



AKO NEUMRIEŤ

single

Návod pre mileniálov
ako si nájsť, rozvíjať a udržať si
skvelý partnerský vzťah

MOTÝL

LOGAN URY

**AKO
NEUMRIĚŤ**
single

**AKO
NEUMRIEŤ**
single

LOGAN URY



VYDAVATEĽSTVO MOTÝĽ

HOW TO NOT DIE ALONE

Copyright © 2021 by Logan Ury

Original edition published by Simon & Schuster, 2021

This edition published by Agreement with Simon & Schuster, Inc. with Andrew Nurnberg Associates International Limited and Andrew Nurnberg Associates Prague, s.r.o.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

Jacket design by Michael Nagin

Preložila: Lucia Richterová 2022

Zodpovedná redaktorka: Anetta Letková

Grafická úprava: Zuzana Ondrovičová

Vydalo: Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o.

www.vydavatelstvomotyl.sk

Vydanie prvé. Rok vydania 2022

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v nijakej forme ani nijakými prostriedkami bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8164-296-8

*Scottovi, ktorý je mojím najlepším
životným rozhodnutím.*

*Venujem aj svojim rodičom –
vďaka ich láske a podpore sa všetko stalo možným.*

OBSAH

POZNÁMKA AUTORKY	11
ÚVOD	13

1. ČASŤ: PRIPRAVIŤ SA!

1. KAPITOLA	Prečo je dnešné randenie také náročné? Ako porozumieť výzvam moderného randenia.....	22
2. KAPITOLA	Tri sklony pri randení Ako určiť svoje slepé body.....	30
3. KAPITOLA	Rozprávky sú len klam Ako prekonať romantické sklony.....	36
4. KAPITOLA	Vzťah nemá byť dokonalý. Má byť skvelý! Ako prekonať maximalizátorské sklony.....	50
5. KAPITOLA	Nečakajte! Randite! Ako prekonať váhavosť.....	64
6. KAPITOLA	Vzťahová väzba – a čo s tým? Ako si poradiť s vlastnou vzťahovou väzbou.....	82
7. KAPITOLA	Hľadá sa životný partner, nie hviezda školského plesu! Ako sa zamerať na dôležité vlastnosti u životného partnera	93

2. ČASŤ: IDEME NA TO!

8. KAPITOLA **Myslíte si, že viete, čo chcete? Mýlite sa!**
Ako sa vyhýbať nástrahám online
zoznamovania..... 124
9. KAPITOLA **Ako sa mám zoznámiť v skutočnom živote?**
Ako hľadať lásku mimo zoznamovacích
aplikácií..... 151
10. KAPITOLA **Sme na rande alebo na pracovnom pohovore?**
Ako mať príjemnejšie stretnutia..... 170
11. KAPITOLA **Kašľať na iskru!**
Ako zabudnúť na mýtus o okamžitej
vzájomnej chémii..... 193
12. KAPITOLA **Stretneme sa ešte?**
Ako určiť, či ísť aj na druhé rande..... 200

3. ČASŤ: ZAČÍNA TO BYŤ VÁŽNE

13. KAPITOLA **Ako sa mám rozhodnúť?**
Ako vedome pristupovať k dôležitým
miľníkom vo vzťahu 220
14. KAPITOLA **Ostať či neostať?**
Ako zistiť, či treba vzťah ukončiť 233
15. KAPITOLA **Plánujeme rozchod**
Ako sa dôstojne rozísť 255

16. KAPITOLA Rozchod ako výhra		
	Ako prekonať zármutok z rozchodu.....	274
17. KAPITOLA Vezmeme sa?		
	Ako dospieť k rozhodnutiu, či sa zosobášiť	288
18. KAPITOLA Vedomá láska		
	Ako vybudovať trvalý vzťah.....	300
POĎAKOVANIE	311
PRÍLOHY		
	Plán pre dôležitý rozhovor.....	316
	Partnerská zmluva: Sebareflexia.....	319
	Partnerská zmluva	325
POZNÁMKY	339

POZNÁMKA AUTORKY

Čo sa týka akademických výskumov, mám pre vás zlú správu: Väčšina doterajších výskumov sa primárne zameriava na heterosexuálne páry. Keď sa však vedci začali zaoberať aj štúdiom LGBTQ+ vzťahov, našťastie prišli na to, že sa v nich vyskytujú rovnaké problémy ako u heterosexuálnych dvojíc. Queer párom teda prinesie úžitok väčšina poznatkov a rád, ktoré vyplývajú z výskumov.

