



Naslov originala:  
THE WHITE KNIGHT SYNDROME  
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger

Copyright © 2009 Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger  
Copyright © 2020 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:  
Vladimir Manigoda

Urednica:  
Jelena Nidžović

Prevod:  
Jelena Nidžović

Lektura i korektura:  
Ana Pejović

Dizajn korica:  
Sanja Polovina

Prelom:  
Anica Lapčević

Štampa:  
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:  
1000

Izdavač:  
Kontrast, Beograd  
Klaonička 2, Zemun  
e-mail: [jakkontrast@gmail.com](mailto:jakkontrast@gmail.com)  
[kontrastizdavastvo.com](http://kontrastizdavastvo.com)  
[facebook.com/KontrastIzdavastvo](https://facebook.com/KontrastIzdavastvo)

DR MERI LEMIJA  
DR MERILIN KRIGER

# VITEZ NA BELOM KONJU

SPASITE SE POTREBE DA SPASAVATE DRUGE



**KONTRAST**  
Beograd, 2020.



*Našim supružnicima, naravno*



# UVOD

Ser Lancelot, Čudesna Žena i Supermen su primeri klasičnog Viteza na belom konju: nesebična, snažna, snalažljiva osoba koja u poslednjem trenutku stiže da spase nevine i bespomoćne od zmajeva, zločina ili zlikovaca. Izraz *vitez na belom konju* od srednjeg veka označava spasioce. Vitez na belom konju, arhetip u legendama i folkloru, atraktivan je, romantičan i moćan lik. U književnosti, predstavama, filmovima i pesmama nailazimo na mnogo ljudi koji žele da budu vitez na belom konju ili kažu da im je on potreban.

## Savremeni Vitez na belom konju

Vitez na belom konju može biti žena ili muškarac bilo kog uzrasta, rase, seksualne orijentacije, kulture ili socioekonomskog statusa. Savremeni Vitez na belom konju u stvarnom životu može se činiti izuzetnim partnerom, ali je zapravo tragični junak. Vitezovi na belom konju pokazuju ne samo spremnost, već i potrebu za spasavanjem. Zapravo, često nesvesni toga, Vitezovi na belom konju traže partnere u onima koji su posebno ugroženi ili ranjivi. Stoga su u našoj konceptualizaciji sindroma Viteza na belom konju sklonost i potreba za spasavanjem osnovni činioci „viteštva”.

Odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o različitim vezama za koje znate ili u kojima ste bili. Verovatno znate za veze koje

podrazumevaju osobe koje su našle partnere kojima je potrebno spasavanje od bilo čega – nesreće, finansijskih problema, zloupotrebe supstanci, depresije, zlostavljačkog odnosa, zdravstvenih pitanja ili prošlosti koja ih je povredila. Možda su spasioci intuitivno prepoznali ranjivost ili suštinsku potrebu za spasavanjem kod svojih partnera, bez obzira na to koliko dobro prikrivena bila slabost te osobe na početku njihove veze.

Otkrićete da mnogi spasioci često prelaze sa jedne osobe kojoj je potrebna pomoć na drugu, ujahavši na belom konju u život svakog novog partnera kako bi ih spasli. U početnim fazama veze, spasilac deluje graciozno, srećno i altruistično, ali kako vreme prolazi, oseća se sve nesrećnije, nezadovoljnije, nemoćnije i očajnije. To su naši Vitezovi na belom konju. Iako Vitez na belom konju može postojati u širokom rasponu odnosa, kao što su poslovni ili prijateljski, za potrebe naše knjige fokusiraćemo se na Viteza na belom konju u intimnim vezama.

## **Razlozi u osnovi motivacije za spasavanje**

Šta motiviše Viteza na belom konju da se upusti u spasavanje svog partnera? Odgovor leži u razumevanju njegovih inicijalnih ciljeva u jednom odnosu, ciljeva kojih ne mora biti svestan. Iako herojski postupci Viteza na belom konju mogu poprimiti oblik ubijanja partnerovih metaforičnih zmajeva, njegov pravi cilj podrazumeva ubijanje zmajeva iz sopstvene prošlosti. Vitez na belom konju se nada da će dobiti zajedništvo, potvrdu vrednosti ili ljubav od svog partnera. Ipak, na dubljem nivou kompulzivni spasilac pokušava da popravi negativno ili oštećeno osećanje svog Ja koje se razvilo u detinjstvu.

