

LIBRIS

We know
books

Stefanie Stahl

TEAMA DE ATAȘAMENT

**GHID PENTRU
CUNOAȘTEREA DE SINE
ȘI VINDECARE**

Traducere din limba germană de
Ruxandra Munteanu-Hosu

LITERA
București

CUPRINS

Teama de atașament și numeroasele ei fațete	11
De ce atâtea povești au un sfârșit trist	11
Sunt atât de îndrăgostit!	14
O pledoarie pentru libertatea de a alege	19
Teama de atașament și joaca de-a v-ați ascunselea:	
vânătorul, prințesa, zidarul	23
Vânătorul: „Te vreau neapărat... câtă vreme încă nu te am!”	24
Prințesa: „Niciunul nu e destul de bun pentru mine!”	27
Zidarul: „Eu decid asupra distanței și apropierii dintre noi!”	30
Vânător, prințesă și zidar – trăsăturile comune	
ale persoanelor cu teamă de atașament	32
Căsătoria și relațiile de lungă durată	34
Fuga, atacul și încremenirea: strategiile de apărare	37
Evadarea ca strategie de respingere	38
Atacul ca strategie de apărare	63
Încremenirea ca strategie de respingere	70
Cele trei faze ale relației cu un partener cu fobie de atașament	73
Efectele secundare ale fricii de atașament – dificultăți în viața	
de zi cu zi	82
 Cauzele fricii de atașament	 87
Rolul mamei	87
Rolul tatălui	95
Sigur sau nesigur – diferitele stiluri de atașament	96

Atașamentul sigur: „Eu sunt ok, tu ești ok!”	97
Atașamentul nesigur	99
Atașamentul cu cramponare: „Eu nu sunt ok, dar tu ești ok!”	101
Atașamentul evitant-anxios:	
„Eu nu sunt ok, și nici tu nu ești ok!”	103
Excurs: O pereche nefavorabilă – teama de atașament și narcisismul	105
Atașamentul evitant-indiferent:	
„Eu îmi sunt indiferent, și tu îmi ești indiferent!”	111
Evitantul-indiferent – cazuri speciale: narcisistul tăcut și cowboyul singuratic	115
Fără atașament nu există empatie	127
Teama de atașament generează un caracter urât?	130
Mica diferență: teama de atașament la femei și la bărbați	132
Teama de atașament și agresiunea: fără atașament nu se pot gestiona agresiunea, furia sau conflictele	134
De la supunerea copilului la agresivitatea pasivă a adultului	137
Cearta ca surogat al apropierii	140
Educația, decepția și societatea: cauze care favorizează teama de relații mai târziu în viață	143
Un copil trebuie să se adapteze prea mult	144
Mama dorea o apropiere prea mare	147
Căsnicia părinților a fost catastrofală	149
Părinții se despart	151
Modele nefavorabile	152
Dezamăgiri în relații de dragoste anterioare	154
Societatea noastră produce oameni cu fobie de atașament?	159
Cum se poate scăpa de teama de atașament	163
De ce merită să parcurgeți acest drum	165
Opt pași pentru a scăpa de teama de atașament – un îndrumar pentru cunoașterea de sine și pentru schimbare	166

1. Înfrunțați-vă teama de dependență	166
2. Gestionați-vă teama de așteptări	173
3. Explorați-vă teama de respingere	178
4. Ieșiți din rolul de victimă!	183
5. Gestionați-vă teama de dăruire și apropiere	187
Excurs: <i>Focusing</i> – astfel căpătați acces la sentimentele dumneavoastră	193
6. Luați-vă în serios sentimentele de vinovăție	206
7. Nu vă supuneți partenerul la probe	210
8. Fiți atenți la limbaj – și încetați să mințiți	214

Partenerii celor cu teamă de atașament.

