

ŠTEFANI ŠTAL

**STRAH OD
VEZIVANJA**

**KAKO GA PREPOZNATI
I SAVLADATI**

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

Laguna

Naslov originala

Stefanie Stahl

JEIN!

Bindungsängste erkennen und bewältigen Hilfe für
Betroffene und deren Partner

Copyright © 2020 by Kailash Verlag, a division of Penguin
Random House Verlagsgruppe GmbH, München,
Germany

Translation copyright © za srpsko izdanje 2024, LAGUNA

Pre nego što se zaljubim, spremam se da je napustim.

Robi Vilijams

Sadržaj

Mnoga lica straha od vezivanja	13
Zašto toliko veza ima tužan kraj	13
Toooliko sam zaljubljen!	16
Pledoaje za slobodu izbora	20
Strahovi od vezivanja rado se igraju žmurke: lovac, princaza, zidar	24
Lovac: Želim te po svaku cenu – sve dok te ne dobijem!	25
Princeza: Niko nije dovoljno dobar za mene	28
Zidar: Ja odlučujem o bliskosti i distanci između nas!	30
Lovac, princaza i zidar – šta je zajedničko ljudima koji imaju strah od vezivanja	32
Brak i dugotrajne veze	35
Beg, napad, refleks „pravi se mrtav“: odbrambene strategije	37
Beg kao strategija odbrane.	38
Napad kao strategija odbrane.	62
Refleks „pravi se mrtav“ kao strategija odbrane.	69

Tri faze veze s osobom koja se plaši vezivanja	73
Nuspojave straha od vezivanja – teškoće u svakodnevnom životu	81
Uzroci straha od vezivanja.	86
Uloga majke	87
Uloga oca	93
Bezbedno ili nebezbedno vezivanje – različiti stilovi vezivanja	95
Bezbedno vezivanje: „Ja sam okej, ti si okej!“	96
Nebezbedno vezivanje	98
Zakačeno vezivanje: „Ja nisam okej, ali ti si okej!“	99
Bojažljivo-izbegavajuće vezivanje: „Ja nisam okej, a ni ti nisi okej!“	101
Digresija: nemio par – strah od vezivanja i narcizam	104
Ravnodušno-izbegavajuće vezivanje: „Baš me briga za mene, a baš me briga i za tebe!“	109
Poseban slučaj ravnodušno-izbegavajućeg vezivanja: tihi narcisi i usamljeni kauboji	112
Bez vezivanja nema saosećanja	123
Vodi li strah od vezivanja lošem karakteru?	126
Mala razlika: strah od vezivanja kod žena i muškaraca	128
Strah od vezivanja i agresivnost: bez vezivanja nema uspešnog savladavanja agresivnosti, besa i sukoba.	130
Od potčinjavanja u detinjstvu do pasivne agresivnosti u odrasloj dobi	133
Svađa kao zamena za bliskost	136
Vaspitanje, razočaranje i društvo: razlozi koji u kasnijem životu idu naruku strahu od vezivanja	139

Dete mora suviše da se prilagođava	139
Majka je htela previše bliskosti	143
Brak roditelja je bio katastrofalan	145
Razvedeni roditelji	146
Nepovoljni uzori	147
Razočaranja u ranijim ljubavnim vezama	149
Da li naše društvo proizvodi ljude koji imaju fobiju od vezivanja?	153
Izlaz iz straha od vezivanja za one koje ovaj strah muči .158	
Zašto se ovaj put isplati	159
Osam koraka za izlazak iz straha od vezivanja – putokaz za samospoznaju i promenu. . .	160
1. Suočite se sa svojim strahom od zavisnosti . . .	160
2. Pozabavite se svojim strahom od očekivanja . .	167
3. Istražite svoj strah od odbijanja	172
4. Izadite iz uloge žrtve!	177
5. Pozabavite se svojim strahom od predavanja i bliskosti	181
Digresija: Fokusiranje – kako da pristupite svojim osećanjima	186
6. Ozbiljno shvatite svoje osećanje krivice	198
7. Ne stavljajte partnera na probu	202
8. Pazite šta govorite – i prestanite da lažete	206
Izlazi iz zavisnosti za partnere ljudi koji se boje vezivanja	215
Nemoćni kopilot – partner osobe koja ima fobiju od vezivanja	215