Nažalost, partnerski izbori Viteza na belom konju i način na koji taj partner na kraju postupka, često simbolički ponavljaju isti obrazac problema koji je Vitez na belom konju doživljavao u detinjstvu. Umesto da mu popravi osećaj sopstva, ovo ga ponav-



ljanje zapravo poražava. Sve dok Vitez na belom konju istinski ne shvati svoje motive, njegova potraga za samoisceljenjem kroz stalno spasavanje osuđena je na nesreću i neuspeh.

## **Kome je ova knjiga namenjena**

Razumevanje sindroma Viteza na belom konju pomoći će vam da postignete bolje razumevanje sopstvene kompulzivne potrebe za spasavanjem ili spasilačkog ponašanja druge osobe. Kroz opšta razmatranja i konkretne primere, pružićemo vam model pomoću kojeg možete proceniti sve nezdrave težnje za spasavanjem drugih koje možda imate. Istražićemo dinamiku koja utiče na pojavu sindroma Viteza na belom konju i odnose koji se iz nje obično razvijaju. Ovo novo razumevanje pomoći će vam da iskoristite iz izbora i obrazaca koji se ponavljaju, a koji vas sprečavaju u stvaranju zdravih odnosa i čine vas neispunjenim.

Uvidi koje pružamo mogu vam poslužiti kao prvi korak ka izlečenju i mogu vam pomoći u stvaranju odnosa koji podrazumevaju istinsku emocionalnu dubinu i toplinu. Kada budete mogli da se odreknete „viteštva” i postanete Uravnoteženi spasilac, bićete slobodni da pronađete iskrenog i dostojnog partnera.

## **Zašto smo napisale ovu knjigu**

Kao psihološkinje, svaka sa preko trideset godina iskustva, otkrile smo da smo radile sa mnogim muškarcima i ženama kojima smo ovde dodelile titulu Viteza na belom konju. Ti ljudi bi obično više puta pronalazili partnere kojima je bilo potrebno spasavanje iz nekih životnih teškoća. Kada smo opisale koncept sindroma Viteza na belom konju onima koji su odgovarali tipskom obrascu, identifikovali su sa konceptom i usvojili i termin kako bi opisali sebe ili ponašanje drugih.

Iako je prepoznavanje problema prvi korak u njegovom rešavanju, ovi samoidentifikovani Vitezovi na belom konju takođe su morali da razumeju poreklo svojih postupaka, odvoje se od starih obrazaca i razviju nove načine razmišljanja o svojim odnosima i partnerima. Ako ste Vitez na belom konju, nadamo se da će vam materijal u ovoj knjizi pomoći da bolje razumete vlastitu dinamiku odnosa i i bolje izaberete osobu za svoju intimnu vezu.

## **Kome je ova knjiga namenjena**

Prvo poglavlje detaljnije istražuje definiciju sindroma Viteza na belom konju, daje pregled različitih podtipova Vitezova na belom konju i uvodi koncept Uravnoteženog spasioca. U Drugom poglavlju razmatramo rana životna iskustva i psihološke mehanizme koji vode do razvijanja sindroma Viteza na belom konju. Treće poglavlje govori o osnovnim teorijama altruizma i empatije i pojašnjava razlike i sličnosti između želje za pomaganjem i sindroma Viteza na belom konju. Četvrto poglavlje istražuje zašto i kako Vitez na belom konju štiti sebe. Poglavlja 5–7 predstavljaju detaljne studije slučaja i analize svakog od podtipova Viteza na belom konju koji su predstavljeni u Prvom poglavlju: Izrazito empatičnog Viteza na belom konju, Uniženog Viteza na belom konju i Zastrašujućeg/zastrašenog Viteza na belom konju. Osmo poglavlje predlaže načine razmišljanja i razumevanja partnera koje Vitezovi na belom konju obično biraju. Deveto poglavlje opisuje dva slučaja koji pokazuju zdravo spasavanje u funkcionalnoj vezi. Deseto poglavlje nudi smernice za samorefleksiju koje će vam pomoći da počnete da se spasavate od potrebe za spasavanjem drugih. Svako poglavlje se završava nizom pitanja koja će vam pomoći da dublje promislite o idejama predstavljениm u njemu.

U knjizi pružamo primere iz kliničke prakse, kao i intervju sa običnim ljudima koji su se našli u „spasilačkoj” vezi. Svi podaci

o ovim Vitezovima na belom konju, Uravnoteženim spasiocima i njihovim partnerima su izmenjeni. Imajte na umu da su svi slučajevi predstavljeni u ovoj knjizi višeslojni. Drugim rečima, kada je nekoliko osoba doživelo slične situacije i dinamiku, njihove priče kombinovale smo u jedan slučaj da bismo dodatno prikrile njihov identitet. U knjizi naizmenično koristimo primere žena i muškaraca.