Soluții pentru a scăpa de dependență	224
Copiloți neputincioși – partenerii celor cu fobie de atașament	224
Pierderea controlului emoțional – rațiunea spune:	
„Pune punct!”, dar inima spune: „Rămâi!”	232
Pierderea controlului emoțional și urmările pentru partener	237
Cum recunoaștem pierderea controlului emoțional	238
Opt simptome și mecanisme de acțiune ale partenerilor celor cu teamă de atașament	239
1. „Toate gândurile mele se învârt doar în jurul tău” – preocupare compulsivă legată de relație și de partener	239
2. „Relația noastră este un roller-coaster emoțional” – instabilitatea emoțională	241
3. „N-am mai fost niciodată atât de îndrăgostit!” – partenerul simte o mare iubire și pasiune	242
4. „Vreau să fac totul pentru tine!” – partenerul se străduiește mult să-și crească puterea de atracție	244
5. „Îmi ești fidel?” – gelozia	249
6. „Vorbește cu mine și hotărăște-te într-un fel sau altul, fir-ar să fie!” – întrebă, acuză, se lamentează	251

7. „Oare unde greșesc?” – autodevalorizarea	257
8. „Asta mă termină!” – neglijarea propriilor interese și comportamente, lucru care dăunează propriei persoane	262
Căsătoria cu o persoană cu fobie de atașament – resemnații și visătorii	264
Uzura în cadrul relației – prăbușirea în anxietate și depresie	266
Consolidarea negativului – relația ca o toxicomanie	269
Căi de ieșire din situația pierderii controlului – regăsiți-vă pe dumneavoastră înșivă!	272
Teama de a-l pierde pe celălalt poate da aceleași senzații ca iubirea	273
Primul ajutor pentru parteneri – dialogul cu copilul interior	277
Soluții pentru a scăpa de dependență:	
9 strategii care vă consolidează componenta adultă	279
1. Creați contraponderi la tema „relație”	280
2. Sustineți-vă explicit drepturile	283
3. Nu vă lăsați implicați în problemele celuilalt	284
4. Acceptați-vă înfrângerea	286
5. Scăpați de amorul-propriu lezat	287
6. Admiteți realitatea relației dumneavoastră	289
Excurs: De ce dau mereu peste persoana nepotrivită?	
Dorința de atașament și compulsiile la atașament	290
7. Îngropați-vă speranța	303
8. Mai rămâne un licăr de speranță	305
9. Încheierea relației	307
Rămas-bun cititorilor mei	316
Postfață pentru cititorii psihoterapeuți	317

Teama de atașament și numeroasele ei fațete

De ce atâtea povești au un sfârșit trist

O, te rog, nu lăsa ca povestea asta să aibă un sfârșit trist! Astfel scrie Martin Suter într-unul din romanele sale de dragoste. Dar sfârșitul este trist. Și plin de speranță în același timp, deoarece protagonistul, chiar dacă eșuează în relația sa de iubire, se maturizează prin ea. La sfârșitul romanului, protagonistul începe să scrie un roman despre trista lui poveste de dragoste.

În viață multe iubiri sfârșesc trist, fără ca protagoniștii să se maturizeze prin ele. Intră, în schimb, în povestea următoare, cu o distribuție nouă și mici variațiuni ale acțiunii. Însă intriga poveștii, alcătuirea acesteia, nu se schimbă. Și sfârșește din nou trist. Această carte dorește să-i ajute pe cititori să își reconfigureze propriile acțiuni și să trăiască povești noi, care să-i aducă mai aproape de un happy-end.

S-ar putea crede că există, la o adică, foarte multe ghiduri pe tema relației de cuplu și că lumea nu mai are nevoie de încă unul. Cele mai multe oferă sfaturi perechilor împotmolite în relația lor; perechilor care nu mai pot sta de vorbă

fără să se certe; sau perechilor care nici măcar nu se ceartă, ci trăiesc într-o relație rigidă și pustie. Se dau sugestii utile pentru o comunicare verbală diferită, mai bună, pentru recăpătarea respectului față de partener și pentru reapriinderea focului pasiunii. Apoi există ghiduri care examinează deosebirile innăscute dintre bărbați și femei, explicând cum se pot suporta unii pe alții într-o relație în pofida acestora.

