





ŠTEFANI ŠTAL

**SVAKO JE
SPOSOBAN
ZA VEZU**

ZLATNA SREDINA IZMEĐU
BLISKOSTI I SLOBODE

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

■ Laguna ■

Naslov originala

Stefanie Stahl

JEDER IST BEZIEHUNGSFÄHIG

Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Holgeru, mom mužu,
mom voljenom i mom najboljem prijatelju*

Između draži i akcije leži sloboda.

Viktor Frankl

Sadržaj

Šta, molim?! Svako je sposoban za vezu?	15
Ali nismo li mi generacija nesposobnih za vezu, gospođo Štal?	19
Vezivanje i autonomija	23
Prilagođavanje i samoodržanje	25
Podređenost i nadmoć.	29
Naš program veza	32
Naša shema plena	35
Tipičan muškarac, tipična žena	39
Strah od gubitka nas „pali“, sigurnost izaziva dosadu .	43
Iznenadno gašenje osećanja i druge tehnike distanciranja.	46
Još uzroka zbog kojih se osećanje ljubavi gubi	50
Ne podižeš mi rejting!	51
Ti si mi sigurica!	52

Ne smem da raskinem/da se razvedem	53
Ne mogu nikome da verujem!	54
Digresija: „Volim samački život!“	55
Utiskivanje ili geni?	58
Roditeljski dom: poligon za obuku za naše ljubavne veze i odnose	60
Prapoverenje i osećaj sopstvene vrednosti u ogledalu . 63	
Gladak prelaz od negativnog utiskivanja do traume . 69	
Hrabrost za iskrenost	73
Pronađi svoj program vezivanja.	77
Prvi korak: Kakav je bio kvalitet tvoje veze s roditeljima?....	78
<i>Vežba: Istraži vezu sa svojim roditeljima.</i>	78
Drugi korak: Koja osećanja su u roditeljskom domu bila poželjna, to jest nepoželjna?....	80
<i>Vežba: Kako su tvoji roditelji postupali s osećanjima? . . 80</i>	
Treći Korak: Kakvu ulogu, koji zadatak si imao u svojoj porodici?	82
<i>Vežba: Kakva je bila tvoja uloga u porodici?</i>	82
Četvrti korak: Pronađi svoja principijelna uverenja . . 83	
<i>Vežba: Tvoja principijelna uverenja o vezivanju, ljubavi i porodici</i>	84
<i>Vežba: Pronađi svoja ključna principijelna uverenja . . 87</i>	
Peti korak: Prepoznaj svoja osećanja	87
<i>Vežba: Prepoznaj svoja osećanja</i>	90
Šesti korak: Rezime.	90
<i>Vežba: Rezimiranje programa vezivanja</i>	91
Pronađi svoj program autonomije	92
Prvi korak: Koliko su roditelji ispunjavali tvoju potrebu za autonomijom?	92

<i>Vežba: Jesi li smeo da razvijaš autonomiju ili ne?</i>	92
Drugi korak: Kakav uzor su ti bili roditelji	
kada je reč o samostalnosti?	94
<i>Vežba: Jesi li smeo da razvijaš samostalnost ili ne? . . .</i>	94
Treći korak: Kako su se tvoji roditelji odnosili	
prema tvom besu?	94
<i>Vežba: Jesi li smeo da budeš besan i imaš svoju volju? .</i>	96
Četvrti korak: Pronađi svoja principijelna uverenja . .	97
<i>Vežba: Pronađi svoja principijelna uverenja o autonomiji .</i>	97
<i>Vežba: Pronađi svoja ključna principijelna uverenja . .</i>	99
Peti korak: Prepoznaj svoja osećanja	100
<i>Vežba: Prepoznaj svoja osećanja</i>	100
Šesti korak: Rezime.	102
<i>Vežba: Rezimiranje tvog programa autonomije</i>	102
Upoznaj svoje dete senke	103
<i>Vežba: Vizualizuj svoje dete senke</i>	104
Naš 4D film: Iz perspektive učesnika	
u perspektivu posmatrača.	107
Naše odraslo ja	110
Dete senke i njegove zaštitne strategije	113
Ekstrovertne i introvertne zaštitne strategije	115
Introvertni i ekstrovertni u partnerskim odnosima . .	119
Samozaštita u službi vezivanja	120
Idealizovanje i potiskivanje	123
Potiskivanje sopstvenih osećanja	125
Težnja harmoniji	128
Sindrom pomagača.	134
Težnja savršenstvu	136
Ostaću dete i bespomoćnost.	137
Kukanje, kačenje i zahtevanje.	138

