

„Můj tip číslo jedna pro každého, kdo hledá lásku.
Život v lásce je dar, který si zasloužíme všichni.“

DREW BARRYMORE



ŽIVOT V LÁSCĚ

Jak najít sebe a pak
třeba i toho
pravého

MATTHEW HUSSEY



Alferia

MATTHEW HUSSEY

**ŽIVOT
V LÁSCĚ**

Jak najít sebe a pak
třeba i toho
pravého

Jména některých lidí uvedených v této knize a podrobnosti o nich byly v zájmu ochrany jejich soukromí změněny.

Život v lásce: Jak najít sebe a pak třeba i toho pravého

Love Life: How to Raise Your Standards, Find Your Person
and Live Happily (No Matter What)

Copyright © 2024 by 320 Media LLC

Published by arrangement with Harper, an imprint
of HarperCollins Publishers

Translation © Anna Štorkánová, 2025

Cover design © Michaela Klírová, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5477-7

OBSAH

ÚVOD	KARMA JE MRCHA	11
1	BÝT SINGLE JE TĚŽKÉ	21
2	JAK VYPRÁVĚT MILOSTNÉ PŘÍBĚHY	30
	Limity metody upuštěného kapesníčku	32
	Zámek	37
3	PŘEŠKOLTE SVÉ INSTINKTY	44
	Proč lidé vychladnou?	45
	Snížení intenzity	49
4	STŘEZTE SE VYHÝBAVCŮ	52
	Ale nejprve poznámka ke lhářům	52
	Střezte se vyhýbavců	53
	Pokládejte děsivé otázky	55
5	NEPŘIDÁVEJTE SE KE KULTU DVOU	60
6	VAROVNÁ ZNAMENÍ	66
	Mluví špatně o vícero bývalých	67
	Chovají se za vašimi zády ošklivě k jiným lidem	68
	Bombardování láskou	69
	Neomlouvají se	71
	Pravidelně nedodržují své sliby, ať malé či velké	72
	Nepravidelná komunikace	74
	Daň za ignorování varovných znamení	75

7	VEĎTE TĚŽKÉ ROZHOVORY	80
	Nejtěžší rozhovor je se sebou samým	84
	Vedte je dříve	88
	Najděte neutrální půdu	89
	Angela	92
8	POZORNOST NEZNAMENÁ ZÁMĚRNOST	96
	Žhavý a chladný	98
	Šest kroků, jak odlišit pozornost od záměrnosti	100
	Překročení hranice mezi pozorností a záměrností	105
9	VĚČNĚ NESPOKOJENÍ	106
	Proč říkáme ano lidem, kteří pro nás nejsou dobří	107
10	JAK PŘENASTAVIT MOZEK	120
	Krok první: Učíňte změnu nezbytností	121
	Krok druhý: Vyberte si, co je pro vás nejdůležitější	122
	Krok třetí: Držte se své cesty, a ne svých pocitů	127
	Krok čtvrtý: Komunikujte svou cestu beze studu	130
	Krok pátý: Neporovnávejte chemii	134
11	OTÁZKA, ZDA MÍT DÍTĚ	140
	Jak důležité je to pro vás?	146
	Vaše kritéria	147
	Přijetí svých možností	150
12	JAK ODEJÍT, KDYŽ ODEJÍT NEDOKÁŽETE	157
	Nenechte se rozptýlit	160
	1. Předpokládejte, že ten člověk se nikdy nezmění	161
	2. Ať se vaše empatie nestane vaším nepřítelem	165
	3. Nedovolte, aby empatie maskovala váš strach	168
	4. Musíte být ochotní zapálit rozbušku, která vyhodí do vzduchu váš život	169