## Počnimo

Sada raspolazete uopštenim razumevanjem *sindroma Viteza na belom konju*: u pitanju je prisilna potreba da se bude spasilac u intimnoj vezi, koja potiče iz ranih životnih iskustava koja su učinila da se Vitez na belom konju oseća oštećeno, postideno ili uplašeno. Obratite pažnju na sledeći upitnik i uočite izjave koje bi se mogle odnositi na vas. Imajte na umu odgovore koje ste dali kako biste mogli da se vratite na njih kada završite Prvo poglavlje.

## Upitnik: Da li ste Vitez na belom konju?

Odlučite da li su sledeće izjave uglavnom tačne ili neistinite za vas.

	Tačno	Netačno
1. Partner je učinio da se osećam obožavano na početku naše veze.	_____	_____
2. Moram biti izuzetno pažljiv u pogledu onoga što govorim ili radim kako ne bih iznervirao ili razljutio svog partnera.	_____	_____
3. Osećam da odgovornost upravljanja mojim životom, kao i životom mog partnera, u celosti počiva na meni.	_____	_____
4. Ostajao sam u vezama iz osećaja krivice ili brige za svog partnera.	_____	_____
5. Na početku veze, svog partnera sam doživljavao uzbuđljivim ili egzotičnim.	_____	_____
6. Često bolje od partnera znam šta je najbolje za njega ili nju.	_____	_____
7. Ljudi ne shvataju da sam krajnje samokritičan.	_____	_____
8. Često ne poštujem vlastite potrebe da bih se usredsredio isključivo na potrebe svog partnera.	_____	_____
9. Često osećam da moj partner ne ceni sve što radim za njega ili nju.	_____	_____
10. Kada se osvrnem na mnoge svoje odnose, shvatim da sam spasavao svoje partnere.	_____	_____

## 1.

# VITEZ NA BELOM KONJU: OSNOVE

Vitezovi na belom konju imaju izrazitu potrebu za spasavanjem, ali načini na koje spasavaju i razlozi iz kojih to čine mogu biti veoma raznoliki. Ovo poglavlje će vam dati pregled osnovnih karakteristika koje su svojstvene svim Vitezovima na belom konju, kao i razlika između njih. Biće predstavljena četiri podtipa spasilaca: Izrazito empatični Vitez na belom konju, Uniženi Vitez na belom konju, Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju i Uravnoteženi spasilac. O ova četiri podtipa saznaćete mnogo više u poglavljima koja slede. Završavamo ovo poglavlje rezimiranjem svojstava sindroma Viteza na belom konju i analizom odgovora na upitnik iz Uvoda.

## Zajedničke osobine Vitezova na belom konju

Vitezovi na belom konju altruistički se odnose prema svojim partnerima, ali njihovi altruistički poduhvati često predstavljaju borbu sa sopstvenim unutrašnjim sukobima, kao i način da ostanu bliski svojim partnerima. Da li to znači da spasilačko ponašanje Viteza na belom konju nije zaista altruističko? Ovo složeno pitanje u knjizi će biti aktualizovano kasnije. Zasad ćemo se fokusirati na svesno pomaganje Viteza na belom konju i smatraćemo ga altruističkim.

Vitezovi na belom konju često imaju istoriju gubitaka, napuštanja, trauma ili neuzvraćenih ljubavi. Mnogi od njih su bili duboko pogođeni emocionalnom ili fizičkom patnjom svojih staratelja. U radu sa Vitezovima na belom konju, otkrili smo da su emocionalno osetljivi i ranjivi, što su osobine koje čine da ih drugi lako povrede.

*Empatija*, sposobnost razumevanja i poistovećivanja sa osećajima drugog, visoko je razvijena karakterna crta svih Viteza na belom konju. Sposobnost Viteza na belom konju da „uđe u tuđe cipele” može biti upotrebljena za to da pomogne partneru, ili, nažalost, da ga kontroliše ili povredi. O empatiji ćemo detaljnije raspravljati u narednim poglavljima.

Nakon što smo pažljivo razmotrile slučajeve koji su se uklopili u našu definiciju Viteza na belom konju, napravile smo spisak svojstava i ponašanja koja ih karakterišu.