Gubitak emocionalne kontrole – razum kaže: „Prekini!“, ali srce kaže: „Ostani!“	223
Svakog može da pogodi ludilo	226
Gubitak emocionalne kontrole i njegove posledice po partnera	229
Kako da prepoznate gubitak emocionalne kontrole	229
Osam simptoma partnera osoba koje se boje vezivanja i mehanizmi delovanja ovih simptoma	230
1. „Sve moje misli vrte se samo oko tebe“ – prisilno bavljenje mislima koje se tiču veze i partnera	230
2. „Naša veza je kao vožnja rolerkosterom!“ – emocionalna nestabilnost	233
3. „Nikad ranije nisam bio/bila tako zaljubljen/a!“ – osećaj velike ljubavi i strasti	234
4. „Sve ću uraditi za tebe!“ – veliki napori da se poveća sopstvena privlačnost	235
5. „Jesi li mi verna?“ – ljubomora	240
6. „Razgovaraj sa mnom i izjasni se, majku mu!“ – pitanja, optužbe, kuknjava	242
7. „Šta li to samo ne radim kako treba?“ – samopotcenjivanje	248
8. „To me ubija“ – zanemarivanje sopstvenih interesa i ponašanje kojim čovek sebi nanosi štetu	252
U braku sa osobom koja ima fobiju od vezivanja – rezignirani i sanjari	255
Istrošenost u vezi, pad u strah i depresiju	257
Negativno pojačanje – veza je kao zavisnost	259
Izlaz iz gubitka kontrole – pronađite ponovo put do sebe	262
Strah od gubitka može da se doživi kao ljubav	263

Prva pomoć za partnere – razgovor sa svojim unutrašnjim detetom	266
Izlaz iz zavisnosti: devet predloga koji vam mogu pomoći da ojačate odrasli deo u vama	269
1. Stvorite protivtežu temi „veza“.	269
2. Jasno se založite za svoja prava.	272
3. Ne dozvolite da vas upliće u svoje probleme	273
4. Prihvatite poraz	275
5. Proterajte svoju povređenu sujetu	276
6. Priznajte sebi realnost svoje veze.	278
Digresija: Zašto uvek naiđem na pogrešnog/pogrešnu? Želja za vezivanjem i prinuda da se vežemo	279
7. Sahranite svaku nadu	292
8. Ipak još tračak nade	293
9. Završite s tim.	295
Oproštaj od čitateljki i čitalaca	305
Pogovor za psihoterapeute među čitaocima	307
Izrazi zahvalnosti.	311
Dodatak.	313
<i>O autorki</i>	317

Mnoga lica straha od vezivanja

Zašto toliko veza ima tužan kraj

„O, molim te, nemoj da se i ova priča završi tužno.“ To su reči iz ljubavnog romana Martina Zutera. Priča se, međutim, ipak završava tužno. Ali i s nadom da je ljubavna veza, do duše, propala, ali da je protagonista u njoj sazeo. Na kraju, protagonista počinje da piše roman o svojoj tužnoj ljubavi.

U stvarnosti se, takođe, mnoge ljubavne priče završe tužno, ali protagonisti u njima ne sazru. Umesto toga, zapute se u sledeću priču, s novom vezom i malim varijacijama u radnji. Zaplet i kompozicija priče, međutim, ostaju isti. I ponovo se sve završi tužno. Cilj ove knjige je da podrži one čitateljke i čitaocce koji žele da promene svoje postupke i da dožive priče u kojima je srećan kraj verovatan.

Postoji veoma mnogo knjiga za samopomoć namenjenih parovima, zapravo toliko da bi čovek pomislio da ovom svetu nije potrebno više. Većina daje savete parovima koji su „zaribaldi“ u svojim vezama. Parovima koji više ne mogu da razgovaraju a da se ne posvađaju. Ili parovima koji se uopšte ne

svađaju, ali su im odnosi hladni a veza mrtva. Postoje saveti o tome kako da drugačije i bolje razgovarate, kako da povratite poštovanje prema partneru, i kako da se strast ponovo rasplamsa. Postoje takođe knjige za samopomoć koje govore o prirodnoj razlici između muškaraca i žena i objašnjavaju kako se, uprkos tim razlikama, može biti zajedno.