Kupovanje, potrošnja i zavisnost	139
Histerične zaštitne strategije	141
Depresivne zaštitne strategije	148
Samozastita u službi autonomije	152
Nepoverenje i omalovažavanje	154
Gašenje ljubavi i želje	156
Težnja moći i nadmetanje	156
Beg i izbegavanje	158
Napad i nasrtanje	160
Zidovi i odbijanje razgovora	162
Intelektualizovanje i racionalizovanje	164
Narcističke zaštitne strategije	166
Opsesivne zaštitne strategije	170
Šizoidne zaštitne strategije	175
Tipični sukobi oko teme roditeljstva	182
Gubitak ravnopravnosti	183
Neravnopravna podela moći	186
Neravnopravna raspodela uzimanja i davanja	188

Iscljenje

Kako zapravo izgleda srećna veza?	193
Ojačaj svoje odraslo ja	198
Uhvati sebe na delu i prebaci se	199
<i>Vežba: Dve pozicije opažanja</i>	<i>202</i>
<i>Vežba: Tri pozicije opažanja</i>	<i>205</i>
Razlikuj činjenice od tumačenja	206
<i>Vežba: Provera realnosti</i>	<i>208</i>
Izvuci se iz upletenosti	209
Argumenti umesto osećaja iz stomaka	211
Uzmi svoje dete senke za ruku	212

<i>Vežba: Uzmi svoje dete senke za ruku</i>	214
<i>Vežba: Trans deteta senke</i>	215
Svakodnevne strategije za dete senke	215
Ohrabrujuće reči	216
Jasni iskazi.	217
Izvori snage	217
Moćne poze	218
<i>Vežba: Moćne poze – telesni položaji koji ulivaju snagu .</i>	219
Otkrij svoje sunčano dete	220
<i>Vežba: Lepa sećanja iz detinjstva</i>	221
<i>Vežba: Pronađi svoja pozitivna principijelna uverenja .</i>	222
1. <i>Pozitivna principijelna uverenja iz detinjstva. . .</i>	222
2. <i>Preokretanje glavnih principijelnih uverenja u njihovu suprotnost...</i>	224
<i>Vežba: Argumenti za sunčano dete</i>	226
<i>Vežba: Pronađi svoje jake strane i resurse</i>	228
<i>Vežba: Oseti svoje sunčano dete</i>	229
Iz sunčanog deteta u poziciju posmatrača	231
<i>Vežba: Trans sunčanog deteta.</i>	232
Pronađi svoje dragocene strategije	233
Opšte dragocene strategije	233
Preuzmi odgovornost i reci <i>da</i> onome što jeste . . .	234
Razreši svoje projekcije i nađi metastav	236
Postaraj se da ti tvoj život pričinjava zadovoljstvo .	238
Dragocene strategije u službi autonomije: nauči	
da se razgraničiš, radi ono što ti hoćeš!	241
Shvati sebe ozbiljno	242
Otvori oči	243
Oseti sebe	244
<i>Vežba: Umirivanje ljutitog deteta senke</i>	245

Oduči se i delaj	246
<i>Vežba: Telesni osećaj kao pomoć pri donošenju odluke</i>	247
Raspravljaj se i iznosi argumente	250
Nauči da kažeš <i>ne</i>	252
Pusti	254
Dragocene strategije u službi vezivanja: nauči da se prilagodiš, da veruješ i da se prepustiš!.	258
Oslobodi se svoga otpora	259
<i>Vežba: Rastvaranje otpora pomoću tri pozicije opažanja</i>	260
Dopusti sebi „slaba“ osećanja	261
<i>Vežba: Reci da „slabim“ osećanjima</i>	262
Nauči da pokloniš poverenje	264
Vežbaj blagonaklonost i empatiju	266
<i>Vežba: Vežbanje blagonaklonosti s tri pozicije opažanja</i>	267
Smeš da dopustiš da ti pomognu	268
Prosto reci <i>da</i>	268
Pronađi svoje lične dragocene strategije	270
Rezime: osam koraka u nov život	271
Literatura	275
O autorki.	279

Šta, molim?!

Svako je sposoban za vezu?

