

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Ako randit' a nezbláznit' sa do toho nepravého

„JE TO KNIHA PRE KAŽDÉHO, KTO HĽADÁ
PRAKTICKÉ NÁSTROJE, AKO SI MÚDRO PORADIŤ SO VZŤAHMI,
A TO PREDOVŠETKÝM SO VZŤAHO M K SEBE.“

DREW BARRYMORE

MATTHEW HUSSEY

 GRADA

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, light gray leaves. Each leaf is heart-shaped with a serrated edge and a central vein. They are scattered across the white background, some overlapping the text.

**Ako randit'
a nezbláznit' sa
do toho nepravého**

**MATTHEW
HUSSEY**

MATTHEW HUSSEY

Ako randiť a nezbláznit' sa do toho nepravého

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 308. publikáciu.

Z anglického originálu *Love Life*, vydanú vydavateľstvom HarperCollins Publishers
v roku 2024, preložila do slovenčiny Zuzana Šajbanová.

Jazyková redakcia Martina Deriková
Návrh obálky Adrián Macho

Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2025

Počet strán 304

Tlač Iva Vodáková – Durabo

Copyright © 2024 by 320 Media LLC. All rights reserved.
Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2025

Translation © Zuzana Šajbanová, 2025

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8090-945-1 (ePub)

ISBN 978-80-8090-944-4 (pdf)

ISBN 978-80-8090-943-7 (print)

Audrey Husseyovej, žene vo výťahu.

Mame, pretože ďalej nesieš pochodeň.

A všetkým ľuďom, ktorí lásku nielen hľadajú,
ale majú dosť odvahy ju dávať.

Toto patrí vám.

ÚVOD

Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva

Musím sa vám priznať. Väčšinu môjho života randiť so mnou nebola žiadna výhra. Bol som možno efektívny kouč a rečník, ale stále som bol aj dvadsiatnik. Ocitol som sa takmer až v surrealistickej situácii, keď som pod svojimi videami čítal komentáre typu: „Randiť s chlapom ako on musí byť skvelé.“ Mnohí ľudia predpokladali, že randiť s človekom s mojou emocionálnou inteligenciou musí byť úžasné.

Mýlili sa.

So stopercentnou istotou môžem povedať, že som nikdy nebol ani zďaleka ideálny chlap na randenie. A hoci som mal vždy dosť sebareflexie na to, aby som sa pri čítaní týchto komentárov cítil nepríjemne, ako dvadsiatnik, a dovoľm si tvrdiť, že ešte ani na začiatku tridsiatky, som netušil, do akej miery je opak pravdou.

Na partnerský neúspech som bol odsúdený od chvíle, keď som v devätnástich začal svoju kariéru profesionálneho vzťahového kouča a začal som radiť ženám. Taký je možno osud všetkých koučov, terapeutov a poskytovateľov rád všetkého druhu, ktorí nedôjdu k osvieteniu ešte predtým, než začnú rozdávať múdrosti vo veľkom – teda

nás všetkých. Možno okrem Eckharta Tolleho. Jeho osvietenie sa zdá celkom oprávnené. Zvyšok tlupy zaostáva viacej, než sme si ochotní pripustiť. A čo je na živote mimoriadne vtípné, len čo začneme o niečom ohnivo kázať, život sa postará, aby sme v tejto konkrétnej oblasti zakopli.

Prečo teda bolo randenie so mnou také hrozné?

Chodil som s viacerými ženami naraz bez toho, aby som im to oznámil. Väčšinou som o tom neklamal. Len som o tom aktívne nehovoril, pretože mi to vyhovovalo. Niekedy, v situáciách, keď som si hovoril, že je to tak správne, pretože som chcel osobu, s ktorou som bol, ušetriť od trápenia, som o tom klamal (odvtedy som svoj nejednoznačný vzťah k pravde napravil). Príležitostne som ľudí vyghostoval. Vyspal som sa s niekým a potom som to nechal vyšumieť bez toho, aby som si niekedy skutočne priznal alebo si vôbec uvedomil, že boli zranené city. V niektorých prípadoch som naďalej vyhľadával pozornosť žien, ktoré chceli mať so mnou niečo viac, hoci ak by som bol k sebe úprimný, bol som už rozhodnutý, že ja nechcem mať s nimi niečo viac. Robil som to preto, lebo pozornosť mi robila dobre a život bez nej bol osamelý. Počas pomalých, tichých momentov, v časoch, keď som zúfalo potreboval len tak prežívať svoje pocity, vyriešiť si problémy a naučiť sa byť sám, som zdvihol telefón a zavolał niekomu novému.

To bol jeden z dôvodov údernosti môjho obsahu. Keď ženám hovorím, na čo si majú dávať pozor, často je to mladšia, bezohľadnejšia verzia mňa samého.

Nehovorím, že som nebol džentlmen. Bol som galantný? Určite. Bol som milý? Väčšinou áno. Ku každému som sa chcel správať dobre. Hnusila sa mi predstava, že by som niekomu ublížil. Záležalo mi na pocitoch ľudí? Veľmi. Ale nakoniec mi ešte viac záležalo na tých mojich.

Spôsob, akým som randil, keď som randil nezáväzne, vedel ľuďom ublížiť. A predsa som najviac bolesti nespôsobil vtedy, keď to k vzťahu nevedlo, ale práve, keď to k vzťahu viedlo.

Prečo? Pretože aj keď som si myslel, že som pripravený, nebol som. Nebol som pripravený na skutočný záväzok alebo na akýkoľvek kompromis, ako ani na vytvorenie akéhokoľvek plánu do budúcnosti. Vzťahy som stále vnímal negatívne – ako obeť. Ale bol som pripravený užívať si zamilovanosť, čo, ako som sa naučil neskôr, nie je to isté, ako byť pripravený na vzťah.

Niežeby som o tom v tom čase vedel. Keby ste sa ma vtedy opýtali, úplne úprimne by som vám povedal, že byť so mnou bolo skvelé. Hlboko som prežíval city, intenzívne som miloval, veľa som do vzťahu dával, bol som úctivý, citlivý k potrebám druhej strany a vedel som dobre komunikovať. Vďaka tomu som sa stal typom chlapa, ktorý je z tých zlých možno najnebezpečnejší: ten, ktorého neodhadnete. Pri očividnom hulvátovi aspoň viete, do čoho idete. Možno s ním aj tak pôjdete domov kvôli vzrušeniu a príbehu, ale rozhodne neočakávate budúcnosť.

