šiek tiek kontroliuoti šiuos gyvenimą keičiančius pokyčius? Koks skirtumas būtų, jei jie galėtų sąmoningai siekti, kad jų prieraišumo stilius taptų saugesnis, užuot leidę gyvenimui juos blaškyti į visas puses!

Žinios apie šiuos tris prieraišumo stilius, mums išties atvėrė akis; sužinojome, kad suaugusiųjų prieraišumo tipas pasireiškia visur. Galėjome naujai pažvelgti į savo ir aplinkinių žmonių

romantišką elgesį. Priskirdami prieraišumo stilius pacientams, kolegoms ir draugams galėjome kitaip interpretuoti jų santykius ir įgyti daug daugiau aiškumo. Jų elgesys nebeatrodė paimus ir sudėtingas, o veikiau nuspėjamas pagal susiklosčiusias aplinkybes.

EVOLIUCINIAI RYŠIAI

Prieraišumo teorija grindžiama idėja, kad poreikis palaikyti artimą ryšį yra užfiksuotas mūsų genuose. Tai buvo nuostabi ir originali Johno Bowlby'io mintis, padėjusi jam suvokti, kad evoliucija mus užprogramavo išskirti kelis konkrečius asmenis savo gyvenime ir padaryti juos mums brangius. Buvome išugdyti taip, kad priklausytume nuo kito mums svarbaus žmogaus. Šis poreikis prasideda iščiose ir baigiasi, kai mirštame. Bowlby'is teigė, kad evoliucijos eigoje genetinė atranka pirmenybę teikė žmonėms, kurie prisirišdavo, nes tai suteikdavo pranašumą išlikti. Priešistoriniais laikais žmonės, kurie pasikliaudavo tik savimi ir neturėdavo, kas juos apsaugotų, dažniau tapdavo grobiu. Dažniau išgyveno tie, kurie buvo su kuo nors, kas jais labai rūpinosi, ir taip perdavė savo palikuonims polinkį užmegzti artimus ryšius. Tiesą sakant, poreikis būti šalia ko nors ypatingo toks svarbus, kad smegenyse yra biologinis mechanizmas, tiesiogiai atsakingas už mūsų ryšio su prieraišumo figūromis (tėvais, vaikais ir romantiniais partneriais) kūrimą ir reguliavimą. Šį mechanizmą, vadinamą *prieraišumo sistema*, sudaro emocijos ir elgsena, užtikrinantys, kad būdami arti mylimų žmonių

išliktume saugūs ir apsaugoti. Šis mechanizmas paaiškina, kodėl vaikas, atsiskyręs nuo motinos, ima blaškytis, pašėlusiai ieškoti ar nevaldomai verksti, kol vėl užmezga ryšį su ja. Šios reakcijos vadinamos *protestuojančiu elgesiu*, ir mes visi, net kai suaugame, vis dar jomis pasižymime. Priešistoriniais laikais būti arti partnerio buvo gyvybės ir mirties klausimas, todėl mūsų prieraišumo sistema susiformavo taip, kad toks artumas buvo laikomas absoliučia būtinybe.

Įsivaizduokite, kad vakare, kai jūsų partneris skrenda iš Niujorko į Londoną, išgirstate žinią apie lėktuvo katastrofą Atlanto vandenyne. Tas gniuždantis jausmas pilvo apačioje ir su juo susijusi isterija būtų jūsų prieraišumo sistemos darbas. Jūsų karštingiškai skambučiai į oro uostą – tai jūsų protestuojantis elgesys.

Nepaprastai svarbus evoliucijos aspektas yra heterogeniškumas. Žmonės yra itin nevienalytė rūšis, besiskirianti savo išvaizda, požiūriais ir elgesiu. Tai dažniausiai lemia mūsų gausą ir gebėjimą pritapti beveik bet kurioje ekologinėje Žemės nišoje. Jei visi būtume vienodi, bet koks aplinkos iššūkis galėtų mus visus sunaikinti. Mūsų įvairovė padidina tikimybę, kad tam tikru būdu unikali populiacijos dalis gali išgyventi, kai kiti neišgyventų. Prieraišumo stilius niekuo nesiskiria nuo kitų žmogaus savybių. Nors visi turime pagrindinį poreikį kurti glaudžius ryšius, skiriasi jų kūrimo *būdai*. Itin pavojingoje aplinkoje būtų ne taip naudinga investuoti laiką ir energiją tik į vieną žmogų, nes jis ar ji greičiausiai ilgai negyvens šalia; prasmingiau būtų mažiau prisirišti ir judėti toliau (taigi, vengiantis prieraišumo stilius). Kita galimybė atšiaurioje aplinkoje yra elgtis priešingai – intensyviai, atkakliai ir itin budriai stengtis išlikti šalia savo prieraišumo

figūros (taigi, nerimastingas prieraišumo stilius). Ramesnėje aplinkoje glaudūs ryšiai, susiformavę dėl didelių investicijų į konkretų asmenį, duotų daugiau naudos tiek pačiam asmeniui, tiek jo palikuonims (taigi, saugus prieraišumo stilius).