Počas písania tejto knihy som sa zhovárala so skutočne širokým spektrom ľudí rôznej sexuálnej orientácie a identity. Priala som si zahrnúť sem aj ľúbostné príbehy a skúsenosti členov LGBTQ+ komunity. Všetky príbehy uvedené na stránkach tejto knihy sú pravdivé. Niektoré postavy však vznikli spojením viacerých ľudí. Zmenila som aj mená a charakteristické vlastnosti a upravila všetky dialógy.

Po dokončení rukopisu knihy som nastúpila na miesto vedúcej odboru skúmania vzťahov v rámci zoznamovacej aplikácie Hinge. Vďaka mojej novej úlohe dokážem pomôcť miliónom ľudí a ukázať im, ako randiť tak, aby im to prinášalo výsledky. Všetok výskum a názory nachádzajúce sa v tejto knihe sú moje vlastné.

ÚVOD

Možno sa nazdávate, že by ste si vôbec nemali kupovať knihu o vzťahoch. Láska je predsa niečo nenútené, prirodzené, vrodené. Človek sa jednoducho zaľúbi a nemusí *premýšľať, ako na to*. Vravíte si: Veď ide o spontánnu chemickú reakciu, nie o vykalkulované rozhodnutie.

Napriek tomu držíte v rukách túto knihu. Prečo? Pretože chcete nájsť lásku, no zatiaľ vám to nevychádza. Pravda je totiž takáto: Zatiaľ čo láska je možno prirodzeným inštinktom, o randení to neplatí. Vedieť si vybrať správneho partnera nám nie je dané od narodenia.

Ak by to tak bolo, nemala by som prácu. Som totiž zoznamovacia koučka a vzťahová sprostredkovateľka. Vyštudovala som psychológiu na Harvarde a už roky skúmam ľudské správanie a vzťahy. Moja práca ma priviedla k takzvanej **vedomej láske**, čo je moja filozofia, ako budovať zdravé vzťahy. Vedomá láska od vás žiada, aby ste na svoj ľúbostný život nahliadali skôr ako na sled rozhodnutí než náhodných udalostí. Cieľom tejto knihy je, aby ste získali správne informácie a začali sa správať cielavedome – aby ste si začali všímať svoje nesprávne návyky, upravili spôsob, akým randíte, a taktiež vedeli, ako vo vzťahu komunikovať o zásadných veciach.

Na skvelý vzťah nenatrafíte náhodou. Treba ho *budovať*. Trvácny vzťah nevznikne len tak sčista-jasna. Ide o vyvrcholenie sledu jednotlivých rozhodnutí vrátane toho, kedy sa do toho pustiť, s kým sa stretávať, ako to ukončiť s nesprávnou osobou, kedy začať žiť s tou správnou plus všetky záležitosti medzi tým. Robte správne rozhodnutia a naberiete kurz k úžasnému príbehu lásky. Robte

nesprávne rozhodnutia a zídete zo správnej cesty, čo vás odsúdi na neustále opakovanie tých istých škodlivých vzorcov.

PREZRADÍM VÁM: NIE SME RACIONÁLNI

Často vôbec nerozumieme, čo nás vedie k určitým rozhodnutiam. Dopúšťame sa omylov, ktoré maria našu snahu nájsť lásku. Našťastie pri tomto úsilí môžu pomôcť poznatky behaviorálnej vedy.

Behaviorálna veda skúma, ako sa ľudia rozhodujú. Pozná spôsoby, ako postupne odstraňovať jednotlivé vrstvy našej mysle, nazrieť do nášho vnútra a pochopiť, prečo sa prikláňame k istým rozhodnutiam. Musím vás varovať: Vôbec nie sme racionálni. Často robíme rozhodnutia, ktoré absolútne nie sú v súlade s našimi najlepšími záujmami.