5. Když na vás dolehne realita toho těžkého rozhodnutí, vaše mysl vás ošálí, abyste si mysleli, že ten člověk a váš společný život nakonec nebyl tak špatný	171
6. Když zůstanete, kde jste, nikdy nebudete šťastní a nikdy nepocítíte klid	173
7. Že to bolí, ještě neznamená, že je to špatné	174
13 SEBEDŮVĚRA ZALOŽENÁ NA IDENTITĚ	177
Matrice identity	180
Dejte pozor na své mutace a diverzifikujte	186
Unikátní spojení	189
14 PŘEŽÍT ROZCHOD	192
Napojte se na nově nalezený pocit klidu	193
Uvědomte si, že budete muset ten příběh mockrát opakovat a že je to tak v pořádku	197
Odstraňte ze svého života vše, co vám připomíná minulost (neovlivní-li to kvalitu vašeho života)	198
Změňte význam věcí, o které nechcete přijít	200
Dělejte věci, které jste ve vztahu dělat nemohli	207
Pokud možno se hned nevrhajte do dalšího vztahu	208
Závěrečné slovo ke zlomenému srdci	209
15 NITERNÁ SEBEDŮVĚRA	211
Váš vztah k sobě	213
Marná sebelásky snaha	214
Sebeláska znovu a lépe	217
Vytvoření nového konceptu sebelásky	218
Získejte zpátky sami sebe	220
Odpusťte si	224
Přerábování, vynalézavost a oslavování našich ingrediencí	232
Nejste vaše ingredience, jste umělec, který je používá	233

16 DOST ŠŤASTNÍ	238
Zvládání bolesti	243
Nástroje	244
Odložte teatrálnost	245
Všechno se mění	246
Podvolte se	246
Vyberte si svou bolest	248
Věnujte pozornost změnám své bolesti	249
Praktikujte co největší soucit se sebou samými	250
Resetujte svá očekávání	251
Udržujte si perspektivu	252
Když jsme dost šťastní, jsme atraktivnější	256
Tam, kde přebývá kouzlo	257
„Zemřít bude neskutečně velké dobrodružství“	261
PODĚKOVÁNÍ	265
ZDROJE PRO VÁŠ ŽIVOT V LÁSCE	269
Co byste si měli přečíst dál?	269
Přidejte se ke klubu Love Life	269
Přijďte se na mě podívat naživo	270
O AUTOROVÍ	271

Věnováno Audrey Hussey, ženě z výtahu.

Mé mámě za to, že tu pochodeň nese dál.

A všem, kdo hledají lásku, ale zároveň mají odvahu ji dávat.

Tato kniha je pro vás.

ÚVOD

KARMA JE MRCHA

Je načase se přiznat. Většinu svého života jsem pro vztah nebyl vůbec vhodný. Možná jsem byl úspěšný kouč a řečník, ale pořád jsem byl dvacetiletý mladík – třebaže v té neskutečné pozici, kdy jsem si pod svými videi mohl číst komentáře typu: „S ním by se tak skvěle randilo.“ Mnozí se domnívali, že člověk s takovou emocionální inteligencí, jakou jsem byl obdařen já, musí být úžasný partner.

Jenže to se mýlili.

Můžu tu se stoprocentní jistotou prohlásit, že jsem nikdy, ani v těch nejdivočejších snech, nebyl ideálním mužem pro vztah. A přestože jsem vždycky měl dost sebereflexe na to, abych byl z takových komentářů nespokojen, neměl jsem před třicítkou ani tušení – a troufám si říct, že ani krátce po třicítce –, do jaké míry byl pravdou pravý opak.

Od chvíle, kdy jsem začal pracovat jako profesionální vztahový kouč (tedy devatenáctiletý mladík radící dospělým ženám), jsem byl odsouzen k tomu, abych jako partner selhával. Možná je to osud všech koučů, terapeutů a nejrůznějších rádců, kteří nedosáhnou osvícení dřív, než začnou ve velkém rozdávat rady – což jsme my všichni. Možná s výjimkou Eckharta Tollea, jehož osvícení se zdá být docela legitimní. Zbytek té bandy selhává častěji, než by nám bylo milé. Humorné na tom je, že jakmile začneme přesvědčivě kázat o nějaké věci, život to zařídí tak, že právě v té oblasti sami klopýtáme.

Ale co přesně ze mě dělalo tak příšerného partnera?

Chodil jsem s více lidmi najednou, aniž bych jim to na rovinu oznámil. Většinou jsem přímo nelhal, ale jen jsem to prostě neřikal, protože to tak pro mě bylo pohodlnější. Někdy jsem o tom i lhal, to když jsem si

namlouval, že je to tak správné, protože „šetřím jejich city“ (což byl značně uvolněný vztah k pravdě, který jsem už mezitím napravit). Příležitostně jsem na někoho prostě zapomněl a přestal se mu ozývat. Vyspal jsem s někým a pak jsem to nechal vyšumět, aniž bych uznal, nebo si vůbec uvědomoval, že jsem ranil jeho city. Někdy jsem dál vyhledával pozornost lidí, kteří chtěli něco víc, přestože popravdě jsem se už dávno rozhodl, že já s nimi nic víc mít nechci. Dělal jsem to proto, že mi dělala dobře jejich pozornost, bez které bych se cítil osaměle. V pomalých a klidných okamžicích, kdy jsem se zoufale nutně potřeboval věnovat svým pocitům, vyřešit si své problémy a naučit se být sám, jsem zvedl telefon a někomu zavolal.