Ako mnohí dvadsiatnici, ktorí si myslia, že sú v tomto veku neškodní, aj ja som si myslel, že mojou úlohou je zamilovať sa do niekoho a potom sa pripútať. Ale to nie je vzťah. Je to jazda na kolotoči. Služi pre naše potešenie. Keď táto jazda prestane byť príjemná, vystúpime. Hoci nápis na horskej dráhe romantiky hovorí, že „na jazdu musíte byť aspoň takto vysokí“, požiadavka na „výšku“ pre vážny vzťah je oveľa, oveľa väčšia.

ZÁBLESK MINULOSTI: Mám dvadsaťštyri rokov a už si myslím, že všetko viem alebo prinajmenšom zúfalo chcem, aby si to svet myslel.

Stojím pred nápisom Beverly Hills, mám podpísanú zmluvu na vydanie svojej prvej knihy *Get the Guy* (Získaj si ho), milióny pozretí mojich videí na YouTube a úplne nový prime-time program na NBC s názvom *Ready for Love* (Pripravení milovať).

V tom čase som už šesť rokov pomáhal ľuďom vo všetkých fázach randenia, koučoval som tisíce ľudí osobne, na pódiu, na individuálnych

sedeniach, v malých aj vo veľkých skupinách, počas každého stupňa prítlačivosti, v každom štádiu zlomeného srdca.

Ale to všetko sa stalo v Londýne a toto bolo Los Angeles, môj nový domov na nasledujúce tri mesiace natáčania. Bol som nadšený, cítil som sa sebaisto. Chcel som byť súčasťou toho všetkého. V meste som bol ešte príliš krátko na to, aby som si uvedomil alebo ma trápilo, aký som neoriginálny, a tak som v parku Beverly Gardens začal natáčať prvé YouTube video, ktoré som kedy natočil na pôde USA: *3 tipy, ako prekonať zlomené srdce*.

Celý čas, kým som dával svoje neoceniteľné rady, stál bokom starší muž. Nevyrušoval ma, ale vedomie, že mám publikum, ma dostávalo do rozpakov. Je to zvláštny fenomén cítiť sa príjemne pri myšlienke zverejnenia videa, ktoré uvidia státisíce ľudí, ak nie milióny, a zároveň sa hanbiť, že ma pri nahrávaní sleduje jediný človek. Zdalo sa, že ho moje partizánske natáčanie v slnečný deň pobavilo, a keď sme sa na konci balili, tento neznámy človek ku mne pristúpil a povedal mi: „Nikdy ti nezlomili srdce, však?“ Nebol konfrontačný, ale ľahko sa v tom dal zbadáť určitý tón. Bol to tón, akým hovorí niekto, kto je na svete dosť dlho na to, aby dostal od života možno párkrát, možno veľakrát po papuli, s niekým, kto to jednoducho nechápe (alebo presnejšie, ešte to nepochopil).

Premkol ma pocit nadradenosti a hnevu. Kto to vlastne je? *Nežiadal som ťa, aby si tam stál a pozeral sa na mňa*, pomyslel som si. *A teraz ma chceš súdiť?* Ale aj keď som si to nechcel pripustiť, zasiahol ma. Nie že by „rady“, ktoré som rozdával, nedávali zmysel. Keď už sme pri tom, zmysel mali. Prekvapujúce na radách, ktoré som dával, keď som mal dvadsaťdva, dvadsaťtri či dvadsaťštyri rokov, je to, aké správne niektoré z nich, i keď nie všetky, naozaj boli. Ale na hlbšej úrovni, ako si môj priateľ mohol hneď všimnúť, niečo celkom nesedelo.

Niektoré, kto žil dlhšie a prešiel si skutočným zlomením srdca, by vedel, že radostné ponúkanie „tipov“ je možno nesprávny prístup k rozhovoru s niekým, kto sa dostáva z pekla zlomeného srdca.

Svojho prvého amerického kritika som už nikdy nestretol, ale keby sa tak stalo, povedal by som mu, že od nášho prvého stretnutia som túto dieru v životopise napravil. Moja verzia tejto formujúcej životnej skúsenosti bola sama osebe klišé. Urobil som presne tie chyby, pred ktorými ľudí vystríham. Preorganizoval som svoj život tak, aby sa prispôbil jej; ignoroval som výstražné signály; predstieral som, že chcem veci, ktoré som nechcel, len aby som bol s ňou; svoj pocit hodnoty som budoval na tom, že sme spolu; vlastnú kariéru som dal na druhú koľaj a stratil som kontakt so svojimi hlbšími potrebami. Na konci som bol celé mesiace nešťastný a úzkostlivo som sa strachoval, či som zamilovaný, namiesto toho, aby som si zamilovanosť užíval. Poviem len toľko: azda prvýkrát v živote som sa neocitol na mieste vodiča, čo je moje obľúbené miesto.

Vždy som si rád robil poznámky. Čokoľvek ma vo veľkej miere zamestnáva, nájde si to cestu do poznámok v mojich denníkoch, v telefóne alebo kdekoľvek, kde si môžem svoje myšlienky priebežne zapisovať. Moje denníky však neplnia zápisky typu „Milý denníček“. Sú plné vecí, ktoré si hovorím, aby mi pomohli prežiť deň. V tomto zmysle čítanie týchto zápiskov vykresľuje celkom živý obraz bolesti, s ktorou som sa v danom čase snažil vyrovať. Keď sa pozerám späť na svoje poznámky z toho vzťahu, najdesivejšia na nich nie je hmatateľná úzkosť, ktorú som sa pokúsil zahnať, ale „povzbudzujúce“ poznámky, ktoré som si písal, aby som sa presvedčil, že mám zostať.

Aj pri rýchlych prelistovaní sa vynorí jemná a láskyplná konverzácia so sebou samým ako: *Ak to zvládnem ostatní, zvládnem to aj ja. – Toto je bojový tréning. Ak zvládnem toto, potom zvládnem čokoľvek. – Nepraj si, aby bol život ľahší. Pracuj na tom, aby si bol silnejší, odolnejší. Toto je pre mňa obrovská príležitosť rásť.*

Po prečítaní by ste si mohli myslieť, že ide o nejaký druh mentálneho povzbudenie uprostred výcviku Navy SEAL. Až na to, že som písal o svojom vzťahu. Taký som bol nešťastný. Skľučuje ma nedostatok súcitu, ktorý som mal voči sebe, a aké nebezpečné môže byť moje

odhodlanie a tolerancia bolesti, keď sú namierené na nesprávny cieľ, v tomto prípade na mučenie vo vzťahu, v ktorom nebola naplnená väčšina mojich základných potrieb.