Deje sa to vo všetkých oblastiach nášho života. Práve kvôli nedostatku racionality ostatných presviedčame, že si chceme šetriť na dôchodok, ale vzápätí minieme všetky peniaze z kreditnej karty na bytové doplnky. Alebo sľubujeme, že budeme viac cvičiť, no z bežeckého trenažéra si urobíme vešiak na oblečenie. Bez ohľadu na to, ako často a svedomito si určujeme ciele, sami sebe si pri tom zavadzujeme.

Nerozumné správanie má našťastie svoje príčiny. Náš mozog nás zvädza na scestie náramne predvídateľným spôsobom. Behaviorálni vedci svoje poznatky používajú na to, aby pomohli ľuďom zmeniť svoje správanie a dospieť k šťastnejšiemu, zdravšiemu a bohatšiemu životu.

Sama som istý čas čerpala z poznatkov o behaviorálnych vedách a využívala som ich v práci pre Google. Spojila som sily so skvelým behaviorálnym vedcom Danom Arielym, aby sme v Googli viedli skupinu s názvom Iracionálne laboratórium (*Irrational Lab*), čo bolo uznanlivým pokývnutím jeho knihe *Predictably Irrational*. No hoci som milovala spoluprácu s Danom a s celým tímom

Iracionálneho laboratória, ako aj štúdium ľudského správania a vykonávanie experimentov, v hlave mi vrtali iné starosti. Bola som slobodná dvadsiatnička. Snažila som sa vyrovnáť s jednou z najdôležitejších a zároveň najbežnejších životných výziev – ako si nájsť a udržať lásku?

Už dlho s obrovským zápalom skúmam randenie, vzťahy a sex. Na vysokej škole som sa zaoberala zvykmi harvardských študentov týkajúce sa pozerania porna kvôli seminárnej práci, ktorú som nazvala *Porn to Be Wild*. (Môžem vám prezradiť, že harvardskí študenti sledujú množstvo porna.) Na svojej prvej pozícii v spoločnosti Google – pár rokov predtým, ako som viedla Iracionálne laboratórium – som spravovala účty služby Google Ads pre klientov, ktorí podnikali v oblasti porna a erotických pomôcok, ako je napríklad Bangbros, Playboy a Good Vibrations. Ľudia neoficiálne nazývali našu skupinu „pornotlupa“.

Pôvod môjho záujmu o vzťahy tkvie ešte v detstve. Vyrastala som v šťastnej a milujúcej rodine, no keď som mala sedemnášť rokov, moji rodičia sa zrazu rozviedli. Rozprávka „a žili šťastne až do smrti“ sa náhle rozplynula a trvácný manželský zväzok už nebol pre mňa životnou samozrejmosťou.

V tom čase som nechodila s nikým. Práve sa začali objavovať zoznamovacie aplikácie, pri ktorých som trávila množstvo času prezeraním si profilov. Všimla som si, že všetci ľudia v mojom okolí zápasia s rovnakými ťažkosťami. Od prvého iPodu („tisíc piesní vo vrecku“) sme sa posunuli k všadeprítomným smartfónom s tisícami potenciálnych schôdzok z Tinderu vo vrecku. Namiesto svadby s Bobbym alebo Melindou zo susedstva si odrazu môžete vyberať online z tisícok nezadaných ľudí.

S týmto na mysl som odštartovala vedľajší projekt s názvom *Rozhovory v Googli: Moderné lúboštné vzťahy*. Ide o sériu rozhovorov s odborníkmi o výzvach moderného randenia a súčasných vzťahoch. Viedla som rozhovory o online stretnutiach, komunikácii v digitálnej ére, monogamii, empatii a tajomstvách šťastného manželstva

s renomovanými odborníkmi a odborničkami. Už po prvých od-
vysielaných dieloch sa tisícky zamestnancov Googlu prihlásili na
e-mailový odber noviniek Moderných lúboštných vzťahov, aby do-
stávali najnovšie informácie. Hneď ako sme rozhovory zverejnili on-
line, na YouTube ich začali sledovať milióny divákov. Očividne sme
s mojimi priateľmi neboli jediní, ktorí zápasili s ťažkosťami.