Da, dobro ste pročitali: većina ljudi koji uzalud traže sreću u ljubavi, zato što navodno nikad ne pronalaze pravog, to jest pravu, ili zato što su zaglavljani u nesrećnim partnerskim odnosima, imaju potencijal da budu srećni sa partnerom – pa i s partnerom kojeg već imaju. Preduslov je, međutim, da nauče nekoliko stvari koje su suštinski važne za srećan partnerski odnos. O kojim sposobnostima se pritom radi i kako one mogu da se nauče, objasniću vam u ovoj knjizi. Ispunjena ljubavna veza, naime, nije stvar sreće, već je pitanje lične odluke i unutrašnjeg stava.

Naravno da u pojedinačnim slučajevima postoje ljudi koji ne mogu da uspostave bliske ljubavne veze, ili mogu da ih uspostave samo u ograničenom obimu. Ti ljudi su pretrpeli tako velike psihičke traume da je njihovo poverenje u druge ljude uništeno i/ili im to poverenje od početka nedostaje, što je delom uslovljeno i genetski, izostankom sposobnosti kao što su, recimo, sposobnost uživljavanja u tuđu situaciju i raznovrsnost i dubina osećanja, koje su važne za ljubav. Kod vrlo teških poremećaja emocionalnog doživljaja i delovanje

psihoterapeuta je ograničeno. Utoliko bih svoju smelu tvrdnju: „Svako je sposoban za ljubavnu vezu!“ ograničila kada su ovi slučajevi u pitanju.

Ali uverena sam: (skoro) svako može da živi u srećnoj ljubavnoj vezi ako mu pođe za rukom da uspostavi *ravnotežu između prilagođavanja i samoodržanja*, ili, kako psiholozi kažu, između vezivanja i autonomije. To zvuči upravo banalno i jeste banalno. Uprkos tome, skoro niko nije svestan koliko izuzetno dalekosežno ove dve sposobnosti – s jedne strane sposobnost da se prilagodimo, a s druge strane sposobnost samoodržanja – određuju naša osećanja, razmišljanje i postupke. Vezivanje (tu spada i prilagođavanje) i autonomija (tu spada i samoodržanje) teme su koje se tiču celokupnog čovečanstva i predstavljaju osnovne egzistencijalne psihičke potrebe. One na karakterističan način obeležavaju čak i naš *osećaj sopstvene vrednosti*. Naš osećaj da li sebe doživljavamo kao važne i vredne ili često sumnjamo u sopstvenu vrednost naposljetku dolazi od iskustava koja smo kao deca i odrasli stekli i stičemo sa vezivanjem i ljubavlju, s jedne strane, i sa samoodržanjem i autonomijom sa druge strane.

Došla sam do uverenja da se naš izbor partnera, to jest partnerke, kao i uspeh ili neuspeh neke veze mogu svesti na suprotnosti vezivanja i autonomije i nadmoći i podređenosti (osećaj sopstvene vrednosti). I problem da osoba ne može da nađe partnera, mada želi vezu, kao i želja da se živi samačkim životom svoje korene imaju u nepovoljnom odnosu prema vezivanju i autonomiji kao dva suprotna pola.

Pravičnost, podela zadataka, kompromisi, borba za moć, privlačnost, strast, erotika, roditeljstvo, brak, samoća, prevare u vezi, vanbračne veze, poverenje, nepoverenje... sve ove teme, koje podjednako važnu ulogu igraju i u partnerstvu i u

samačkom životu, mogu da se svedu na želju za vezivanjem i potrebu za autonomijom ljudi o kojima je reč, kao i na njihov osećaj nadmoći ili podređenosti, i da se na taj način razumeju, a ono što je tu veoma važno jeste: popravljati i rešavati. Onaj ko je uspostavio dobru ravnotežu između prilagođavanja i samoodržanja i ko se oseća ravnopravnim sa svojim partnerom (i drugim ljudima) *sposoban je da ima vezu, da radi i da doživi zadovoljstvo*. Te tri sposobnosti istovremeno su i noseći stubovi duševnog zdravlja. Težište ove knjige, međutim, leži na sposobnosti za vezu, kako joj i naslov govori. Želela bih da vam objasnim koliko duboko naše osnovne ljudske potrebe za vezivanjem, autonomijom i jačanjem osećaja sopstvene vrednosti prožimaju i način na koji stvaramo i održavamo svoje ljubavne veze. Naš odnos prema ovim osnovnim potrebama suštinski određuje šta hoćemo i ko smo; koga volimo i kako postupamo sa svojim partnerima; šta nas plaši i kako se od tog straha štitimo; da li sebe ostvarujemo ili živimo život koji nam određuju drugi; šta nas uzbuđuje, a šta nas sneveseli; oko čega se svađamo, a gde popuštamo i još mnogo, mnogo toga.