Vitezovi na belom konju obično imaju ličnu istoriju koja uključuje mnoge od navedenih stavki:

- Autodestruktivno ponašanje koje može uključivati zloupotrebu supstanci
- Povećana svest o teškoćama roditelja u periodu detinjstva Viteza
- Zanemarivanje u detinjstvu
- Emocionalno, fizičko ili seksualno zlostavljanje u detinjstvu
- Gubitak ili pretnja gubitkom značajnog staratelja u detinjstvu
- Neprestano traganje za partnerima kojima je potrebno spasavanje

Vitez na belom konju obično ima mnogo sledećih osobina:

- Plaši se emocionalne distance
- Veoma je emocionalno ranjiv i osetljiv

- Ima tendenciju da idealizuje partnera
- Ima izraženu potrebu da bude važan i jedinstven
- Sklon je samokritičnosti ili u afektu svaljuje krivicu na druge, omalovažava ih i manipuliše njima

U vezama, Vitez na belom konju obično pokazuje mnoge od sledećih obrazaca ponašanja:

- Privlače ga zahtevni partneri ili partneri sa istorijom traume, gubitka, zlostavljanja ili zavisničkog ponašanja
- Strah od odvajanja od partnera, gubljenja njegove ljubavi i razumevanja ili strah od napuštanja
- Upušta se u kontrolisanje nečijeg ponašanja, često pod plaštom pružanja pomoći
- Održava ili obnavlja vezu sa partnerom tako što se ponaša izrazito dobro ili predusretljivo
- Ambivalentno se odnosi prema partnerovom uspehu
- Opisuje osećaj „jedinstva” sa partnerom
- Ne prepoznaje manipulativno ponašanje partnera
- Zaveden je seksualnim ponašanjem partnera ili njegovom sklonošću ka dramati
- Izaziva snažna osećanja u partneru kako bi izbegao osećanje neprijatnosti u sebi
- Održava nadu u odnos koji ga ispunjava poričući stvarne probleme svog partnera

## Podtipovi

Da bismo izdvojile podtipove, pregledale smo brojne slučajeve spasilačkog ponašanja u intimnim vezama. Ispitale smo i upo-

redile stilove ličnosti, ponašanje u vezama i ranu istoriju. Sledstveno ovim preseccima, ukazala su se četiri osnovna podtipa spasilaca: Izrazito empatični Vitez na belom konju, Uniženi Vitez na belom konju, Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju i Uravnoteženi spasilac. Ovi podtipovi nisu zasebni entiteti, već predstavljaju naša zapažanja grupisanih karakteristika koje se mogu preklapati. Unutar ovih podtipova primetile smo određene dominantne psihološke kvalitete. Ali ovi kvaliteti nisu nužno fiksni ili trajni. Neki Vitezovi na belom konju, na primer, prelaze iz jednog u drugi podtip sticanjem uvida i perspektiva iz iskustava, situacija ili velikih promena u svojim životima.

## Izrazito empatični Vitez na belom konju

Izrazito empatični Vitez na belom konju plaši se emocionalne distance. Taj strah mogu izazvati mnogi izvori, poput razdvajanja, gubitka ljubavi ili gubitka odobravanja.

Izrazito empatični Vitez na belom konju pokušava da održi ili povрати emocionalnu vezu sa svojim partnerom tako što sebe prikazuje potrebnim, dobrim ili brižnim i pozitivno utiče na partnerove emocije. Seksualno motivisana ljubomora i nesigurnost mogu biti okidač za njegov strah od emocionalne distance. Zbog toga je Izrazito empatični Vitez na belom konju motivisan da uloži dodatni napor kako bi dokazao da je dostojan partner i ljubavnik.

Izrazito empatični Vitez na belom konju iskazuje preteranu brigu za svog partnera. Ova briga je posebno uočljiva tokom razdvajanja, ili kada oseti da mu je potrebna pomoć ili zaštita u slučaju da je doživeo neku vrstu nelagodnosti. Jedan Izrazito empatični Vitez na belom konju brine da njegov partner nije pravilno isplanirao svoj raspored i da bi mu loše planiranje moglo doneti previše stresa. Iako je možda ispravno predvideo stres svog partnera kad je kreirao digitalnu tabelu za različite zadatke



koji će mu pomoći da bolje upravlja svojim vremenom, partner se uvredio zbog takve pomoći i osetio se poniženim. U situacijama poput ove, Vitez na belom konju se često oseća povređeno, ako ne i ljuto, kad partner odbije ponuđeno ili pomoć shvati kao kritiku ili smetnju.

Kao i u slučaju većine Vitezova na belom konju, Izrazito empatični Vitez na belom konju može deo zasluga za uspeh svog partnera pripisati sebi. Uz to, prema uspehu svog partnera takođe može zauzeti ambivalentan stav. Budući da se ovaj Vitez na belom konju pribojava emocionalne distance, može biti zabrinut da njegovom partneru, bude li uspešan, neće više biti potrebna veza i da neće želeći da je nastavi. Glavne psihološke sile na delu u slučaju ovog Viteza na belom konju su pojačan osećaj empatije, preterana krivica i intenzivan strah od emocionalne distance. Te sile manifestuju se na različite načine.