Nájsť tieto poznámky nebolo vôbec ťažké. Mám ich veľa a mnohé z nich sú príliš trápne na to, aby sa dali zaradiť do tejto knihy. Obzvlášť smutný riadok som našiel vložený medzi hrbu úloh súvisiacich s prácou, ktorý znie: „Dôvodom mojej terajšej nervozity sú očakávania. Predtým som si vážil veci také, aké boli, ale potom som prešiel od vďačnosti k očakávaniu.“

Tu máme mrazivé ospravedlnenie môjho vtedy dobre praktizovaného masochizmu: *Môj problém nie je v tom, že moje potreby nie sú uspokojené, môj problém je, že mám potreby. Jediné, čo musím urobiť, je vrátiť sa k tomu, aby som bol vďačný za to, že mám túto osobu, namiesto toho, aby som mal od nej nejaké očakávania. Zabudni na pocit bezpečia, istoty, lásky. Buď prosto šťastný, že si tu!*

Po počiatočnej bolesti zo zlomeného srdca mi bolo úplne jasné, že to bol pre mňa nesprávny vzťah. Pri čítaní týchto poznámok mi stále puká srdce bolesťou pri myšlienkach na Matthewa v tomto vzťahu. Napriek tomu som za ne vďačný. Slúžia ako pripomenka toho, do akej desivej miery možno vynaložiť energiu nesprávnym smerom.

Vždy, keď ma počujete, ako vám navrhujem prehodnotiť správanie, ktoré vás robí nešťastnými, nemyslite si, že sa staviam na nejaký piedestál. Aj ja som sa dostal do rovnakej pasce. A nikdy si nevšímajte ľudí vo svojom živote, ktorí prevracajú očami nad vecami, ktoré robíte. Verte mi, je pravdepodobné, že aj oni urobili šialeností viac než dosť.

Keď sa vďaka našej vlastnej bláznivosti dostaneme na zlú cestu, alebo dokonca keď urobíme všetko správne a niekto nás aj tak jedno-ducho zničí, pomôže nám mať domov, kam sa môžeme vrátiť. Miesto lásky, pravdy a obnovy. Keď mi bolo najhoršie, boli pre mňa prvým prístavom moji rodičia, bratia, tréner boxu a najbližší priatelia. Mal som šťastie, že som mal vtedy všetky ich spoločné skúsenosti a múdrosť. A predsa, napriek všetkým týmto milujúcim postavám v mojom

živote, ktoré mi ponúkali svoju pozitivitu a riešenia, zistil som jednako, že jedným z najväčších protilátok proti bolesti je viac bolesti. Nie viac mojej vlastnej bolesti, ale bolesti iných. Treba komunikovať s inými ľuďmi, ktorí si niečím prechádzajú.

Aj v najtemnejších časoch vždy existovalo veľmi zvláštne miesto, kde som dokázal nájsť tento druh spoločenstva. Miesto, kam som vždy mohol ísť, aby som sa cítil menej osamelý, cítiť sa viac ako moje najlepšie ja, kde moje problémy zmizli. To miesto bolo na pódiu alebo na sedeniach, kde som načúval ľuďom, vypočul si ich, rozprával sa s nimi o problémoch, s ktorými prišli, a vymýšľal plány, ako sa vyrovnat' s tým, čo ich bezprostredne ťaží. A keď sme sa už mohli trochu viac nadýchnuť a rozšíriť svoju oblasť zamerania, pomáhal som im nájsť sebadôveru, ktorú potrebovali. Vo väčšine prípadov som im len pripomenul, že ju už majú. Táto komunita bola vždy jedným z najkrajších aspektov tejto kariéry a rád som vytváral priestor na liečenie bolesti iných.

Keď ma postavíte na pódium, aby som prednášal na konferencii jadrových fyzikov, začnem sa potiť. (*Iba ak by náhodou mali títo jadroví fyzici zlomené srdcia. Vtedy by som im dokázal pomôcť.*) Ale postavte ma na pódium pred ľudí, ktorých niečo trápi, a som ako doma.

Na poslednom turné *Love Life* pred spustením pandemických opatrení, po ktorých nasledovali dva roky bez podujatí s osobnou účasťou, som stál na pódiu počas časti večera venovanej otázkam a odpoveďami. V zadnej časti miestnosti som zbadal muža so zdvihnutou rukou. Na objasnenie: v predchádzajúcich rokoch na mojich podujatiach nebolo veľa mužov. Ak tam nejaký bol, bilo to do očí, najmä keď mal podobu drsného, zavalitého Texasana.

„Ako sa voláš?“

„Roy,“ odpovedal.

Roy mal fešácky, hoci trochu opotrebovaný výzor a na prvý pohľad nepôsobil nervózne. Chce to však odvahu postaviť sa a vyjadriť svoju bolesť, obavy alebo zmätok, a tak som sa spýtal:

„Ahoj, Roy, ako sa máš?“

„Fajn, Matthew. Ďakujem. Jedna moja bývalá o tebe veľa rozprávala, tak som si povedal, že sa na teba prídem pozrieť.“ To vyvolalo veľký smiech v celej miestnosti, nasledoval spontánny potlesk a Roy sa viditeľne uvoľnil.

„Ďakujem, že si prišiel.“

„Nuž, áno. Páči sa mi všetko, čo hovoríš, ale som muž.“ Roy pri vyslovení tohto slova trochu prehĺbil hlas, priamočiaro potvrdzujúc svoje slová. „Snažím sa len zistiť, čo môžem prijať z mužského pohľadu.“ Hovoril pomaly, nie pre nervozitu, ako sa zdalo, ale z dojatia. „Povedal by som, že som veľmi... zdržanlivý. A stále sa vraciam k svojmu zraneniu, pretože... takí sme my, ľudia. Ale mám problém.“ Pohrúžil sa do myšlienok. „Moja bývalá sa rýchlo pohla ďalej. A to bolí, človeče. Boli sme spolu tak päť alebo šesť rokov, a keď sa niekto rýchlo posunie ďalej, máte pocit, že nie ste dosť dobrí. A ja chcem vedieť, ako môžem zmeniť svoj pohľad na odpútanie. Presne to totiž potrebujem urobiť. Musím sa odpútať, inak budem nešťastný po zvyšok života.“

Keď sa dostal na koniec svojej otázky, v miestnosti sa strhol potlesk na znak uznania Royovej úprimnosti. Potom nastalo dlhé ticho, keď som sa zamyslel nad tým, ako veľmi sa stotožňujem s tým, čo Roy povedal. Nielen s bolesťou zlomeného srdca, ale aj s ohromným zmätkom, keď vidíte, ako sa niekto, koho nie ste pripravení nechať odísť, pohol závratnou rýchlosťou ďalej. Ticho prerušil hlas z inej časti publika: „Je tu dvadsať žien, ktoré vám dajú svoje číslo!“ Celá miestnosť vrátane Roya sa rozosmiala.