Toate aceste cărți pornesc de la aceeași premisă fundamentală, și anume că s-au unit doi oameni care au atât capacitatea, cât și dorința de a trăi într-o relație de cuplu. Se adresează, așadar, acelor oameni care sunt în principiu în stare să coexiste într-un parteneriat. Pe acest fundament se ridică apoi tot edificiul dedicat cauzelor posibile ale problemelor de cuplu și soluțiilor aferente.

Aici apare diferența pe care o face această carte. Ea analizează lucrurile cu un pas mai devreme: aruncă o lumină asupra acelor temeri profunde și, de cele mai multe ori, inconștiente care condamnă de la bun început la eșec relațiile de iubire. Ceea ce nu înseamnă că respectivele persoane nu ar începe relații – de cele mai multe ori, le încep. Apoi însă au grijă, parțial conștient, parțial inconștient, să conducă relația spre ruptură. Cartea de față vrea să scoată la lumină acele mecanisme distructive care intră în acțiune de fiecare dată când un om tânjește, de fapt, după apropiere, dar nu poate suporta apropierea dintr-o relație. Acești oameni și partenerii lor nu pot fi ajutați dacă li se oferă reguli de aur referitoare la purtarea unei discuții constructive sau la împărtășirea sarcinilor legate de treburile gospodărești și educația copiilor. Problemele lor nu sunt generate nici de diferențele biologice dintre sexe. Eșecul relației lor se întâmplă la un nivel mai profund. „Fantomele ascunse” din psihicul acestor oameni sunt cele care, mâinate de diverse

frici, au grijă ca adevărata apropiere să nu se producă și ca fiecare relație să se sfârșe.

Teama de atașament – un fenomen mult citat și aparent cunoscut. Este curios că, de cele mai multe ori, cei în cauză nu se simt vizați. Am observat acest lucru de multe ori: cel care manifestă teamă de atașament respinge vehement ideea că ar putea suferi de așa ceva. Partenerii afectați își croiesc drum printr-o încâlceală de contradicții și aberații din comportamentul persoanei iubite fără a putea să dea un nume fenomenului. La fel li se întâmplă și celor care caută (dinadins!) să aibă ca partener o persoană care suferă de teama de atașament, dar cumva nu reușesc să o prindă, nu reușesc să o lege strâns de ei. De aceea cunoaștem potrivita sintagmă a „fricii de atașament”, dar am întâlnit prea puțini oameni afectați de aceasta. În realitate, sunt numeroși, însă rareori se pune „diagnosticul” corect. Iar cauza o reprezintă, după părerea mea, multitudinea de fațete în spatele cărora se poate ascunde aceasta. De aceea aș dori să vi le prezint și să vă explic cauzele psihologice. Doar prin identificarea și înțelegerea anxietății lor, cei afectați de această teamă pot face o schimbare pentru ei înșiși. Iar partenerii persoanelor cu teamă de atașament sau cei care ar vrea să le fie parteneri pot schimba ceva în propriul comportament doar dacă înțeleg cauzele fenomenului și ce anume îi face să fie atrași de astfel de persoane.

Apoi voi descrie pașii concreți care pot ajuta la depășirea fricii de atașament sau cel puțin la o mai bună gestionare a ei. În ultimul capitol al acestei cărți aș dori să le ofer și partenerilor un sprijin în relația lor cu o persoană care manifestă teamă de atașament. În ultimă instanță, această carte dorește să pună în mâna cititorului un instrument prin care să-i identifice din timp pe cei care fug de relații, pe cât

posibil înainte de a se îndrăgosti fără speranță de ei și de a se arunca, astfel, inevitabil în propria nenorocire.