Sve te knjige zasnivaju se, međutim, na jednoj zajedničkoj pretpostavci: da su se uzajamno pronašli ljudi koji su sposobni i voljni da žive u vezi kao par. Namenjene su, dakle, onima koji su u principu u stanju da žive u partnerskom odnosu. Na toj osnovi zasnivaju se sva dalja razmišljanja o eventualnim uzrocima problema između partnera i njihovom rešavanju.

I upravo u toj tački ova knjiga se razlikuje od drugih. Ona počinje korak ranije: rasvetljava duboke i uglavnom nesvesne strahove zbog kojih su bliske i poverenja pune ljubavne veze za neke ljude od samoga početka osuđene na propast. Što ne znači da ti ljudi ne ulaze u veze – oni to uglavnom rade. Ali onda se pobrinu, delom svesno, a delom nesvesno, da im veza propadne. Ova knjiga trebalo bi da osvetli mehanizme koji se uvek aktiviraju ako osoba zapravo čezne za bliskošću, ali ne može da živi s bliskošću kakva postoji u vezi. Takvim osobama i njihovim partnerima nećemo pomoći ako im serviramo zlatna pravila o tome kako se vodi konstruktivan razgovor, ili kako je najbolje podeliti kućne poslove i vaspitanje dece. Njihov problem nema korena u biološkim razlikama polova. Propast njihovih veza odvija se na dubljem nivou. „Duhovi iz podruma“ u psihi ovih ljudi iz različitih razloga će se pobrinuti da prava bliskost nestane i da svaka veza propadne.

Strah od vezivanja – često navođena i naizgled poznata pojava. Čudnovato je, međutim, da oni koji su njime pogođeni

obično ne osećaju da se to odnosi na njih. To sam često zapažala. Osoba koja se boji vezivanja po pravilu energično odbacuje sugestiju da je takva. Pogođeni partner prolazi kroz zbrku protivurečnosti i neusklađenosti u ponašanju voljene osobe i ne može tu pojavu da nazove pravim imenom. Isto prolaze i oni koji (obavezno!) žele da za partnera imaju osobu koja se boji vezivanja, ali nekako ne mogu da je uhvate, ni da je čvrsto vežu za sebe. Zbog toga nam je, doduše, i poznat izraz „strah od vezivanja“, ali mislimo da je malo onih koji su time pogođeni. A njih je zapravo mnogo, samo im se retko postavlja prava „dijagnoza“. Razlog tome, po mom mišljenju, leži u mnogostrukosti svih lica iza kojih se krije strah od vezivanja. Zbog toga bih želela da vam predstavim brojna lica straha od vezivanja i objasnim njihove psihološke uzroke, jer jedino kroz prepoznavanje i razumevanje sopstvenog straha onaj koji je njime pogođen može da promeni nešto kod sebe. I partner, ili potencijalni partner, osobe koja pati od straha od vezivanja može da izmeni ponešto u svom ponašanju, najpre tako što će razumeti uzroke ove pojave, a zatim i shvatiti zašto su mu baš takve osobe toliko privlačne.

Dalje nameravam da opišem konkretne korake za savladavanje, ili bar bolje kontrolisanje straha od vezivanja. Partneri koji su u vezi s osobom koja se boji vezivanja takođe mogu, kao što ćete videti u poslednjem poglavlju ove knjige, da budu od pomoći. Naposletku, ova knjiga bi čitaocima i čitateljicama trebalo da pruži kompas koji će im pomoći da na vreme prepoznaju ljude koji izbegavaju vezivanje, ako je moguće pre nego što se beznadežno zaljube u njih i time se skoro neminovno zaletu u sopstvenu nesreću.

Knjiga je namenjena i laicima i stručnjacima. Laicima sasvim svesno dajem prednost, jer mi je stalo do toga da prenesem psihološko znanje od koga svako može da ima koristi.

Tooliko sam zaljubljen!