Želela bih, naravno, i da vam objasnim kako vi sami možete da poboljšate svoju sposobnost vezivanja i/ili svoje autonomne sposobnosti da biste pronašli sreću u ljubavi, a paralelno s tim i da stabilizujete svoj osećaj sopstvene vrednosti. U tom cilju dajem vam mnogo praktičnih podsticaja i vežbi.

Ova knjiga namenjena je ljudima svih seksualnih orijentacija pošto opisani mehanizmi vezivanja, autonomije i sopstvene vrednosti igraju ključnu ulogu u svakoj vezi. Mada se primeri iz knjige odnose na heteroseksualne parove, homoseksualci oba pola i transseksualci takođe mogu sve što je opisano da shvate kao da se odnosi i na njih.

Meni je stalo da svoju sreću u ljubavi uzmete u sopstvene ruke, a ne da pasivno čekate da vam se jednoga dana partner promeni ili da vam onaj pravi, ili ona prava, zakuca na vrata. Uz pomoć ove knjige možete sami aktivno da krenete ka svom željenom partneru ili da spoznate da ste ga možda već odavno pronašli.

Sastavila sam mnogo praktičnih vežbi, koje zahtevaju zalaganje s vaše strane. Vama prepuštam hoćete li ih sve aktivno raditi ili ćete ih samo čitati i pritom im iznutra naći pravo mesto. Naravno, možete i da uradite samo one vežbe za koje osećate da bi vam nešto značile i koristile.

Ali nismo li mi generacija nesposobnih za vezu, gospođo Štal?

Od objavljivanja bestselera *Generacija nesposobnih za vezu*, koji je početkom 2016. napisao bloger Mihael Nast, novinari su mi često postavljali ovo pitanje. Nast, naime, tvrdi da su perfekcionizam i opsjednutost samooptimizacijom u našem društvu, a pre svega u mladoj generaciji, preveliki, i da mladi zbog toga postaju sve nevoljniji da stupaju u veze. Mlađa generacija traži savršenog partnera, ali on nažalost ne postoji. Pored toga, rečenicu: „Ja sam nesposoban za vezu!“ često koriste pre svega mladi muškarci, naprosto kao izgovor za svoju nevoljnost da budu s nekim u vezi. To je, da tako kažemo, muška migrena. Svoj doprinos svemu ovome dodatno daju i portali za upoznavanje partnera, te veze postaju sve površnije i neobaveznije, tvrdi Nast. Mihael Nast piše na osnovu sopstvenog iskustva, a veliki broj njegovih pristalica pokazuje i da to iskustvo dele mnogi.

Sigurno nije mali broj ni onih koji bi se mogli okarakterisati kao nesposobni za vezu – ali nije li to oduvek bilo tako? Ne bi li možda moglo da se kaže da se nesposobnost za vezu u današnje vreme samo ispoljava na drugačiji način

nego pre? Da bih na ovo pitanje odgovorila, najpre sam pogledala aktuelne psihološke studije na temu „ljubav i veze u različitim generacijama“ i došla sam do sledećeg zaključka: problematičnih veza i propalih brakova bilo je oduvek, a trajanje neke veze/braka ne sme se uzimati za kriterijum nečije sposobnosti za vezu. Parovi se, doduše, u današnje vreme češće i brže rastaju, ali ne zato što su ljudi manje sposobni za vezu, već zato što su zahtevi kada je reč o kvalitetu veze narasli. To je u izvesnoj meri posledica sve veće nezavisnosti žena, koje su mnogo ređe nego ranije sklone da istraju u nesrećnom braku „da bi bile obezbeđene“. Većinu razvoda pokreću žene. Pored toga, i društveni korset je mnogo popustio: danas niko ne mora da se venčava i osniva porodicu da bi ga smatrali vrednim članom društva. I seksualnost danas može da se živi mnogo slobodnije i neobaveznije. Internet omogućava da se seksualne avanture započinjju bez muke. Sve te okolnosti, međutim, ne doprinose da se ljudi više plaše veza, već prosto onima koji ih se plaše pomažu da sa tim svojim strahom lakše žive. Broj ljudi koji se plaše veza, dakle, nije veći nego ranije, već su oni u našem savremenom društvu samo bolje uočljivi. Pored toga, na ovom mestu želela bih da podsetim i da je još šezdesetih godina samački život proglašavan za željeni standard: „Ko se dvaput s istim petlja, deo je establišmenta“, glasila je deviza, a to je tada baš lepo išlo i bez interneta.