Această carte se adresează profanilor și specialiștilor deopotrivă. Profanii au fost așezați deliberat înaintea specialiștilor, deoarece țin foarte mult să transmit informațiile din domeniul psihologiei în așa fel încât oricine să poată beneficia de ele.

Sunt atât de îndrăgostit!

Indiferent dacă persoana care începe o relație suferă de teamă de atașament sau nu, în punctul de pornire se află de cele mai multe ori puternicul sentiment al îndrăgostirii. De aceea doresc să tratez chiar la începutul acestei cărți fenomenul îndrăgostirii. Cei mai mulți oameni au trăit deja acest sentiment cel puțin o dată, adesea chiar de mai multe ori. Spun, pe bună dreptate, cei mai mulți, nu toți. Căsătoria romantică a doi îndrăgostiți este, după cum se știe, o invenție a ultimului secol, deoarece înainte de asta a predominat căsătoria de conveniență. În unele țări musulmane se mai spune și astăzi că „iubirea vine după zece ani“. O afirmație foarte înțeleaptă, de fapt, deoarece iubirea și relația de cuplu presupun, în primul rând, să avem încredere unul în celălalt și să fim alături unul de altul „la bine și la rău“. Sentimentul profund al afecțiunii se instalează atunci când pășim împreună prin viață, ne putem baza unul pe celălalt și simțim grija și solicitudinea partenerului. Pentru acest sentiment nu e necesar să fi fost neapărat îndrăgostit la începutul relației. Acest sentiment rezultă din experiențele reale trăite de-a lungul anilor petrecuți împreună cu partenerul. În schimb, în perioada îndrăgostirii de început, nu facem altceva decât

să proiectăm asupra partenerului în special toate aspirațiile și visurile noastre. Vedem în el acea persoană care ne va îndeplini toate dorințele. Însă această stare euforică de la începutul multor relații nu prea are de-a face cu iubirea. În lumea noastră occidentală mai întâi ne îndrăgostim, iar apoi, dacă sentimentul nostru este împărtășit, încercăm să construim o relație. Dacă avem noroc, îndrăgostirea se transformă în acea iubire care durează peste ani, uneori până la moarte. Însă nimeni nu poate garanta a priori că această iubire se va instala.

Lansez aici, probabil, o provocare afirmând că multe relații de iubire ar putea avea o evoluție mai bună dacă partenerul ar fi ales de părinți sau de prieteni apropiați. Atât părinții, cât și prietenii (în măsura în care sunt oameni cu scaun la cap) ar aborda chestiunea rațional și păstrând distanța adecvată, iar, astfel, șansele de a găsi un partener realmente potrivit ar fi destul de mari. Deoarece îndrăgostirea nu este neapărat cel mai bun sfătuitor când vine vorba de alegerea partenerului. Tocmai în starea de îndrăgostire suntem înclinați să-l vedem pe cel adorat nu doar într-o lumină roz, ci adesea într-o imagine complet distorsionată. Ca și pe noi înșine, de altfel, deoarece în mod normal nu conștientizăm experiențele și modelele interioare care ne fac, într-o oarecare măsură, să ne îndrăgostim de o anumită persoană, și nu de alta. Astfel că faptul de a ne îndrăgosti rămâne un simplu joc de noroc la care, orbi sau cel puțin orbiți, mizăm totul pe o carte.

Îndrăgostirea în sine este oricum o chestiune dubioasă. Un bun prieten de-al meu are, în această privință, o concepție mai rar întâlnită. El consideră această stare îngrozitoare și nu dorește să mai treacă vreodată prin ea. Este căsătorit, are chiar un mariaj fericit, în măsura în care pot aprecia eu