Tiesa, šiuolaikinėje visuomenėje mūsų nemedžioja plėšrūnai, kaip tai buvo mūsų protėvių laikais, tačiau evoliucijos požiūriu nuo senosios schemos mus skiria tik sekundės dalis. Mūsų emocines smegenis mums perdavė *homo sapiens*, gyvenę visiškai kitoje eroje, ir būtent jų gyvenimo būdai bei pavojams, su kuriais jie susidūrė, buvo pritaikytos mūsų emocijos. Mūsų jausmai ir elgesys palaikant santykius šiandien nelabai skiriasi nuo ankstyvųjų protėvių jausmų ir elgesio.

PROTESTUOJANTIS ELGESYS SKAITMENINIAME AMŽIUIJE

Turėdami naujų įžvalgų apie prieraišumo stilių reikšmę kasdieniame gyvenime, pradėjome kitaip vertinti žmonių veiksmus. Poelgius, kuriuos anksčiau priskyrėme žmogaus asmenybės bruožams arba kuriuos vadinome perdėtais, dabar galėjome aiškiai ir tiksliai suprasti atsižvelgdami į prieraišumo stilių. Mūsų išvados naujai nušvietė sunkumus, kuriuos Tamara patyrė norėdama nutraukti santykius su tokiu vaikinu kaip Gregas, dėl kurio ji buvo nelaiminga. Tai nebūtinai atsirado iš silpnumo. Priešingai, sunkumai kilo iš pagrindinio instinkto bet kokia kaina palaikyti ryšį su prieraišumo asmeniu, o šį instinktą itin sustiprino nerimastingas prieraišumo stilius.

Tamaros poreikį likti su Gregu sukeldavo menkiausias pavojaus jausmas – pavojaus, kad jos mylimasis yra nepasiekiamas, nereaguoja arba pateko į bėdą. Evoliucijos požiūriu tokiose situacijose paleisti jį būtų beprotybė. Protestuojantis elgesys, pavyzdžiui, skambinimas kelis kartus ar bandymas priversti jį pavydėti atrodo visiškai prasmingas vertinant jį būtent iš šios pusės.

Prieraišumo teorija mums labai patiko tuo, kad ji buvo suformuluota remiantis visos populiacijos duomenimis. Kitaip nei daugelis kitų psichologinių teorijų, sukurtų remiantis poromis, kurios ateina į terapiją, ši sistema savo pamokas sėmėsi iš visų – tų, kurie palaiko laimingus santykius, ir tų, kurie tokių nepalaiko, tų, kurie niekada nesikreipia į psichoterapeutus, ir tų, kurie aktyviai ieško pagalbos. Tai leido mums sužinoti ne tik tai, kas palaikant santykius yra „negerai“, bet ir tai, kas „gerai“, taip pat leido surasti ir išryškinti visą grupę žmonių, kurie daugumoje knygų apie santykius beveik neminimi. Be to, ši teorija neskirsto elgesio į sveiką ar nesveiką. Nė vienas iš prieraišumo stilių savaime nelaikomas „patologiniu“. Priešingai, romantinis elgesys, kuris anksčiau buvo laikomas keistu ar klaidingu, dabar atrodo suprantamas, nuspėjamas ir net laukiamas. Pasiliekaite su žmogumi, nors jis nėra tikras, kad jus myli? Suprantama. Sakote, kad norite išeiti, o po kelių minučių persigalvojate ir nusprendžiate, kad labai norite likti? Taip pat suprantama.

Bet ar toks elgesys veiksmingas ir vertingas? Tai jau kita istorija. Saugaus prieraišumo stiliumi pasižymintys žmonės žino, kaip pranešti apie savo lūkesčius ir veiksmingai reaguoti į partnerio poreikius, *nepasitelkdami* protestuojančio elgesio. Likusiesiems supratimas yra tik pradžia.