„Roy, rozumiem, že prežívaš neuveriteľne veľa bolesti. Kedy sa to stalo? Kedy sa pohla ďalej?“

Vysvetlil, že sa to udialo pred niekoľkými mesiacmi.

„Takže,“ povedal som, „je to mimoriadne bolestivé. Časť tvojej bolesti spočíva v tom, že sa stále presviedčaš, že to musel byť na určitej úrovni ten správny človek. A že tá tvoja ‚správna osoba‘ je teraz s niekým iným. Nuž, tomu neverím. Verím, že správna osoba môže byť

správnou osobou len vtedy, keď sa dvaja ľudia rozhodnú navzájom pre seba. Akokoľvek ste mohli niekoho milovať a akokoľvek neveriteľný mohol byť, ak si on nevyberie vás, nemôže to byť váš skutočný vzťah snov. Smútiš, pretože si myslíš, že si stratil osobu, s ktorou si mal byť. Ale môžem ti sľúbiť, že to tak nie je. Pretože pokiaľ si ťa niekto nevyberie, nie je to osoba, s ktorou máš byť. Môžeš byť sklamaný, že to nebola tá pravá osoba, ale nemôžeš smútiť, akoby ňou bola, pretože nie je. Spamätat sa zo sklamaní chvíľu trvá, ale zo sklamaní sa spamätáte oveľa ľahšie ako z myšlienky, že ste stratili lásku svojho života. O tú si neprišiel. Tá ešte len príde. Príde pre teba niečo lepšie, to ti sľubujem, kamoš.“

Dovoľte mi, aby som vám zopakoval to, čo som povedal Royovi, pre prípad, že sa sami snažíte pohnúť ďalej po rozchode s niekým, kto si vás nevybral:

Je v poriadku byť sklamaný z toho, že sa niekto neukázal byť ten pravý. Ale netrápte sa, akoby ten pravý bol. Ak si vás nevybral, tak ten pravý nebol.

A keď už sme pri tej téme, chcem, aby ste po prečítaní tejto knihy nadobudli takú sebaistotu, že pre vás nebude nič menej príťažlivé než to, že si vás niekto nevybral. Problémom je, a možno sa v takej situácii práve nachádzate, že ak vaše sebavedomie nie je práve v najlepšej kondícii, keďže si vás niekto nevybral, začnete zásadne pochybovať o svojej hodnote.

Pokračoval som v rozhovore s Royom.

„Potom je tu prvok ega: Prečo si vybrala niekoho iného a nie mňa? Čo tá osoba mala? Prečo som nebol dosť dobrý? Jedna z najlepších rád, akú som kedy dostal, znela: Zabi svoje ego. Kúsok teba musí zomrieť. Práve teraz prechádzaš peklom. Bolo to hrozné. Niekto ti vytrhol srdce. To je peklo. Ale ja chcem verziu teba, ktorá si prejde peklom, vráti sa z neho živá a na konci nám bude mať čo povedať. Chcem verziu Roya, ktorá tým neprešla? To je nuda. Nechcem takého Roya. Chcem zvetraného Roya, zjazveného Roya. To, čo sa nám v živote nepodará, nás posilní oveľa viac ako to, čo sa nám podarí. Všetko to, čím si

prejdete, je ako skvelý guláš, ktorý dobre ochutili. Stanete sa komplexnejšími, súcitnejšími. Urobí to z vás láskavejších a empatickejších ľudí. Umožní vám to priniesť viac do ďalších vzťahov. A urobí to z vás silného človeka. A keď sa cez to dostanete, čoho by ste sa mali ešte báť? Už som zomrel! Mňa už nevystrašíš!“

Ako ste si, samozrejme, všimli, keďže som si tým už prešiel sám, Royovo zlomené srdce som nechcel hojiť rečami, že mám tri tipy, ako sa s tým vyrovnáť. Našťastie pre Roya sa v ten večer pred ľudí postavil vetrom ošlahaný a pokorený Matthew. Hodnota, ktorú som prikladal všetkým v tej miestnosti a všetkému v mojom živote, vďaka mojej bolesti narástla, a verím, že to isté sa udialo aj v Royovom prípade. Stal som sa pre svojich poslucháčov lepším partnerom, tak ako sa teraz Roy mohol stať pre osobu, ktorá ho čakala na ceste pred ním.

Skutočný vzťah si vyžaduje odvahu z oboch strán. Vyžaduje si, aby sme boli dostatočne zraniteľní, aby sme dovolili byť videní. Vyžaduje si zvedavosť a nadhľad, aby sme plne vnímali, kto je ten druhý. Aby sme ho skutočne videli. Aby sme prijali jeho ja pred objektívom aj skrytý zmätok v zákulisí. Pozerali sa na jeho najhoršie stránky s prijatím a veľkorysostou, nie s opovrhnutím. A mali dostatok viery a sily dôverovať druhej osobe, že ponúkne rovnakú voľnosť našim temným stránkam. Okrem toho všetkého si to vyžaduje dvoch ľudí, ktorí majú skutočnú víziu toho, kam chcú, aby sa ich vzťah uberal, a každodenné úsilie, aby sa k tejto vízii priblížili. Výnimočné vzťahy nespadnú do lona. Budujú sa.

Na nasledujúcich stránkach sa s vami podelím o lekcie a príbehy, ktoré zmenili môj život a životy miliónov ľudí, ktorí sledujú moju prácu a ktorých dôveru sa snažím získať si tým, ako sa každý deň prejavujem na verejnosti aj v súkromí.