asta, și nu se numără, așadar, printre acele firi care se tem de atașament și despre care vom vorbi pe larg în cele ce urmează. (Însă doresc să remarc aici doar că și cei cu fobie de atașament se pot lăsa uneori târați într-o căsătorie!) Acest prieten spune următoarele despre starea de îndrăgostire: „Este un sentiment îngrozitor, ți se întoarce mereu stomacul, îți pierzi pofta de mâncare, toate gândurile se rotesc doar în jurul acelei singure femei, practic te tâmpești. Îți ieși din fire și tremuri. Cum își poate dori cineva o astfel de stare?” Are dreptate, deoarece îndrăgostirea se simte la fel ca frica de examen, după care, în mod normal, nimeni nu se dă în vânt. Dacă vă imaginați că vă aflați, cu toate simptomele îndrăgostirii, chiar înaintea unui examen – pe coridor, de pildă, iar ușa se va deschide imediat și veți fi poftit înăuntru –, veți constata că îndrăgostirea și teama de examen se aseamănă uluitor de mult: avem palmele umede, furnicături în zona abdominală, nu ne mai putem gândi la nimic altceva și așa mai departe. În fața sălii de examen v-ați spune ce se cuvine spus în această situație: „Mi-e frică de examen“, nicidecum: „Sunt îndrăgostit“. De ce oare corpul percepe atât de asemănător două situații aparent total diferite? Din șiretenie, deoarece îndrăgostirea este ca frica de examen! Sau ca tracul, care este tot o variantă a fricii de examen. Când suntem îndrăgostiți, gândurile se rotesc doar aparent în jurul râvnitului obiect al iubirii. În realitate, se rotesc – cum se întâmplă adesea – în jurul persoanei noastre: Sunt destul de atrăgător? Oare el sau ea mă consideră cool? Sunt interesant? Sunt genul lui? Dacă relația a ajuns deja în stadiul unu, se adaugă noi variațiuni: Sunt destul de cool ca să rămână mereu cu mine? Dacă mă vede dimineata nefardată o ia la goană? Odată ce își va da seama cum sunt cu adevărat, își va pierde interesul? După cum a formulat autoarea și psihologa Elisabeth Lukas, pe

care o prețuiesc foarte mult: „Tremurăm pentru dramul nostru de Eu“. Același lucru se întâmplă, de altfel, și când suntem părăsiți. Ne întrebăm: Cu ce am greșit? Ce mi-a lipsit – frumusețe/inteligență/gentilețe/empatie (enumerarea poate continua la nesfârșit)? În această situație nu mai tremurăm, ce e drept, dar plângem pentru „dramul nostru de Eu“. Drama interioară se acutizează dacă suntem părăsiți pentru altă persoană: Ce are această persoană mai bun decât mine? Mă simt complet lipsit de valoare și sunt profund lezat că a putut fi cineva mai bun decât mine.

Întrebările „Pun mâna pe tine?“ și „Vei rămâne cu mine?“ sunt împletite intim cu sentimentul valorii de sine. Sunt percepute ca niște întrebări de examen. Un examen existențial de-a dreptul, la materia „Sunt o creatură demnă de iubit? Capăt în viață ceea ce îmi doresc? Pot avea vreo influență asupra acelor lucruri din viața mea care contează foarte mult pentru mine, cum ar fi să câștig acest partener și să îl păstrez?“ Tocmai din acest motiv universul multor oameni se prăbușește atunci când sunt părăsiți – mai ales dacă relația a contat foarte mult pentru ei; când au fost foarte implicați, cum se spune astăzi. Îndrăznesc să afirm că, atunci când suferim din dragoste, în proporție de 90 la sută ne plângem de milă. Iubirea și relația au o funcție de conservare a valorii de sine, prin aceasta, de autoconservare și, într-o percepție subiectivă, de „conservare a vieții“. De aceea au și luat naștere expresii precum „Ești parte din mine“ sau „Nu pot trăi fără tine“ sau „Să-ți pierzi iubitul sau iubita e ca și când ai muri“. La importanța pe care o are o relație pentru valoarea noastră de sine se adaugă și semnificația existențială a atașamentului. Noi, oamenii, suntem programați genetic să trăim atașați, în ginți. Astfel că, într-un plan profund, existențial, pierderea

unei relații de atașament este percepută întotdeauna și ca o amenințare.