V jeden večer ma oslovil úplne cudzí človek a povedal mi: „Vi-
del som váš rozhovor o polyamórii. Vôbec som netušil, že vzťahy
môžu vyzeráť aj takto. Úplne mi to zmenilo pohľad na svet.“ V tej
chvíli som si uvedomila, aký má moja práca dosah. Našla som svo-
je poslanie.

Nechcela som však byť len ďalšou naslovovzatou odborničkou
na lásku, ktorá sa oháňa vedecky nepodloženými radami. Na-
padlo mi: *Čo keby som vzala postupy používané v behaviorálnej
vede a ktoré som sa naučila v Googli a použila ich tak, aby som
ľuďom pomohla lepšie sa rozhodovať v ich lúboštných vzťahoch?*

NAVŽDY IRACIONÁLNE

Po takmer desiatich rokoch strávených v IT priemysle som odišla
z práce a dala si za cieľ pomáhať ľuďom nájsť a udržať si trvácne
vzťahy. Som totiž presvedčená, že práve chyby, ktoré pri rozho-
dovaní prirodzene robíme, zapríčiňujú všetky naše zakopnutia
a pády. Chýbajúcim článkom, ktorý môže ľuďom pomôcť zme-
niť svoje správanie, zbaviť sa nesprávnych návykov a nájsť trvalý
vzťah, sú behaviorálne vedy.

Výber partnera je úloha, ktorá sama osebe v mnohých vyvoláva
nesmierne obavy. Nesie v sebe hotovú nálož kultúrnych zvyklostí,
nesprávnych rád a tlaku zo strany spoločnosti i rodiny. Doteraz
však ešte nikto nevyužil behaviorálne vedy na to, aby pomohol
ľuďom s hľadaním lásky. Možno preto, lebo si myslíme, že láska
je magický úkaz, ktorý sa vymyká akejkolvek vedeckej analýze.

Alebo kvôli možnému strachu z myšlienky: *Kto by sa už len chcel správať v láske racionálne?* O to však vôbec nejde. Nechcem, aby ste sa premenili na prehnane racionálny superpočítač, ktorý analyzuje všetky možné kombinácie a následne vypluje výsledok s tou pravou spriazenou dušou. Chcem vám pomôcť prekonať slepé škvrny, ktoré vám bránia nájsť lásku.

Celý proces zmeny správania pozostáva z dvoch krokov. Najskôr sa dozviete niečo o neviditeľných silách podmieňujúcich vaše správanie a o chybách úsudku, ktoré vedú k omylom, ktoré vás neskôr môžu vyjsť naozaj draho. Ide o také chyby, ako sú napríklad odmietanie viazať sa na partnera kvôli neustálym myšlienkam, či niekde nie je niekto lepší (4. kapitola), ďalej naháňanie „hviezdy školského plesu“ namiesto hľadania životného partnera (7. kapitola) alebo zotrúvanie v nefunkčných vzťahoch, ktoré už dávno vyšumeli (14. kapitola).

Uvedomiť si spomenuté ťažkosti však ešte nestačí. (Vedomie, že sa nemáte schádzať so „zlými chlapcami“ alebo s „tajomnými múzami“ im vôbec neuberá na čare.) Musíte podniknúť skutočné kroky. Práve tu na scénu nastupuje druhá časť behaviorálnych vied. Prechod od poznatku k činom vám uľahčia osvedčené techniky. Druhý krok teda spočíva v zostavení nového systému, vďaka ktorému zmeníte vaše konanie a dosiahnete váš cieľ. Každá kapitola obsahuje overený rámec a cvičenia, aby ste si lepšie poradili s dôležitými rozhodnutiami týkajúcimi sa randenia.

AKO VÁM MÔŽE TÁTO KNIHA POMÔCŤ?