Nesposobnost za veze ne nastaje zbog interneta i brojnih mogućnosti izbora koje odatle proizilaze, a ne nastaje ni zbog života u velikom gradu. Nesposobnost za vezu je nešto što se uči u roditeljskom domu. Kraj mame i tate stičemo iskustvo da li smo biće vredno ljubavi i da li u celini možemo da imamo poverenja u međuljudske veze i odnose. Iskustva koja su nam naši roditelji utisnuli vrlo značajno utiču i na

naše kasnije veze i odnose. Uslovi za decu se, međutim, tokom proteklih decenija nisu pogoršali. Roditelji mlađih generacija su, recimo, u proseku znatno bolje obavešteni o tome šta je za decu dobro i šta im prija, a sa svojim potomstvom postupaju osećajnije nego što su to činili često istraumatizovani roditelji posleratnih generacija. Znanje o vaspitanju dece neverovatno je poraslo, a čak i u slojevima društva koji nisu preterano obrazovani pročulo se da nije dobro da se deca tuku. Nasuprot tome imamo, doduše, visoku stopu razvoda, ali – i to pokazuju brojne studije – deca razvod podnose bolje od neprestane svađe roditelja. Uzrok straha od vezivanja su, uzgred budi rečeno, često sopstveni roditelji, koji su bili u stalnoj zavadi i neprestano se svađali. Strah od vezivanja nastaje i ako deca moraju previše da se prilagođavaju da bi se dopala svojim roditeljima. Dakle, ako roditelji nisu u stanju da podstiču razvoj svoje dece i užive se u njihovu situaciju, dete preuzima odgovornost za to da mu odnos sa roditeljima uspe. Ono je egzistencijalno zavisno od njih i spremno je da učini sve kako bi ga roditelji voleli. Tu, međutim, plaća cenu preteranog prilagođavanja, zbog kojeg deo njegovog identiteta ostaje zanemaren. To je hranljivo tlo za strah od vezivanja u odraslom uzrastu. Strah od vezivanja posledica je mešavine straha od gubitka i straha od gubljenja sebe u bliskoj ljubavnoj vezi. O tome ćemo govoriti opširnije. Pojave koje Nast opisuje u svojoj knjizi, kao što su potraga za savršenim partnerom, iznenadni nestanak posle prvog sastanka, promiskuitet, neobaveznost i naglo smenjivanje bliskosti i distance, tipični su simptomi straha od vezivanja. Ali onaj ko misli da se ljudi koji se boje veza i vezivanja u principu ne žene i ne udaju – veoma greši. Nije mali broj brakova sa strukturom straha od vezivanja: jedan ili oba protagonista iznutra drže brak na distanci pomoću

brojnih manevara distanciranja, kao što su, recimo, beg u rad ili hobije, nedostatak želje za seksom, veze sa strane, ćutanje ili česte svađe itd.

Želja za vezivanjem i povezivanjem je, međutim, prisutna u svim ljudima kao urođena osnovna potreba. A i u aktuelnim anketama za ispitivanje javnog mnjenja ona se formuliše upravo tako: većina ljudi i dalje želi da pronađe partnera za ceo život, to jest da sa svojim partnerom ostari. Tu se ništa nije promenilo. Ovo potvrđuje i moje lično posmatranje: poznajem veoma mnogo mladih ljudi koji se vrlo rano, ponekad još tokom školovanja, vezuju za jednog partnera i stalno ostaju s njim – što se u moje vreme praktično nikad nije dešavalo. Ranije smo partnere mnogo češće menjali. Možda danas imamo posla čak i s jednom generacijom „sposobnih za vezu“.