Kto sú vlastne tie milióny? Pred pätnástimi rokmi som začal robiť videá pre heterosexuálne ženy a hoci stále tvoria väčšinu môjho publika, dnes je jeho spektrum rôznorodejšie. Nachádza sa v ňom oveľa viac Royov. A pomoc našli v tejto práci aj ľudia z komunity LGBTQ+. Láska

je univerzálna a prúdi všetkými smermi. Rady, ktoré ponúkam, majú korene v ľudskej prirodzenosti. Som vďačný všetkým za to, že videli cez obmedzený rozsah zámen, ktoré som používal v úvodoch svojich videí, zámen, ktoré mohli v mnohých vyvolať pocit, že posolstvo nie je pre nich. V tejto knihe som sa snažil tieto bariéry odstrániť a používať inkluzívnejší jazyk. Bez ohľadu na pohlavie alebo sexuálne preferencie ľudí, ktorí v tejto knihe vystupujú, všetci sme schopní zakopnúť rovnakým spôsobom. Preto verím, že nech ste ktokoľvek, nájdete sa niekde na týchto stránkach, a dúfam, že sa pritom budete cítiť viditeľní bez ohľadu na to, koho a ako milujete alebo ako sa identifikujete.

Sám sa stále učím lepšie ovládať koncepty, ktoré v tejto knihe opisujem, ale som oveľa lepší ako kedysi. Každý z nás sa niekedy ocitne v situácii, keď bude potrebovať radu v milostnom živote. Vždy som považoval tému randenia a vzťahov za úžasnú cestu do svojho vnútra. Je to cesta k našim démonom, neistotám, traumám, nádejam, snom... Ukazuje, ako možno zakopávame aj v iných oblastiach života.

Podľa mojej skúsenosti nemožno hovoriť o láske bez toho, aby sme nehovorili o živote. A človek nemôže mať skutočne vrúcny vzťah k láske, ak nemá vrúcny vzťah k samotnému životu. Ak chceme mať výnimočný milostný život, musíme si vypestovať aj lásku k životu. Nech už sa nachádzate v akejkoľvek fáze, pozývam vás, aby ste na nasledujúcich stránkach objavili nástroje, ktoré treba pre oboje.

1

BYŤ SINGLE JE ŤAŽKÉ

Rady týkajúce sa randenia som pred viac ako pätnástimi rokmi začal poskytovať väčšinou malým skupinám mužov. Hrstka žien si všimla, že tieto rady pomáhajú, a požiadala ma o stretnutia určené im. Keď žien začalo byť viac ako mužov, občas som si spytoval svedomie: *Kto som, že ženám rozdávam rady, čo by mali robiť alebo cítiť? Čo ja viem o tom, aké to je byť ženou?* Týmto pocitom som však čelil takmer vždy v luxuse spätného pohľadu, po sedení, keď som mal možnosť premietnuť si veci v myslí, alebo potom, ako som svoje podujatia začal nahrávať, keď som si mohol znova vypočuť alebo pozrieť nahrávku. Nikdy sa to nestalo v tom momente na pódiu, keď mi žena rozprávala o kríze vo svojom živote a očakávala úľavu, pochopenie alebo nejaký plán. V takejto situácii môžem dôverovať len skúsenostiam, ktoré som nadobudol predtým, keď som odpovedal na podobné otázky, a teraz sa ich môžem pokúsiť odovzdať ďalej.

V podobných situáciách som už strávil doslova tisíce hodín. Nezáleží na tom, kto niekto je, aký má pôvod alebo ako sa identifikuje... Správna reakcia je taká, ktorá mu pomôže dostať sa z jeho bezprostredných problémov a snáď ho nasmeruje k dlhodobej stratégii.

Táto kniha je plná odpovedí, ku ktorým sa opakovane vraciam. Dávam prednosť praktickým radám pred nemastným-neslaným pozitívnym myslením. Chcem, aby ľudia odchádzali s vedomím, že existujú reálne kroky, ktoré môžu podniknúť, veci, ktoré robiť majú, a veci, ktoré by mali prestať robiť.

Jednou maličkosťou, ktorá mi umožnila pochopiť neustály tlak, ktorý môžu ženy pociťovať zo strany svojich rodín a zosobášených priateľov a ktorý, ako sa zdá, niekedy prichádza zo všetkých strán, bol tlak, ktorý som zažíval ako človek prednášajúci o randení a vzťahoch. Keď sa ma novinár alebo niekto z publika opýtal, či som slobodný, vždy som pocítil kombináciu nudy, keďže sa ma na to pýtali už asi po tisíci raz, a rozčúlenia nad tou fraškou. Keby som im povedal, že mám vzťah, povedali by: „To je skvelé,“ a išli by ďalej. Ak by som povedal, že som slobodný, odpovedali by: „Čože? Veď ty si predsa odborník na vzťahy.“

Priznám sa, že ma to dostalo. Nie zakaždým, ale keď som už po dvadsiatykrát odpovedal na túto otázku, prinútilo ma to pochybovať o sebe, takže mi pripadalo nemožné nechať túto časť môjho života, aby sa sama od seba vyriešila. Zistil som, že sa dostávam do situácie, pred ktorou varujem: vyvíjal som na seba taký veľký tlak, aby som stretol niekoho špeciálneho, že som musel neustále bojovať so zlými rozhodnutiami. A to všetko len preto, že som chcel mať odškrtnuté políčko *vo vzťahu*, čo som si však musel pripomínať, že nie je vôbec dôležité.

Dovoľte mi odpovedať na túto otázku raz a navždy. Po prvé, nie som „odborník na vzťahy“. Pre mňa nie je dôležité, či je niekto vo vzťahu, ale to, že je spokojný s tým, aký je jeho aktuálny stav. Nikdy som nevravel, že ľudia *by mali* byť vo vzťahu, len som im pomáhal si ho nájsť, ak v ňom chcú byť. A po druhé, nemyslím si, že to, že som vo vzťahu, je moja najsilnejšia kvalifikácia. Náhodou som sa pri písaní tejto kapitoly zasnúbil, čo je pre mňa šťastná okolnosť, ale samotná nálepka by nemala byť odznakom cti. Skutočnosť, že som vo vzťahu, zo mňa ani z nikoho iného nerobí úspešného človeka. Mnohí ľudia, ktorých som koučoval, sa mohli hrdο považovať za úspešnejších v deň,

keď zo vzťahu odišli. A všetci poznáme aspoň jeden pár, ktorého vzťah má všetky znaky blaženého zväzku na sociálnych sieťach, ale v zákulisí je na pokraji zániku.