## ▪ Sara

Tridesetogodišnja Sara krenula je na psihoterapiju nakon što je prekinula jednogodišnju vezu sa svojim dečkom, Piterom. Sara je bila finansijska konsultantkinja čiji je profesionalni uspeh bio u snažnoj suprotnosti sa njenim detinjstvom, provedenom u siromaštvu. Kada je imala jedanaest godina, njen otac, alkoholičar, izgubio je posao, a zbog povremenog opijanja uspevao je da nađe samo loše plaćene poslove sa kojih je više puta otpuštan. Zbog ovih finansijskih teškoća je Sarina majka radila prekovremeno, a Sara je bila odgovorna za održavanje doma i brigu o dvojici mlađe braće. Uprkos tim teretima, Sara je imala odličan uspeh u školi i dobila je stipendiju za fakultet. Otišla je na studije, ali se uvek osećala krivom zbog toga.

Sećajući se svojih fakultetskih godina, Sara je shvatila da su svi njeni mladići bili studenti u nepovoljnom položaju koje je potpomagala. Pomagala bi im sa radovima, prala bi im veš,

a jednom prilikom je jednom svom dečku platila ratu školarine sa kojom je kasnio. Ovaj obrazac nastavio se i nakon što je završila fakultet. Radeći posao finansijskog konsultanta, redovno je nadgledala druge. Upoznala je Pitera dok je radila kao savetnica u njegovom odseku u jednoj maloj kompaniji.

Dezorganizacija i finansijski haos koji je Sara zatekla u Piterovom radnom okruženju odlikovali su njegov život i van posla. Kuća mu je bila u užasnom stanju, finansijska situacija haotična, a posao u kompaniji vrlo neizvestan. Sara je organizovala njegov odsek i njegov život. Dok su se zbližavali, Piter joj je prepustio većinu svojih obaveza, govoreći kako je ona mnogo bolja i brža od njega. Iako se Sari sviđalo da bude od koristi, i bez obzira na to što je volela to koliko je Piter voli i ceni, polako je postajala ogorčena.

Kada je obolela od mononukleoze i bila iscrpljena nekoliko nedelja, Piterova bespomoćnost i nespremnost da je podrži postale su nepodnošljive. Osećajući se previše krivom da bi raskinula vezu, Sara mu je rekla da želi da se razdvoje na neko vreme. Piter je obećao da će se promeniti, naglašavajući da nije fer da ode, i da on ne može da preživi bez nje. Piterove izjave pogodile su Saru pravo u krivicu iz detinjstva i ona mu je, nerado, pružila još jednu priliku. Ali kada se ubrzo nakon toga vratio u svoju tipičnu bespomoćnost, Sara ga je ponovo zamolila da ode. Ovog puta, Pitera je obuzeo bes, i povikao je: „Nikada nećeš naći nikoga ko će te voleti kao ja!”

Sara je potom bila uplašena, i nije mogla da spava. Bila je prestravljena pomišlju da je pogrešila raskinuvši vezu, i bojala se da će ostati uvek sama.

Sara je primer Izrazito empatičnog Viteza na belom konju, od detinjstva vaspitavanog da bude spasilac. Preuzimanje velike količine odgovornosti u detinjstvu učinilo je da se oseća moćnom, ali joj je, takođe, usadilo i poruku da su njene potrebe bile sekundarne u odnosu na potrebe drugih, a one to zapravo i jesu bile.

Finansijske poteškoće njenih roditelja i prekovremeni rad njene majke zahtevali su od Sare da se odrekne većeg dela detinje bezbriznosti kako bi mogla da pomogne porodici. Iako joj je odlazak od kuće pružio fakultetsko obrazovanje i uspešnu karijeru, njena krivica zbog odlaska je ostala. Sve vreme je tragala za odnosima u kojima bi se njen osećaj krivice stišao i u kojima bi mogla biti spasilac koji je i i njoj bio potreban. Piter je prepoznao Sarina ranjiva mesta i potom ih iskoristio kako bi je povredio, govoreći naglas ono čega se ona plašila u sebi – da je niko nikada više neće voleti.