În timp ce oamenii „normali” acceptă ideea că, dacă își asumă riscul unei relații, pot fi părăsiți, respectiv că o relație ascunde întotdeauna riscul eșecului, cel care suferă de teamă de atașament nici nu lasă lucrurile să ajungă până acolo. Acesta păstrează mereu o distanță de siguranță, nu se implică cu adevărat în relația cu partenerul sau evită relațiile cu totul. Modul său de relaționare este „și da, și nu” sau „nu”, dar niciodată „da”. Un motiv esențial al acestei atitudini este sentimentul profund și de cele mai multe ori inconștient al persoanei marcate de teama de relații că, dacă ar fi părăsită, realmente nu ar supraviețui. În profunzimile ființei sale este convinsă că asta i-ar provoca moartea. Cei care, în schimb, își asumă riscul unei apropieri reale au convingerea interioară că, deși ar fi îngrozitor de triști dacă relația nu ar funcționa, ar supraviețui. Și că, la un moment dat, va apărea altă persoană cu care ar putea merge. Această încredere în sine este premisa pentru a ne putea încrede în alții. Într-o formulă simplificată: fără încredere în sine nu există încredere în alții. Însă teama de eșec, care este epicentrul fricii de atașament, nu este conștientizată în mod normal de cei afectați de ea. În schimb, ideea unei relații strânse sau chiar a unei căsnicii le induce o senzație de încorsetare, ca și când ar intra într-o capcană. În plan conștient, domină de cele mai multe ori o dorință puternică de libertate, pe care o consideră amenințată de o relație. Această dorință apare de fiecare dată când intră într-o relație serioasă sau când o relație lejeră tinde să devină prea serioasă. Cât timp nu sunt implicați serios, pot oferi fără probleme spațiu unei dorințe profunde de iubire și de relație. Din acest motiv, unii aleargă din relație în relație, mereu în căutarea „persoanei

potrivite”. Alții trăiesc aparent într-o relație serioasă sau sunt chiar căsătoriți, însă reușesc prin nenumărate manevre să păstreze față de partener distanța care le permite să-și țină în șah impulsul de a fugi. Alții, la rândul lor, sunt celibatari notorii, care nici măcar nu se implică într-o relație serioasă și care sunt mulțumiți, mai mult sau mai puțin, cu viața lor de celibatari. Teama de atașament are multe fațete. Ea se poate ascunde în spatele celor mai diferite forme de relație și se poate manifesta prin atitudini diferite în cazul celor afectați de ea. Însă fricile care se află la baza ei au un numitor comun.

O pledoarie pentru libertatea de a alege

Ne putem pune acum pe deplin îndreptățita întrebare: Trebuie oare să trăim într-o relație stabilă? Există atâtea lucruri, subiecte și ființe umane interesante cărora ne putem dedica fără a ne căuta fericirea într-o relație stabilă, în căsnicie sau în familie. Sunt pe deplin de acord cu această concepție. Poți petrece o viață foarte împlinită – sau cel puțin o perioadă – fără a trăi într-un cuplu. În orice caz, te poți simți mai împlinit trăind singur decât rămânând într-o relație nefericită sau care chiar să te îmbolnăvească. Pledez cu toată convingerea pentru existența libertății interioare.

Acest lucru se aplică atât celor care suferă ei înșiși din cauza problemei lor, teama de atașament, cât și celor pe care nu îi încearcă nicio suferință, dar ai căror parteneri suferă cu atât mai mult. Se aplică de altfel și celor care suferă mai degrabă de opusul fricii de atașament, așadar cei care se cramponează de relații, chiar dacă acestea îi îmbolnăvesc, deoarece au convingerea că nu pot trăi fără un partener.