Dovoľte mi, aby som vykreslil úprimnejší obraz:

- Ak vďaka mojej práci nájdete lásku, budem šťastný.
- Ak sa rozídete s niekým, s kým by ste nemali byť, a stanete sa opäť slobodným v dôsledku mojej práce, budem rovnako šťastný.
- A ak sa po prečítaní tejto knihy rozhodnete, že sa do ďalšieho vzťahu nebudete ponáhľať, pretože milujete život a samých seba a nesnažíte sa zaplniť diery hľadaním niekoho, s kým sa budete cítiť dostatočne dobre, potom ste vyhrali jackpot.

Nič z toho nezadaným neuľahčuje situáciu. Aj keď sa zbavíme vonkajšieho tlaku, aby sme sa s niekým zoznámili, stále sa musíme vyrovnávať s vlastnými pocitmi potreby spojenia. Za pätnásť rokov koučovania som pracoval s nespočítaným množstvom žien, ktoré majú pocit, že ich milostný život sa nikam neposúva. Po odmietnutí a zlomení srdca nasleduje rozčarovanie a beznádej, až kým človek nezačne mať pocit, že niekdajší ideál vyvolenej osoby pre každého platí pre všetkých okrem neho. Randiť vám prestane dávať zmysel, pretože buď nikdy necítite iskru, alebo každý, s kým cítite iskru, s vami nakoniec vybabre alebo chce niečo iné ako vy. Hovoríte si: *Možno by bolo dobré zmieriť s tým, že si nikdy nikoho nenájdem.* Potom sa všetci, s ktorými ste trávili čas, začnú párovať a zmiznú z vášho života. A toto sklamanie vás utvrdí v presvedčení: *Keďže ostávam stále sama, niečo so mnou nie je v poriadku.*

Tieto myšlienky sú s každým neúspešným spojením hlasnejšie. A hoci sa snažíme zostať pozitívni, hlboko v sebe nosíme neodbytný strach, že svet sa možno jednoducho príliš zmenil. Možno skutočné vzťahy už ani neexistujú. Alebo, čo je ešte horšie, možno neexistujú pre mňa.

Môže byť deprimujúce, keď sa vzťah, do ktorého sme investovali mesiace alebo roky, pokazí a my sa ocitneme na začiatku. Zdá sa, že v našom milostnom živote neexistuje účet, na ktorom by sme budovali bohatstvo. Vždy, keď nás niekto opustí, musíme začať odznova s novou osobou; hodiny vzťahu sa vynulujú. Ale na hodinách nášho života alebo nášho tela nie je žiadne tlačidlo na resetovanie. Tie idú stále dopredu. Keby bol náš milostný život stolová hra, neboli by to Monopoly s neustálym hromadením domov a hotelov. Bola by to hra *Chutes and Ladders*. Každý nový vzťah je rebrík, po ktorom treba vyliezť, a každý rozchod je padák, ktorý nás akoby okamžite vrhne späť do tej istej starej samoty, v ktorej sme boli predtým. To však nemusí byť nevyhnutne zlé. Môžeme začať odznova!

Keď máme pocit, že zaostávame, pretože naši priatelia majú vzťahy, je dobré si uvedomiť, že každý sa môže kedykoľvek ocitnúť späť v nezadanom stave. Dlhoročné páry sa rozchádzajú. Je to pre nich horšie po dvadsiatich rokoch manželstva alebo partnerstva ako pre niekoho, kto má šieste (alebo šestnáste) zlomené srdce? Na to neexistuje jediná odpoveď. Niektorí ľudia vychádzajú z rozchodu s pocitom naplnenia a pokojom z novonadobudnutej nezávislosti. Niektorí ľudia sa cítia absolútne opustení bez akéhokoľvek pohodlia, priateľov alebo istoty, ktorú mali v práve skončenom živote.

Ale nech už ste na tom akomkoľvek – randíte, dostali ste kopačky, ste rozvedení či vzdorovití –, každý musí čeliť emóciám, ktoré so sebou prináša život bez partnera. V porovnaní s traumou zlomeného srdca alebo apokalypsou rozvodu sa každodenné výzvy a stres single života môžu zdať frustrujúco neuchopiteľné. Ako riešiť problém, keď ním je v jeho samotnej podstate neprítomnosť? Napriek tomu môže bolieť, keď niekoho nemáte, a keď začnete sčítavať všetky malé bolesti, dospějete do chronického stavu. V niektoré dni, keď máte toho veľa a cítite sa sebedovome alebo aspoň šťastne zabratí do života, sa stres dá zvládnuť. V iných dňoch sa môže zdať, že neustále bojujete s protivníkom, ktorého vidíte len vy. Niekedy vás bolesť z toho, že ste slobodní, zasiahne

v tých najlepších dňoch, keď ste unesení vrcholným zážitkom. A práve výnimočnosť tohto šťastia vám pripomína, že sa oň nemáte s kým podeliť, že vás nemá kto počúvať, keď robíte niečo, čo vás teší, že pri vás nikto nie je, keď chcete len v tichosti všetko prijať.

Niektorí ľudia pociťujú túto absenciu ako skutočnú stratu, akoby každý rok, ktorý sú sami, bol ďalším strateným rokom bez osoby, ktorú ešte nestretli. Táto predstava o konkrétnom predurčenom partnerovi je nebezpečne blízka niečomu, čo vyvrátíme v nasledujúcej kapitole. Ale pocit straty je tiež faktom života. Spisovateľ Christopher Hitchens povedal: „Jednou z melancholických lekcií, ktoré utržíme s pribúdajúcimi rokmi, je uvedomenie, že starých priateľov si už nenájdete.“ Rovnako to platí aj vo vzťahoch: Nemôžete sa vrátiť späť a vziať si svoju stredoškolskú lásku, ktorú ste nikdy nemali. A niektorí ľudia, najmä tí, ktorí sa môžu porovnávať so svojimi ženatými priateľmi, to pociťujú veľmi intenzívne. Ak je vaša dlhoročná kamarátka so svojim partnerom desať rokov, je ľahké začať sa porovnávať so svojím v súčasnosti nezadaným stavom a povedať si: *Aj keby som dnes niekoho stretla, nikdy by som nemala tých desať spoločných rokov.*

Myslím, že máme dôvod dúfať. Ako pribúdajú roky a lepšie sa vyznáme v tom, čo máme radi, a k akým ľuďom inklinujeme, rýchlejšie sa dostávame na rovnakú vlnu. Nemyslím tým, že si na základe všetkých svojich predchádzajúcich zoznamovacích katastrof bleskovo prejdete zoznamom výstražných signálov, hoci ich určite neignorujte. Ale sú ľudia, ktorých môžete stretnúť v neskoršom veku a pri ktorých vznikne medzi vami okamžité duševné spojenie. Na takéto reči som zvyčajne alergický, ale v skutočnosti to nie je až taká záhada. Oba ja ste šli po vlastnej ceste a viete, ako vás život pokoril, takže po všetkých tých skúsenostiach dokážete lepšie rozpoznať a oceniť citlivé miesta v druhom človeku.