Bez obzira na to da li su ljudi koji započnu vezu sposobni za vezivanje ili ga se plaše, početak svake veze uglavnom prati uzbudljivo osećanje zaljubljenosti. Zbog toga bih ovu knjigu želela da započnem upravo tim fenomenom zaljubljenosti. Većina ga je doživela najmanje jednom, neki i više puta. Volim da kažem većina, ali ne i svi. Stara je priča da je romantični brak iz ljubavi pronalazak proteklog stoleća i da su brakovi ranije sklapani bilo sporazumno bilo iz računa. U muslimanskim zemljama i danas kažu: „Ljubav dolazi posle deset godina.“ To je zapravo veoma pametno, jer ljubav i partnerstvo u prvom redu znače uzajamnu odgovornost, biti tu jedno za drugo, „u dobru i u zlu“. Duboko osećanje naklonosti uspostavlja se onda kada ljudi zajednički idu kroz život, kada mogu da se oslone jedno na drugo i osećaju brigu i privrženost partnera. Ovo osećanje ne uslovljava nužno i zaljubljenost na početku veze; ono proizlazi iz realnog iskustva s partnerom, iskustva koje se stiče godinama. U prvoj zaljubljenosti, naprotiv, na partnera projektujemo pre svega sopstvenu čežnju i snove. U njemu vidimo nekoga ko će ispuniti sve naše želje. Ta zanesenost u početku nema baš mnogo veze s ljubavlju. U našem, zapadnom svetu osoba se najpre zaljubi, a onda, ako joj je ljubav uzvraćena, pokuša da ostvari vezu. Ako ima sreće, zaljubljenost prelazi u ljubav koja traje godinama, možda čak i do smrti. A da li će se ta ljubav zaista razviti, niko ne može da nam garantuje unapred.

Izneću vrlo provokativnu tvrdnju: većina ljubavnih veza verovatno bi se bolje završila ako bi partnera, ili partnerku, birali roditelji ili dobri prijatelji. Ukoliko su razumni ljudi, toj stvari bi pristupili razumno i s odgovarajuće distance,

pa bi izgledi da pronađu partnera koji bi osobi zaista odgovarao bili veći. Zaljubljenost, naime, nije obavezno najbolji savetnik prilikom izbora partnera. Upravo u stanju zaljubljenosti skloni smo da obožavanu osobu vidimo ne samo kroz ružičaste naočari već i u sasvim iskrivljenom svetlu. A i sebe takođe. Unutrašnje iskustvo i modeli koji naposljetku određuju u koga ćemo se zaljubiti, a u koga nećemo, obično su, naime, nesvesni. Stoga zaljubljivanje ostaje čista igra na sreću, u kojoj slepo, ili bar zaslepljeno, sve stavljamo na jednu kartu.

Zaljubljenost je čudnovata stvar i sama po sebi. Jedan moj dobar prijatelj u vezi s tim zastupa mišljenje koje se ne sreće često: za njega je to stanje užasno i nikada više u životu ne bi želeo da ga doživi. Oženjen je, zapravo vrlo srećno, bar koliko ja mogu da procenim, pa tako ne spada u ljude koji se plaše vezivanja, a o kojima će dalje opširnije biti reči (pri čemu, doduše, treba kratko primetiti da se i osoba koja se plaši vezivanja ponekad može nagovoriti na brak!). Ovaj prijatelj o stanju zaljubljenosti kaže sledeće: „To je grozno osećanje. Čoveku se stalno prevrće stomak, nema apetit, sve misli kruže mu oko jedne žene, prosto zaglupi. Van sebe je i trese se. Kako bi iko mogao da priželjkuje takvo stanje?“ I u pravu je. Zaljubljenost osećamo kao tremu pred ispit, a nju obično niko ne voli. Ako zamislite da se sa svim simptomima zaljubljenosti nalazite neposredno pred polaganjem nekog ispita – takoreći u hodniku, a vrata će se uskoro otvoriti i pozvaće vas unutra – zaključićete da je osećaj zaljubljenosti i predispitne treme zapanjujuće sličan. Dlanovi vam se znoje, u stomaku vas golica, ni na šta drugo ne možete da mislite i slično. Pred vratima prostorije u kojoj treba da polazete ispit ispravno ćete pomisliti: „Imam tremu pred ispit“, a ne: „Zaljubljen sam.“ Zbog čega se telo u dve naizgled potpuno