Unii dintre cei care manifestă teamă de atașament transformă necesitatea în virtute, ridicând la rangul de *ars vivendi* stilul lor relațional sau existența presărată cu aventuri a celibatarului. Alții se târăsc într-o oarecare rutină, fără niciun plan și fără a-și face prea multe gânduri. Iar alții, la rândul lor, își fac o sumedenie de gânduri, însă nu reușesc să dea de cap problemei lor sau eșuează în încercarea de a schimba ceva.

Oricum ar fi, oamenii marcați de teamă de atașament le provoacă multă suferință partenerilor lor sau celor care și-ar dori acest statut. Astfel, teama de atașament nu este doar problema lor, ci, prin forța împrejurărilor, și problema celorlalți actori. Desigur, mulți se retrag într-o poziție confortabilă, spunând că, la urma urmei, celălalt poate pleca ori când, că, prin urmare, dacă joacă în această piesă, respectiv dacă ține să rămână în relație, o face pe răspunderea lui. Ce e drept, acest punct de vedere nu este cu totul greșit, dar deconectează într-o măsură prea mare de la propria răspundere, transferând-o asupra celui alt. Cel cu teamă de atașament contribuie adesea într-o măsură nu tocmai mică la faptul că partenerului îi este foarte greu să-l părăsească. Desigur, și partenerul afectat ar trebui să-și pună câteva întrebări cu privire la cauzele interioare pentru care nu îl trimite la plimbare pe partenerul cu fobie de atașament.

Consider că este sarcina fiecăruia, pe parcursul dezvoltării sale – indiferent dacă manifestă teamă de atașament sau nu –, să lucreze la conștientizarea motivelor, fricilor, convingerilor și nevoilor sale interioare. De aceea, fiecare om ar trebui să practice reflecția. „Reflecția” și „a reflecta” sunt cuvintele preferate ale psihologilor, dintr-un motiv întemeiat. Ele înseamnă să ne conștientizăm gândurile, sentimentele și motivațiile proprii sau, altfel spus, să nu ne îmbătăm cu apă rece. Cine

acționează în urma reflecției acționează chibzuit, așadar a cugețat asupra faptelor sale, le-a analizat. Cei care acționează în urma reflecției nu doar și-au analizat faptele, ci le-au trecut și prin filtrul propriei simțiri, ceea ce înseamnă că au o legătură sănătoasă cu sentimentele lor și sunt capabili să stabilească o conexiune psihologică între sentimentele, gândurile și faptele proprii. Însă nu este deloc ușor să te surprinzi pe tine însuși cu ocazia mică, deoarece pentru asta ai nevoie să descoperi și acele emoții și convingeri interioare ascunse la care conștientul nu are acces nemijlocit. În limbajul computerelor am putea formula astfel: ar trebui identificat sistemul de operare din spatele interfeței. În psihologie ne place să folosim și metafora aisbergului. Acesta își arată doar un vârf deasupra suprafeței mării, însă trunchiul gigantic se ascunde sub apă. Vârful aisbergului este conștientul nostru – trunchiul reprezintă inconștientul. Faptele noastre, simțirea și gândirea sunt dirijate în mare măsură de inconștient, și tocmai aici se ascunde o sursă enormă de potențiale erori. Spre deosebire de animale, care de regulă nu suferă de conflicte inconștiente și, de aceea, acționează instinctiv corect, omul acționează adesea instinctiv eronat. Asta înseamnă că, spre deosebire de animale, nu ne putem baza neapărat pe instinctul, adică pe inconștientul nostru. Fiecare dintre noi are, datorită trecutului său, tipare parțial conștiente, parțial inconștiente, care nu sunt niciodată exclusiv pozitive și sănătoase. Părțile refulate ale ființei noastre, de care nu suntem conștienți – îmi place să le numesc „stafiile din beciul psihicului” –, au o putere foarte mare. Însă nu își arată adevărata față, rămân adesea nedescoperite, în subteran, și dirijează evenimentele de acolo, fără ca „gazda”, adică omul în cauză, să își dea seama de asta.

Acestor stafii din beciul psihicului și puterii inconștientului le-am putea dedica o carte separată; de altfel, există