Bez ohľadu na to, či žijeme na míle ďaleko od svojho prvého domova, alebo len kúsok od miesta, kde sme vyrastali, vyrážame do sveta s nádejou, že sa staneme niekým iným, než kým sme boli, keď sme

odchádzali. A v určitom okamihu narazíme na niekoho, kto nám túto skutočnosť pripomenie. Aj keď prišiel z úplne iného miesta, mal rovnaké nutkania. Ľudí veľmi často definujú veci, ktoré chcú, pohnútky, ktoré majú, a čo sú odhodlaní dosiahnuť, ale formujú nás aj veci, ktoré odmietame. Všetko, čomu musíme povedať „nie“, aby sme sa dostali tam, kde dúfame, že prídeme. Treba veľa žiť, aby sme vedeli, s čím sa nemôžeme zmieriť. A zakaždým, keď za sebou necháte ďalšiu zo spomínaných vecí, vzdaluje vás to od človeka, ktorým ste bývali, a od rozhodnutí, ktoré by ste kedysi urobili. Potom sa pred vami objaví niekto, kto dospel na to isté miesto, a vy v sebe navzájom spoznáte vzdialenosť, ktorú ste prešli od domova. To nie je mágia. Alebo ak je, nie je to mágia, ktorú ste mali k dispozícii, keď ste mali devätnásť.

BYŤ SINGLE JE ŤAŽKÉ; môže to byť ako neutíchajúca bolesť. Jedným z hlavných cieľov tejto knihy je poskytnúť ľuďom súbor nástrojov, ktoré im pomôžu vniesť do ich milostného života exponenciálne viac príležitostí. Ďalším základným kameňom je však pomôcť ľuďom žiť s pocitom prítomnosti, užívať si krásu života, ktorý majú, a zároveň zostať otvorení príležitostiam. To však môže byť zložité. Niekedy sa „zostať otvorený príležitostiam“ môže zmeniť na „čakať v nádeji“ alebo „čakať a mať pocit, že zvyšok života nestojí za nič, kým sa konečne nestane tá jediná vec, ktorá sa určite dnes (alebo možno nikdy) nestane“.

V gréckej báji Pandora neodolala a otvorila skrinku, ktorú jej zakázali otvárať. Keď ju otvorila (ako by ju vôbec mohla neotvoriť?) videla, že zo škatule začali vylietavať všetky možné druhy nešpecifikovaných chorôb a zla, aby navždy sužovali ľudstvo. Rýchlo si uvedomila svoj omyl – a zatiaľ budeme ignorovať, že tento mýtus, podobne ako príbeh o Eve, vyzerá len ako zámienka na to, aby sa všetko, čo je na svete zlé, dalo zvaliť na ženu so zdravým zmyslom pre zvedavosť –, rýchlo zavrholila veko tesne predtým, ako z neho unikla nádej. Je to zaujímavý

detail. Možno si pomyslíte: „Čo je zlé na nádeji? Ako by mohla mať nádej ničivosť a zhubnosť choroby?“

Dlhé roky som bojoval s chronickou bolesťou. Diagnostikoval mi tinitus, bzučanie v uchu, ale v mnohých dňoch, naozaj po väčšinu dní, sa bzučanie pridávalo k rôznym druhom ochromujúcej bolesti hlavy, aké si len viete predstaviť: bolesť, závraty, pulzovanie v hlave a uchu. Na niekoľko rokov života som sa stal posadnutý nápravou tohto problému. Ak si myslíte, že som nežil v nádeji, veľmi sa mýlite. Zháňal som prakticky všetky lieky, o ktorých som kedy počul, a keďže som žil v Kalifornii, počul som o mnohých. Chodil som k chiropraktikovi, ktorý mi praskal kosti na krku a chrbtici, až som mal pocit, že mi oddeľuje hlavu od tela. Prihlásil som sa na niečo, čo sa volalo „terapia zvukovým kúpeľom“, kde som sedel v miestnosti, zatiaľ čo niekto hral „koncert pre jedného“ na miskách a iný chlapík zahral na didgeridoo, citujem, „k môjmu srdcu“. Išiel som k odborníkovi na migrénu, ktorý mi nasadil trojicu liekov, na základe ktorých som si každý mesiac musel pichať injekcie. Chodil som k jednému ušnému lekárovi za druhým. Jeden z nich mi poradil, aby som vynechal kávu, alkohol, cukor, soľ a korenené jedlá, a iný mi povedal, že ďalším krokom sú antidepresíva. Mal som pocit, že ak by som niekedy vyradil všetko, čo chceli, antidepresíva by som naozaj potreboval.

Cvičil som jogu. Každé ráno som pil zelerovú šťavu. Zubár mi dal chránič zubov za šesťsto dolárov. Išiel som k akupunkturistovi, ktorý mi robil masáž vnútorného ucha a čeluste, pri ktorej mi strkal prsty súčasne do úst a do ucha, a manipuloval s celou oblasťou zvnútra. Išiel som k čínskemu akupunkturistovi, ktorý mi predpísal zložitý odvar z vrecúšok bylinkového čaju, ktorý neuveriteľne zapáchal a chutil ako bahno zmiešané s horúcou vodou. Vydržal som to mesiac, čo bola prakticky definícia víťazstva nádeje nad skúsenosťou.

Uprostred pandémie som letel do Mníchova na liečbu, ktorá spočívala v odobratí hektolitrov mojej krvi (teda tak mi to vtedy pripadalo), ktorú roztočili v centrifúge, aby sa z nej oddelili protizápalové proteíny,

a potom sa mi toto sérum znova vstrekovalo do čeluste, zadnej časti krku a ramien dvadsaťkrát denne počas štyroch dní v kuse. Bolo to tesne pred Vianocami, keď som chcel byť len s rodinou. Namiesto toho som bol jedným z hŕstky hostí v obrovskom hoteli, pričom každý z nás bol nejakým druhom invalida, blúdiaceho po tomto prázdnom maurzóleu nemeckého hotela ako duch. Minul som horibilnú sumu peňazí, aby som sa cítil osamelý a nešťastný, a jediné, čo som z toho mal, že som sa už po zvyšok života naučil znášať ihly.