različite situacije tako slično oseća? Zato što je pametno: zaljubljenost, naime, i jeste strah od ispita! Uporediva je s tremom, koja je takođe jedan vid straha od ispita. Kada ste zaljubljeni, misli vam se samo naizgled vrte oko objekta vaše ljubavi. Zapravo – što je i inače često slučaj – vrte se oko vas samih: jesam li dovoljno privlačan/na? Hoće li on (ili ona) misliti da sam super? Da li sam njegov/njen tip? Ako je veza već ušla u prvi stadijum, tome se pridružuju nove varijacije: jesam li dovoljno super da sa mnom ostane zauvek? Ako me ujutro vidi bez šminke, hoće li pobeći? Ako prvi put primeti kakav sam stvarno, hoće li izgubiti interesovanje? Ili kao što autorka psihološke literature Elizabet Lukas, koju veoma cenim, tačno formuliše: „Čovek se tresе i strepi za svoje 'malo ja.'“ Isto, uostalom, važi i ako smo napušteni. Pitamo se: gde sam pogrešio? Nisam li bio dovoljno inteligentan, ljubazan, pun razumevanja (ovo nabranje može proizvoljno da se nastavi)? Više ne drhtimo, ali plaćemo zbog svog „malog ja“. Unutrašnja drama zaoštava se ako smo napušteni zbog ovoga ili onoga: ako smo napušteni zbog nekog, ili zbog neke: šta je to kod njega, ili nje, toliko bolje nego kod mene? Osećam se potpuno bezvredno i najdublje sam uvređen što je neko više super od mene.

Pitanja „da li si moj/moja“ i „hoćeš li ostati sa mnom?“ tesno su isprepletene s našim osećanjem sopstvene vrednosti. Doživljavamo ih kao neku vrstu ispita. I to kao konačni, egzistencijalni ispit na temu: jesam li biće dostojno ljubavi? Da li u životu dobijam ono što hoću? Mogu li da utičem na ono što mi je veoma važno, naime na to da osvojim tu osobu i zadržim je uz sebe? Zbog toga se mnogima svet ruši ako ih partner napusti, bar ako im je veza bila veoma važna. Ako se čovek u nju stvarno „upustio“, kako se to danas kaže. Pritom tvrdim da čovek koga muče ljubavni jadi devedeset odsto

vremena plače zbog sebe samog. Važna funkcija ljubavi i veze jeste jačanje samopoštovanja, a time i subjektivnog osećanja „održavanja u životu“. Otuda sve one fraze poput: „Ti si deo mene“, ili „Bez tebe ne mogu da živim“, ili „Izgubiti voljenu osobu isto je što i umreti“. Tako se važnosti koju veze za nas imaju kada je reč o samopouzdanju i osećanju sopstvene vrednosti pridružuje se i njihov egzistencijalni značaj. Mi ljudi genetski smo ustrojani tako da živimo u zajednicama. U tom smislu, gubitak veze uvek u sebi nosi nešto duboko ugrožavajuće na egzistencijalnom nivou.

„Normalni“ ljudi, kada razmišljaju o vezi, prihvataju i mogućnost da budu napušteni, to jest da veza nosi sa sobom i rizik od neuspeha, dok oni koji se boje vezivanja uopšte ne stižu tako daleko. Osobe koje se boje vezivanja uvek se drže na bezbednoj distanci, nikad se stvarno ne zbližavaju s partnerom ili partnerkom, ili veze izbegavaju u potpunosti. Njihov modus odnosa je „hoću-neću“, ili samo „neću“, ali nikada „hoću“. Suštinski razlog za to je duboko i uglavnom nesvesno osećanje da ne bi preživeli ako ih napuste. Duboko u sebi, ubeđeni su da bi to za njih bilo jednako smrti. Nasuprot tome, oni koji rizikuju i pokušaju da uspostave istinsku bliskost imaju unutrašnje uverenje da bi, doduše, bilo strašno tužno ako stvar ne uspe, ali u samoj svojoj suštini su sigurni: preživeti to. I: jednom će se pojaviti neko, neka osoba s kojom će to biti moguće. To samopouzdanje preduslov je sposobnosti da verujemo drugima, što može da se svede na jednostavan zaključak: bez samopouzdanja nema ni poverenja prema drugima. Doduše, strah da ćemo pretrpeti neuspeh, koji je epicentar straha od vezivanja, nešto je čega oni koji se vezivanja boje uglavnom nisu svesni. Umesto toga, oni osećaju da ih pomisao na čvrstu vezu, ili čak brak, naprosto sputava, kao da bi time upali u klopku.