Vezivanje i autonomija

Kao što sam već rekla, naša potreba za vezivanjem i pripadnošću i naša potreba da budemo slobodni, autonomni ljudi spadaju u naše egzistencijalne, osnovne ljudske potrebe. Ceo naš život, od početka do kraja, prožet je njima. Na svet dolazimo vezani pupčanom vrpcom, a onda se odvezujemo. Ako ne nađe osobu za koju će se vezati, koja će se zauzeti za njega, odojče umire. Potpuno je zavisno od nege i brige drugih ljudi. Naš prvi doživljaj na ovom svetu je, dakle, određen jednom egzistencijalnom zavisnošću. Vezivanje i zavisnost se povezuju. Jedino autonomno ponašanje koje odojčetu preostaje da bi na sebe skrenulo pažnju jeste glasan plač. Samo glasnim plačem ono može da utiče na roditelje. Ako roditelji ne reaguju na to i puštaju dete da dugo plače, ono stiče iskustvo da su njegovi postupci nedelotvorni i da ne može da interveniše i da u svom životu ma šta postigne. To je duboko iskustvo nemoći, koje se odražava i na odraslo doba, pre svega onda ako je i za nastavak detinjstva i mladost karakteristično da dete ne može mnogo da utiče na svoje roditelje jer ovi postupaju autoritarno i kruto i ne vode mnogo računa o njegovim potrebama.

Celokupan naš razvoj usmeren je na to da postanemo što samostalniji i autonomniji. Cilj je da kao mladi odrasli ljudi budemo potpuno autonomni i odvezani od roditelja i da možemo da vodimo samostalan život. U skladu s tim i mogućnosti deteta da vrši uticaj tokom odrastanja postaju sve veće: ono uči da hvata, da puzi, da hoda, da govori, a njegov prostor delovanja sve više se povećava. Istovremeno, međutim, veoma važnu ulogu igra i potreba za vezivanjem deteta koje raste: na početku imamo vezivanje za roditelje, zatim sledi vezivanje za širu porodicu, uključujući braću i sestre, dede i bake. U vrtiću se okvir veza koje dete uspostavlja širi na vaspitače i drugove u igri, a u školi na nastavnike i drugare. Od puberteta uglavnom počinju i prvi pokušaji da se uspostavi ljubavna veza.

Celog života zaokupljeni smo time da, s jedne strane, ispunimo svoje želje za vezama, a da s druge strane postupamo samostalno i slobodno. Pritom se naša potreba za vezivanjem, naravno, ne ograničava samo na ljubavne veze, već može da bude ispunjena i na društvenim mrežama, okupljanjem na javnim manifestacijama, u kafani ili u druženju s prijateljima. Ako su prve dve decenije našeg života određene time da postajemo sve autonomniji i da se okvir naših međuljudskih odnosa širi, sredinu života karakteriše to da nalazimo ravnotežu između vezivanja i autonomije. Krajem života autonomija nam se ponovo višestruko smanjuje jer smo upućeni na tuđu pomoć, a gubimo i veze s najbližim vršnjacima, koji umiru. Svojom sopstvenom smrću konačno se oslobađamo i veza i autonomije.

Prilagođavanje i samoodržanje

Ako neka međuljudska veza ili odnos, kakve god prirode bili, treba da uspeju, učesnici moraju biti u stanju i da se prilagode i da se založe za sebe. Prilagođavanje služi našoj potrebi za vezivanjem, a samoodržanje našoj potrebi za autonomijom. Ko ne može da se prilagodi, ne može ni da se veže, a ko ne može da se založi za sebe u vezi, gubi svoju ličnu slobodu. Većina ljudi sklona je da se više prilagođava ili da se prejako razgraničava. Neki se i kolebaju između ova dva pola, već u zavisnosti od vrste i od faze odnosa. Veoma jakim partneru možda će se podrediti, dok će u drugoj vezi sami zauzeti dominantnu poziciju.

U međuljudskim odnosima, a naročito u ljubavnim odnosima, preterano prilagođeni ljudi uglavnom potiskuju svoje želje i potrebe. Oni pokušavaju da najbolje što mogu ispune očekivanja partnera (a često i drugih ljudi). Gonjeni su podsvesnim strahom da bi u suprotnom mogli da izgube bliskost s osobom s kojom su u nekoj vezi ili odnosu. Moguće je, međutim, takođe i da preterano prilagođena osoba bira sasvim suprotan put, utoliko što izbegava bliske ljubavne

odnose, ili što nakon trenutaka bliskosti ponovo uspostavlja distancu. U tom kontekstu govori se i o strahu od vezivanja. Osobe o kojima je reč ne vide drugu mogućnost da spasu svoju ličnu slobodu osim da se stalno iznova ili konačno distanciraju od partnera. Stvarno slobodno i nezavisno mogu da se osećaju samo ako su same, to jest ako su okružene ljudima koji im ne postavljaju nikakve naročite zahteve. Samo tada one sebi daju dozvolu da postupaju u skladu sa sopstvenim željama i potrebama, koje najbolje mogu da osećaju ako u blizini nema nikoga ko bi od njih nešto očekivao.