Dalo by sa povedať, že ma roky trápila nádej. Vždy, keď som počul o nejakom novom lieku, žil som v očakávaní. Zaplavoval ma pocit úľavy, že náprava sa blíži, že táto nová liečba konečne prinesie zmenu. Môj nervový systém sa upokojil, pretože som už nebol v katastrofickom režime myslenia. Vedel som si predstaviť, takmer som cítil, koniec tohto stavu. Teraz mal dokonca konkrétny dátum: menovite deň, keď začnem liečbu. S priateľmi som sa o tomto novom zázračnom lieku rozprával s pocitom vzrušenia, ktorý hraničil s radosťou. Hoci som stále cítil bolesť, zdalo sa, že už len samotná možnosť úľavy niečo robí s mojim mozgom. Týmto všetkým chcem povedať, že chápem ten emocionálny stav, keď niekto, kto nemá dlhodobý vzťah, začne nadšene rozprávať priateľom o rande, na ktorom bol a ktoré bolo vlastne celkom zaujímavé. Úplne to chápem. Začne sa zaoberať možnosťou, že táto depresívna trajektória, na ktorej sa pohybuje už akoby večnosť, by sa mohla skončiť.

Púta ma súvislosť s chronickou bolesťou, pretože vedci zistili, že chronická bolesť prestavuje mozog. Pri pretrvávajúcej bolesti sa receptory bolesti deinhibujú, takže sú teraz v stave reakcie na minimálny podnet a aktivujú sa rýchlejšie ako u ľudí bez bolesti. To znamená, že teraz nemôžete len liečiť bolesť, ale musíte prestavať mozog. Ale aj keď som bol v tomto stave, vždy sa zdalo, že existujú malé únikové dvierka: Každý deň, tesne po prebudení, skôr ako som sa úplne prebral zo sna a presne som si spomenul, kto som, nastal okamih, keď som na chvíľu zazrel, aké to je byť bez bolesti.

Každý, kto cestuje, tento moment pozná: Prebudíte sa a spýtate sa sami seba: *Kde to vlastne som? Austin? Singapur? Je toto letisko Hyatt alebo dom môjho priateľa?* Je to známy pocit pre každého, kto mal zlomené srdce. Keď sa práve prebudíte, máte desať alebo pätnásť nesklúčených sekúnd, kým si to všetko dáte dokopy a spomeniete si, ako sa cítite. Krátky oddych, než uvidíte titulok dňa, ten istý ako včera, ktorý vám hovorí, že máte zlomené srdce. Keď to zbadáte, poviete si: *Dobre, som pripravený na tento deň. Teraz si spomínam, aký zdrvený sa cítim.*

Takýto pocit úľavy si môžete počas dňa zopakovať viackrát. Spokojne som sa venoval nejakej robote, keď sa ma niekto blízky spýtal: „Čo dnes tvoja hlava?“ A ja som musel priznať: „Ach, vieš, nie je to až také skvelé. Ale počas tých desiatich minút, než si sa opýtal, to bolo vlastne v poriadku.“ Ludia, ktorí mi stále hovorili: „Ver mi, prejde to,“ mi nepomáhali, pretože tá hlodavá nádej ma vytrhávala zo života. Čakanie na deň, keď bude všetko lepšie, mi znemožňovalo užívať si život taký, aký bol. Pripravovalo ma to na sklamanie zakaždým, keď sa to nezlepšilo.

Nakoniec som sa naučil zmeniť svoj vzťah k bolesti, ktorý sa premenil zo dňa na deň. Začalo ma to zaujímať. Začal som sledovať, čo odlišné sa dialo počas dňa, keď sila bolesti bola na stupni 7 alebo 8, a počas dní, keď bola na stupni 4 alebo 5. Keď sa s bolesťou stretávate každý deň, tieto dva stupne sú totiž veľký rozdiel. Tieto výpočty pomáhajú aj pri ťažkostiach, ktoré prináša nezdaný stav. Existuje spôsob, ako pestovať zvedavosť na zážitky, ktoré sa líšia o niekoľko stupňov od tých, ktoré máme zvyčajne. Je to ako ten moment zobudenia. Čím dlhšie som dokázal zostať zvedavý, tým dlhšie trvalo, kým sa bolesť opäť usadila.

Druh zvedavosti, o ktorom budeme hovoriť v tejto knihe, vám môže umožniť zaujať vo svojom živote pozíciu sociálneho experimentátora. Povedzme, že zvyčajne prepadáte panike, keď vám niekto, s kým ste začali chodiť, neodpisuje tak rýchlo ako doteraz, a teraz si myslíte, že budete zranení, pretože sa vám páči viac ako vy jemu. Možno to stačí na to, aby ste sa pri ďalšom stretnutí zachovali chladne alebo nasadili

agresívny tón. Ale ak vyskúšate inú reakciu, priznáte, že ste boli trochu smutní, pretože ste s dotyčným radi v kontakte, možno táto zraniteľnosť, táto úprimnosť, ktorá nie je súčasťou vašej bežnej praxe, prinesie dobrý výsledok.

Tiež je možné, že neprinesie, čo je v poriadku, pretože výsledok nie je podstatný. Teraz začínate študovať škálu reakcií, ktoré sú k dispozícii pri miernej zmene prevodového stupňa. Môžeme byť zvyknutí na vychodené koľaje až natoľko, že si neuvedomíme, aké široké je v skutočnosti spektrum možných zážitkov. Keď si však dovoľíme vyskúšať iný spôsob myslenia, je to ako dostať sa z väzenia. Zvedavosť vám tak pomáha zbaviť sa strachu, a tým pripravíte vec, ktorej sa bojíte, o moc, ktorú nad vami má. Tento postoj premeny vlastného života na sociálny experiment môže priniesť výsledky, ktoré by ste nikdy nečakali. Aj keď sú výsledky len tesne odlišné, rozdiel medzi bolesťou, ktorej sila je na stupnici 7 alebo 5, stále to je klin, pomocou ktorého môžete pretvoriť svoj život. Zvonku táto drobná zmena v správaní nemusí pôsobiť vôbec pozoruhodne. Zvnútra sa však môže zdať ohromujúca. Nejde o to, že ste reagovali trochu inak. Ide o to, že iná reakcia je možná vďaka vašej angažovanosti a zvedavosti. A to môže priniesť pocit obrovskej úľavy. Je to znamenie, že vo vašom mozgu vznikajú nové prepojenia..