Na svesnom nivou uglavnom osećaju jaku želju za slobodom, koju veza veoma ugrožava. Sve dok nisu u čvrstoj vezi, mogu da daju prostora dubokoj čežnji za ljubavlju i vezom. Zbog toga neki od njih jure iz veze u vezu, uvek u potrazi za „pravim“ („pravom“). Drugi, doduše, žive u naizgled čvrstoj vezi, ili su čak u braku, ali ipak brojnim manevrima drže partnera na distanci i tako kontrolišu svoj impuls da pobegnu. Treći su, opet, notorne neženje, ili usedelice, čak se više i ne upuštaju u čvrste veze i manje ili više su se pomirili sa svojim samotnjačkim životom. Strahovi od vezivanja imaju mnogo lica. Oni mogu da se kriju iza najrazličitijih oblika veza, i da nađu izraza u sasvim različitim načinima ponašanja onih koji od njih pate. Ipak, svi strahovi koji leže u njihovoj osnovi imaju zajedničku crvenu nit.

Pledoaje za slobodu izbora

Sada bi moglo da se postavi potpuno opravdano pitanje: mora li čovek obavezno da bude u čvrstoj vezi? Postoji, naime, toliko zanimljivih stvari, tema i ljudi kojima može da se posveti vreme a da čovek svoju sreću ne traži isključivo u čvrstoj vezi, braku ili porodici. S tim stavom se bezrezervno slažem. Moguće je imati veoma ispunjen život – ili bar delove života – i ako nemate partnera. Takav život je, u svakom slučaju, ispunjeniji od istrajavanja u vezi koja nas čini nesrećnim, ili čak bolesnim. Ono za šta se s punim uverenjem zalažem jeste, naime, da čovek treba da ima unutrašnju slobodu izbora.

To važi kako za one koji se boje vezivanja i veoma pate zbog toga, tako i za one koji sami ne pate naročito, ali zato pati njihov partner. U suštini, to važi i za sve one koje muči

strah suprotan strahu od vezivanja, dakle za one koji se čvrsto drže svoje veze, čak i ako se zbog nje razboleavaju, jer su uvereni da bez partnera ne mogu da žive.

Neki koji se pribojavaju veza često od nevolje prave vrlinu, tako što svoj stil vezivanja, ili svoj mahom avanturama isprekidani samački život, uzdižu do svojevrzne umetnosti življenja. Drugi se nekako već snalaze, ne razmišljajući previše o tome. Treći, opet, veoma mnogo razmišljaju, ali svoj problem ne mogu da reše, ili doživljavaju neuspeh ako pokušaju da nešto promene.

U svakom slučaju, ljudi koji se boje vezivanja pričinjavaju veliku patnju svojim partnerima ili onima koji bi to želeli da budu. Strah od vezivanja, dakle, nije samo njihov problem već neminovno i problem njihovog partnera. Mnogi pritom zastupaju udobno stanovište da onaj drugi može da ode kad god hoće, pa je, dakle, sam odgovoran ako učestvuje u predstavi, odnosno ako se drži veze s njima. Ovaj stav, doduše, nije potpuno pogrešan, ali previše zamagljuje njihovu sopstvenu odgovornost i prenosi je na partnera. Ljudi koji se boje vezivanja, naime, često značajno doprinose tome da drugoj osobi bude teško da ih konačno napusti. Doduše, i pogođeni partner bi trebalo sebi da postavi neka dalekosežna pitanja o unutrašnjim razlozima koji ga sprečavaju da partnera koji beži od bliskosti pošalje dođavola.

Smatram da je jedan od obaveznih zadataka u razvoju svake osobe – bilo da strepi od vezivanja ili ne – da radi na tome da postane svesna svojih unutrašnjih motiva, strahova, uverenja i potreba. Svako bi, stoga, trebalo da se potruži oko samorefleksije. „Refleksija“ i „promišljanje“ omiljene su reči psihologa – a za to postoji razlog. One znače da čovek postaje svestan sopstvenih misli, osećanja i motiva, odnosno obrnuto formulisano, da sebi ne stvara nikakve iluzije.