Da bih mogao da se prilagodim, potrebne su mi određene društvene veštine: moram, recimo, da opažam i shvatam želje osobe u čijem društvu se nalazim. To se događa preko ljudske sposobnosti saosećanja i uživljanja u tuđu situaciju, to jest empatije. Empatija gradi most od mene do tebe. Međuljudske veze i odnosi zahtevaju da učesnici krenu jedno drugome u susret, da se otvore, da nalaze kompromise, da se integrišu, da se posvete, predaju, sjedine i da se jedno drugoga drže. Sve to su načini ponašanja koji služe prilagođavanju i vezivanju. Prilagođavanje zahteva da smanjim razliku između sebe i drugoga, da mu postanem sličniji, da ispunjavam njegova očekivanja kako bi me on prihvatio. U ravni emocija, za ulazak u veze motivišu nas ljubav, naklonost i erotska privlačnost, dok nas osećanje stida prisiljava da se prilagođavamo opštim pravilima i normama društva.

Da bih mogao da se vežem za druge ljude neophodna mi je, međutim, i izvesna mera lične autonomije, jer se inače izlažem opasnosti da u međuljudskoj vezi ili odnosu izgubim sebe i svoju slobodu. To je opasnost koju pri pomisli na blisku ljubavnu vezu nesumnjivo osećaju mnogi.

Zaštita i ostvarivanje sopstvenih interesa i potreba zahtevaju sposobnosti različite od onih koje ispunjavaju moju

potrebu za vezivanjem: moram biti u stanju da se razgraničim i odvojim. Pogled mi nije usmeren na ono što je zajedničko i što povezuje, već na ono po čemu se partner i ja razlikujemo i što nas međusobno odvaja. Time što ulazim u rasprave, zauzمام određeno odstojanje od svog partnera. Moram, dakle, da rizikujem da izgubim bliskost sa drugom osobom – bar na trenutak. Da bi se to odvajanje podnelo potrebna je sopstvena volja, koja me vodi ka mojim ciljevima i interesovanjima. A naravno da je potrebna i izvesna sposobnost za sukob: moram da budem u stanju da zauzmem svoj stav i da ga branim.

Pojmovi koji se povezuju s autonomijom, između ostalog, jesu: sloboda, kontrola, razgraničavanje, moć, samoopredeljenje, puštanje, rastanak, odvajanje, dominacija, nadmetanje i konkurencija. Tu se, dakle, radi o ličnoj borbi za preživljavanje i sprovođenje sopstvenih interesa, ako treba i nasuprot interesima moga partnera i mojih bližnjih. Zbog toga nam je za ličnu slobodu i autonomiju potrebna i sposobnost da se odvojimo i da pustimo. Tokom odrastanja moramo da se odvojimo od roditelja, a ponekad i od drugih ljudi, ako hoćemo da krenemo sopstvenim putem. Sposobnost da se odvojimo, koja je istovremeno i dozvola da to smemo da učinimo, preduslov je da možemo da se upustimo u ljubavnu vezu. Onaj ko gaji osećaj da se potencijalnog partnera nikada više neće osloboditi, ili da od njega nikada *ne sme* da se odvoji, oseća, naime, veliki otpor da partneru zaista kaže *da*: imaginarni gubitak slobode u tom slučaju je veoma veliki. Osoba o kojoj je reč po pravilu je bar od jednog roditelja iskusila da od njega ne sme da se odvoji bez osećanja krivice. Razočarano majčino lice može da bude duboko utisnuto iskustvo, koje čini da se ljubavna veza poveže s previše vezanosti i obaveza.

U ravni osećanja, za očuvanje naše autonomije potrebna nam je agresija, a govorimo i o takozvanoj agresiji odvajanja. Bes i agresiju osećamo ako su naše lične granice prekoračene, ako osećamo da nam drugi ljudi smetaju, da nas zaustavljaju, da nas ne shvataju, da nas odbijaju, da nas vređaju ili da s nama postupaju nepravedno. Agresija je neophodna da bismo mogli da se zaštitimo i branimo. A izvesna mera agresije potrebna nam je i da bismo u životu uzeli ono što hoćemo da imamo.