Vďaka tejto knihe zistíte, že v tom nie ste sami. Nie ste jediní, kto zápasí s podobnými pochybnosťami. Vy, vaše otázky a obavy – to všetko je úplne normálne.

Vo vzťahoch síce neexistuje žiadna istota, no vy *dokážete* k svojmu robeniu rozhodnutí pristupovať strategickejšie vďaka

poznatkom z výskumov, ktoré odhaľujú silné a slabé stránky ľudského mozgu (i srdca). Podkladom pre vedomú lásku je teda veda o vzťahoch (čo v dlhodobých vzťahoch funguje) a behaviorálne vedy (ako naše zámery dotiahnuť do konca).

Naučím vás postup, ako na to, a budete v pohode.

Zaberá to u mojich klientov a viem, že to pomôže aj vám.

1. časť: Pripraviť sa!

Najskôr spoločne preskúmame, prečo je randenie v súčasnosti ťažšie než kedykoľvek predtým. Následne si urobíte kvíz, aby ste si uvedomili svoje slabiny – sklony, ktoré vás v živote brzdia, pričom vy si ich pravdepodobne ani len neuvedomujete. Potom vám vysvetlím, ako vaše sklony ovplyvňujú nadväzovanie známostí a vzťahov a čo môžete urobiť, aby ste to prekonali. Ďalej preberieme vzťahovú väzbu a to, aký má vplyv na lúboštný život. Poopravím vašu mienku o tom, čo treba hľadať u dlhodobého partnera alebo partnerky. Pravdepodobne to vôbec nebude to, čo si myslíte.

2. časť: Ideme na to!

Ponoríme sa do hlbokých vôd zoznamovacích aplikácií. Naučím vás rozpoznávať a prekonávať bežné nástrahy moderného zoznamovania sa a randenia. Zistíte, ako si lepšie vyberať medzi profilmi, ako sa stretávať s ľuďmi aj v skutočnom živote a ako zariadiť, aby schôdzka nevyzerala ako pracovný pohovor. Dozviete sa, ako sa rozhodnúť, s kým by ste sa mali opätovne stretnúť.

3. časť: Začína to byť vážne

V tejto časti sa pozrieme na to, ako si dať rady s významnými vzťahovými míľnikmi vrátane toho, ako svoj vzťah definovať a podľa čoho určiť, či je vhodné začať spolu bývať. Postupne vám

vysvetlím, ako sa rozhodnúť, či sa s niekým rozísť, ako sa rozísť a ako prekonať následný žiaľ. Ak sa všetko vyvíja správnym smerom, azda si začnete klásť otázku: „Mali by sme sa vziať?“ Pomôže vám ju zodpovedať posledná kapitola tejto časti. Napokon túto dobrodružnú cestu zavšíme postupmi, vďaka ktorým bude váš dlhodobý vzťah úspešný: Ako venovať vzťahu každodennú pozornosť a ako docieľiť, aby sa vyvíjal a rástol spolu s vami.

DAJTE SI ZÁVÄZOK, ŽE SKÚSITE NIEČO NOVÉ

Túto knihu čítate preto, lebo hľadáte lásku. Možno ste mali partnerov, ktorí neprebúdzali vaše najlepšie stránky alebo ste po ich boku pociťovali sklamanie a osamelosť. Prípadne ste ešte nikdy s nikým nechodili. Bránia vám v tom školské a pracovné povinnosti a vlastne celá spleť každodenného života. No v hĺbke duše viete, že si niekoho túžite nájsť.

Som tu na to, aby som vám pomohla pristúpiť k tomuto kroku. Prajem si, aby ste ma brali ako vašu vzťahovú koučku. Žiadam vás o jedno: Dajte si záväzok, že sa budete venovať cvičeniam v tejto knihe. (Skutočne fungujú!) Dovoľte mi, aby som zmenila vaše názory a postoje. Celý svoj život ste robili veci po svojom. Prečo nevyskúšať aj niečo iné? Možno na vás čaká trvácný a láskyplný vzťah tam, kde by ste ho vôbec neľadali.