Svako ko postupa promišljeno, ko prolazi kroz refleksiju, dakle, dobro je razmislio i promislio o svojim delima. Onaj ko deluje promišljeno nije, međutim, o svom ponašanju samo razmislio već ga i oseća, što znači da dobro poznaje svoja osećanja i zbog toga može da uspostavi psihološku vezu između osećanja, misli i postupaka. Čoveku ipak nije lako da se sam izvuče iz takve zamke, jer je za to neophodno da oseti i one emocije i skrivena unutrašnja uverenja koji u njegovoj svesti nisu neposredno pristupačni. Kompjuterskim jezikom, moglo bi da se kaže: treba prepoznati pokretački sistem iza korisničkog interfejsa. U psihologiji rado koristimo i metaforu ledenog brega. Kod ledenog brega iz mora viri samo vrh. Pod morskom površinom krije se, međutim, ogroman trup ledenog brega. Vrh ledenog brega je naša svest – a njegov trup predstavlja naše nesvesno. Našim postupcima, osećanjima i mislima u velikoj meri upravlja nesvesno i u tome leži ogromni potencijalni izvor grešaka. Za razliku od životinje, koja po pravilu ne zna za nesvesne sukobe i stoga instinktivno postupa ispravno, čovek često instinktivno greši. To znači da mi, za razliku od životinja, ne možemo u potpunosti da se oslonimo na svoj instinkt – svoje podsvesno. Svako od nas je, naime, zbog svoje prošlosti doživeo delom svesna, a delom nesvesna utiskivanja, koja ni kod koga nisu isključivo pozitivna. Nesvesni, potisnuti delovi bića u nama, koje rado nazivam i duhovima iz podruma naše psihe, imaju veoma veliku moć. Njih, međutim, nije lako prepoznati, često ostaju skriveni u podzemlju i odatle upravljaju zbivanjima a da „domaćin“, dakle pogođena osoba, toga nije svestan.

Duhovi iz podruma naše psihe i moć podsvesti nešto su čemu bi se mogla posvetiti zasebna knjiga, a zaista i postoji bezbroj knjiga koje se bave tom temom. Zbog toga ću sada

samo sažeti ono što sam već spomenula u prethodnom poglavlju: ljudi s fobijom od vezivanja uglavnom nisu svesni svojih strahova, već pre osećaju neki difuzni poriv za slobodom, koji ih navodi na brojne maneuvre izbegavanja. Neki od njih neguju određenu ideologiju kako ne bi pogledali u oči svom problemu. To može da bude i individualno sklepana, privatna ideologija, recimo unutrašnje uverenje: „Ja sam sasvim posebno biće, i sve dok ne sretnem nekoga ko mi stvarno savršeno odgovara, neću pristajati ni na kakve kompromise“, ili može sasvim prosto da glasi: „Ja sam iznad tih ljubavnih stvari.“ Drugi posežu za već postojećim pogledima na svet, filozofijama, religijama ili ezoteričnim stavovima, i koriste ih da bi njima zaogrnuili svoj strah od vezivanja. Tako, recimo, ideal kome budisti teže, oslobađanje od svih veza, nudi idealan, po meri skrojen zaklon za one koji imaju fobiju od vezivanja. Na ovaj način čovek može da od svoje nevolje napravi vrlinu, bez refleksije i neopterećen dubokim uvidima. Samo reda radi, na ovom mestu tvrdim da to sigurno nije bila namera Bude, za koga pozitivno pretpostavljam da je bio osoba sklona refleksiji i da je u odnosima s drugim ljudima postupao promišljeno i s poštovanjem.

Strahovi od vezivanja izazivaju veliku patnju. Osim s onima koji imaju fobiju od vezivanja, ali se zaista dosledno drže podalje od veza (a njih nije malo), ili s onima koji nalaze partnera koji njihove uslove može da prihvati bez patnje (što se dešava vrlo retko), veze s ljudima koji se boje vezivanja (dakle većina) obeležene su patnjom i nesrećom. Ući u vezu s osobom koja ima strah od vezivanja i trčati za njom prosto je garancija da ćete biti nesrećni.

Upravo zato što mnogi strahovi od vezivanja prouzrokuju toliki bol i patnju, i pišem ovaj pledoaje za slobodu izbora: čovek može da bude zadovoljan i bez ljubavne veze.