## Uniženi Vitez na belom konju

Uniženi Vitez na belom konju želi da bude voljen i cenjen. On želi da nadoknadi i popravi osećaj sopstvene neuspešnosti koji je razvio u detinjstvu. Kada je ovaj Vitez na belom konju bio dete, možda je zadirkivao ili ponižavao svoje vršnjake kako bi prikrio osećaj samoprezira. Kada je u vezi u kojoj je obožavan i idealizovan, Uniženi Vitez na belom konju oseća se moćno i jako. Ponaša se tako da prikriva svoju ranjivost, strah od napuštanja i osećaj sramote i neadekvatnosti. Za Uniženog Viteza na belom konju izuzetno je važno videti sebe kao seksualno moćnog i veštog. Zavođenje partnera i erotiziranje odnosa omogućava mu da veliča sebe. Ponekad je potreba ovog Viteza na belom konju za potvrđivanjem veća od one koju njegov partner može da pruži, što često prouzrokuje upuštanje u veze mimo svog partnerskog odnosa.

Uniženi Vitez na belom konju često bira partnere koji imaju neku osobinu koja, prema uvreženim standardima, stvara opipljiv nesklad između njega i partnera. Izgled, zdravstveno stanje, društveni ili ekonomski status uobičajeni su primeri osobina koje prave takve razlike. U drugim slučajevima, ima nerealnu ili preuveličanu sliku onoga što njegov partner treba da bude (drugim rečima, precenjuje talente svog partnera).

U čemu god se razlike ogledale, glavni cilj Uniženog Viteza na belom konju u vezi je da bude voljen i da mu se dive, i uložiće izraziti napor kako bi dobio to divljenje u nastojanju da iscegli svoju prošlost. Nažalost, ova vrsta isceljenja retko uspeva, jer Uniženi Vitez na belom konju u sebi nosi emocionalnu prazninu koja ne može biti popunjena bilo kakvom novom ljubavlju i divljenjem, i koja ga čini stalno zahtevnim i frustriranim.

## ▪ Tom

Tridesettrogodišnji Tom došao je na psihoterapiju nakon što je Nikol, supruga sa kojom je četiri godine u braku, podnela zahtev za razvod navodeći da je Tom „previše zahtevan”. Tom je ranije čuo istu kritiku od drugih žena i odlučio je da potraži pomoć kako bi razumeo reakcije svojih partnerki na svoje ponašanje.

Tom je imao neodređene poteškoće u učenju koje su ga razdvojile od roditelja intelektualaca, biohemičara i dva veoma uspešna starija brata. Kada je bio dete, njegov otac je proveo bezbrojne sate naglabajući o činjenicama i pojmovima, a onda bi vikao na njega kada nije mogao da usvoji lekciju, dok bi njegova majka iz druge sobe urlala: „Prestani! Znaš da Tom to ne može!” Na kraju je njegov otac odustao, nazivajući ga „sramotom”. Majka ga je često dodatno ponižavala javno kritikujući njegove nastavnike ili organizujući dodatnu nastavu za njega na krajnje neosetljiv način.

Tom je u srednjoj školi otkrio sport, odlično se snašavši u nekoliko disciplina. To mu je omogućilo više nego povoljan status među drugovima iz razreda, kao i priznanje starijih od sebe. Njegovi roditelji su, međutim, sport smatrali gubljenjem vremena, pa su Tomovim takmičenjima prisustvovali samo pod pritiskom njegove braće. Tom je zbog atletskih veština primljen na tamošnji fakultet, na kojem je stekao diplo-

mu osnovnih studija fizikalne terapije. Potom je angažovan u klinici nekoliko sati udaljenoj od svog rodnog grada. Pridružio se fudbalskom i bejzbol timu i ubrzo postao lokalni heroj.

Većina žena sa kojima je Tom izlazio bile su na fizikalnoj terapiji na klinici u kojoj je radio. Njegove devojke često su bile sportistkinje, a kada bi povrede bile zaceljene, Tom je želio da prisustvuje njihovim vežbama i omogući im dodatni trening, što su žene osećale kao kontrolisanje i gušenje. Njegove pritužbe, kritike i nesposobnost da ih pusti da vode svoj život na kraju bi dovele do raskida veze.

Tom je upoznao Nikol na zabavi. Ona je pre toga doživela nesreću zbog koje je imala jake bolove u kolenima. Zbog bola joj je ponekad bilo teško da ustane sa stolice. Tom je primetio da se Nikol muči i diskretno joj je priskočio u pomoć. Viđali su se šest meseci, a onda su se venčali. Nikol, koja je radila u administrativnoj službi u lokalnim novinama, bila je ponosna što je njen suprug tako izuzetan sportista, pa je razgovarala sa urednikom o pisanju nedeljne kolumne o lokalnim sportskim timovima. Urednik se složio, a njena kolumna postala je hit.

Njen novi posao zahtevao je prisustvo na mnogim utakmicama, ne samo na onim u kojima je učestvovao Tom, pa on je počeo da joj zamera zbog pažnje koju poklanja ostalim utakmicama. Zbog toga ju je mnogo kritikovao i izneo je pogrdne komentare u vezi sa njenom kolumnom. Jednog dana, Nikol se neočekivano pojavila nakon jedne od Tomovih utakmica i zatekla ga kako flertuje s jednom obožavateljkom, a kasnije je i ljubi. Rekao joj je da se to desilo jer mu nije poklanjala dovoljno pažnje i zato što nije imala poštovanja prema stvarima koje je smatrao važnim. Nakon mnogih svađa oko ovih pitanja, Nikol je podnela zahtev za razvod.

Tomove poteškoće sa učenjem u detinjstvu, zajedno sa egocentričnim odgovorima njegovih roditelja na te poteškoće, značajno su doprinele njegovom osećaju stida. Činjenica da ga je otac

otpisao kao „sramotu”, zajedno sa majčinim dobronamernim ali nespretnim nametanjem, potvrdili su Tomov osećaj neadekvatnosti i naučili ga da krivi druge za svoje poteškoće.

Tomova sklonost ka vezama sa ženama kojima je potrebna fizikalna terapija predstavljala je njegovu želju da drži stvari pod kontrolom, da bude neophodan i da mu se dive. Ali Nikol je imala svoje planove, koji su ponekad imali prednost nad njegovim. Zbog krhkog osećaja sopstva, upućenosti na sebe i stida, on se osećao nepodnošljivo što je u njenom životu na drugom mestu, pa ga je to nateralo da se prema njoj ophodi na isti način na koji je njegov otac postupao sa njim, kritikujući je i ponižavajući.

## Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju

Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju je podtip koja je najverovatnije doživeo ogroman strah i stid kao dete. Ovaj Vitez na belom konju obično je imao vrlo traumatično rano detinjstvo koje je možda uključivalo seksualno, emocionalno ili fizičko zlostavljanje. To izuzetno teško detinjstvo umanjilo mu je veštine za izlaženje na kraj sa vlastitim psihološkim teretom.

Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju naučio je da bude veoma manipulativan u odnosu na svoje roditelje, nastavnike i vršnjake, prilagođavajući se i reagujući na iskustva iz detinjstva. Možda je bio lukav, nasilan, i najverovatnije je verovao da zaslužuje poseban tretman, što je privremeno služilo umanjivanju osećaja stida i straha, učinivši da se u tom trenutku oseća moćnim i posebnim. Ostaci ovog nezdravog načina suočavanja mogu se videti u njegovoj odrasloj ličnosti. Ovaj Vitez na belom konju se nosi sa problemima tako što stvara situacije u kojima drugi osećaju strah ili stid.

Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju različitim ponašanjima prenosi svoj osećaj praznine, ljubomore, stida, besa i straha od napuštanja na svoje partnere. Može optuživati, biti kritički

nastrojen ili podrugljiv u pokušaju da se oslobodi stida, posramljujući svog sagovornika. Zastrašujući/zastrašeni Vitez na belom konju često koristi seks i ljubomoru da bi kontrolisao svog partnera.

## ▪ Leksi

Dvadesetpetogodišnja Leksi došla je na psihoterapiju jer je to bilo propisano presudom suda. Česte glasne, razorne svađe sa dečkom, Džejsenom, koje su povremeno poprimale oblik fizičkog okršaja, dovele su do uništenja njegove imovine i povreda. Leksi nije pokazala kajanje kada je priznala istinitost optužbi, ali je opravdala svoje postupke rekavši: „Neću samo da sedim i trpim.”

Njena majka bila je prostitutka koja je izdržavala Leksi, svog makroa i sebe, a pošto je bila zavisnica i često bila na drogama, Leksi je bila potpuno nezaštićena od seksualnih i fizičkih napada majčinog dečka. Kad je imala osam godina, rekla je majci za napade. Njena majka se suočila sa svojim dečkom, koji je reagovao tako što ju je udario, nokautirao i izazvao joj potres mozga.

Kad je videla majku u nesvesti, Leksi se toliko uplašila da je obećala sebi da se više nikada ni za šta neće žaliti svojoj majci. Nekoliko meseci kasnije, nastavnica je primećivala modrice na njenim rukama i nogama i podnela izveštaj Agenciji za zaštitu dece. Socijalna služba je na kraju sklonila Leksi iz majčine kuće i poverila starateljstvo majčinoj rođaci, koja je obavljala posao knjigovođe u obližnjem gradu. Nедуго potom, majka joj je umrla od predoziranja, za šta je Leksi okrivila majčinog dečka.

Iako joj je majčina rođaka pružala dom ispunjen ljubavlju tokom osnovne i srednje škole, Leksi je često dobijala ukore zbog tuče, opscenog rečnika i okrutnog zadirkivanja. Sa šesnaest godina se pridružila bandi čije su glavne aktivnosti bile

podrazumevale zloupotrebu droga i krađu automobila. Kad je napunila sedamnaest godina, obolela je od gonoreje ali je ignorisala simptome dok bolest nije uznapredovala i izazvala neplodnost.

Leksi je sa majčinom rođakom pokrenula auto-perionicu i neko vreme se držala podalje od bande, prekinula sa zloupotrebom droga i prestala da bude seksualno aktivna. Ali nakon što je majčina rođaka preminula, Leksi je nastavila sa drogiranjem i promiskuitetnim ponašanjem.

Upoznala je Džejsona kad ga je doslovno spasla na putu. Zurio je u motor svog automobila, potpuno izgubljen, zbunjnjen i preneražen kad je Leksi prošla pored njega. Zaustavila se da mu pomogne i brzo upalila auto. Dvadesetdvogodišnji Džejson radio je u lokalnoj prodavnici. Njegovi roditelji bili su aktivni „svingeri”, i čitavog detinjstva obesno su ga zadirkivali jer se stideo njihovog razuzdanog seksualnog ponašanja. Sve je rezultiralo time što je imao nekoliko seksualnih iskustava i postao zavisnik od pornografije na internetu. Leksi je doslovno postala njegov idol, neko ko je mogao učiniti bilo šta. Mislila je da je Džejson „sladak poput šteneta” i uživala je dok ga je uvodila u pitanja seksualnosti i uživanje psihoaktivnih supstanci. Ubrzo su počeli da žive zajedno.

U početku im je dobro išlo. Leksi je otkrila da je Džejsonovo seksualno neiskustvo uzbudljivo i uživala je u tome što je „glavna”, ali kako je vreme prolazilo, postala je frustrirana zbog njegove pasivnosti. Mislila je da Džejson dopušta svom šefu da „radi s njim šta mu padne na pamet”, pa je imala običaj da besni na njega što kasno dolazi kući sa posla. Jednom prilikom je ugrozila njegovo radno mesto tako što ga je pozvala nadzornika koji je promenio njegov raspored rada. Žestoko se protivila trošenju novca na hranu, verujući da Džejson treba „samo da uzme” namirnice iz prodavnice. Džejson je poklekao zbog njene kritike i vratio se na pornografiju, zbog čega se Leksi osećala zapostavljeno, povređeno



i ljuto. Odgovorila je zločestim vređanjem, provocirajući ga. Njihove svađe bi se neizbežno završile tako što bi Džejson ili komšije zvali policiju.

S obzirom na njeno traumatično odrastanje, ne iznenađuje to što je Leksi razvila takvo ponašanje. Kao dete, borila se sa svojim užasom i maltretirala drugu decu. Uz to je nosila ogromnu krivicu i stid zbog toga što je povredila majku otkrivajući seksualno zlostavljanje koje je pretrpela; nije sakrila modrice, što je uzrokovalo da je oduzmu od majke, koju je ostavila samu i nezaštićenu. Kao adolescentkinja, našla je utehu u prijateljstvu sa drugim zastrašenim adolescentima koji su, zauzvrat, zastrašivali druge.

Leksi je u Džejsonu pronašla drugu prestrašenu osobu, ali umesto da bude agresivan, njegovi strahovi činili su da se povuče u sebe. Iako mu je pomogla da se oseća potentno i postane asertivniji, na kraju su posledice Džejsonovih ranih životnih iskustava bile izvan domašaja njene pomoći. Kako bi se nosila sa Džejsonovim povlačenjem i sopstvenim osećajem bespomoćnosti, odgovorila je onako kao što je odgovarala tokom svog života, pretvarajući svoj strah u bes i gnev.

## Uravnoteženi spasilac

Uravnoteženi spasilac je osetljiv na potrebe drugih i praktikuje altruizam sebe radi. On daje podršku neometano i nema problem sa uspehom svog partnera. U pitanju su zdravi, velikodušni muškarci i žene koje drugi poštuju. Pronašavši partnera koji nosi svoj teret, Uravnoteženi spasilac će očekivati reciprocitet u vezi. Njegov partner i on spremni su da podržavaju jedno drugo u dobru i zlu. Pomaže kada se to od njega traži, ali takođe nudi pomoć slobodno i velikodušno, bez nagoveštaja kritike ili pokušaja kontrole. Dok se Vitezovi na belom konju uglavnom mogu osećati ugroženo kada stvari idu naruku njihovim partnerima,