To je jedním z důvodů, proč jsou moje sdělení tak rázná. Když ženám říkám, na co si mají dát pozor, často to bývá mladší a lehkovážnější verze mého já.

Neříkám, že jsem se nechoval jako gentleman. Byl jsem galantní? Rozhodně. Byl jsem laskavý? Většinou ano. Chtěl jsem se ke všem chovat dobře. Hnusila se mi představa, že bych někomu ublížil. Záleželo mi na citech ostatních lidí? Hluboce. Ale na těch mých mi přece jenom záleželo víc.

Když jsem randil bezstarostně, ubližoval jsem tím ostatním. Přesto jsem tu největší bolest nezpůsobil, když mé randění nevyústilo ve vztah, ale v opačném případě.

Proč? Protože i když jsem si myslel, že jsem připravený, nebyla to pravda. Nebyl jsem připravený na skutečné závazky nebo kompromisy. A také jsem nedokázal dělat žádné plány do budoucna. Vztahy jsem neustále vnímal negativně jako nějakou oběť. Byl jsem připravený užívat si zamilovanost, což ale není totéž jako být připravený na vztah, jak jsem zjistil později.

Tehdy jsem si toho ale nebyl vědom. Kdybyste se mě v té době zeptali, jestli jsem vhodný adept na partnera, velmi upřímně bych vám odpověděl, že ano. Byl jsem schopen hlubokých citů, miloval jsem intenzivně, dával jsem do vztahů hodně, choval jsem se uctivě, byl jsem vnímavý vůči potřebám těch druhých a uměl jsem komunikovat. To všechno ze mě dělalo možná toho nejnebezpečnějšího nevhodného partnera: takového, u kterého to nečekáte. U nepokrytého sprostáka alespoň víte, koho máte před sebou. Možná s ním i tak půjdete domů kvůli tomu vzrušení a dobré historie, ale rozhodně neočekáváte žádnou budoucnost.

Jako řada dalších lidí, kteří si ve dvaceti myslí, že jsou neškodní, jsem se

domníval, že mým úkolem je se do někoho zamilovat a pak se uvázat. Jenže to není vztah, ale pouťová atrakce, která je tady pro naše potěšení. Když nás ta jízda přestane bavit, vystoupíme si. Ať už pro kolotoč romantického vztahu existuje jakékoli omezení ve stylu „musíte být tak a tak vysocí, abyste se mohli svést“, požadavky pro vážný vztah jsou mnohem, mnohem vyšší.

FLASHBACK: JE MI DVACET ČTYŘI a už si myslím, nebo aspoň zoufale toužím po tom, aby si všichni mysleli, že vím všechno.

Stojím před cedulí Beverly Hills, mám významnou smlouvu na vydání své první knihy *Get the Guy* (Sbalte ho), miliony zhlédnutí svých videí na YouTube a zbrusu nový pořad na NBC v hlavním vysílacím čase s názvem *Ready for Love* (Připraveni na lásku).

V té době už jsem lidem pomáhal šest let, a to ve všech fázích randění, koučoval jsem tisíce lidí osobně, při veřejných vystoupeních, během soukromých sezení, v malých i velkých skupinách, v každé fázi přitažlivosti i ve všech stadiích milostného trápení.

Ale to všechno bylo v Londýně, zatímco teď jsem byl v Los Angeles, ve svém novém domově – alespoň pro příští tři měsíce natáčení. Byl jsem nadšený a cítil se sebejistě. Chtěl jsem být součástí toho všeho. A tak jsem v Beverly Gardens Park, příliš nový na to, abych si uvědomoval, nebo si dokonce dělal starosti s tím, jak jsem stereotypní, začal natáčet své první YouTube video na americké půdě: „Tři tipy, jak překonat milostné trápení.“

Po celou dobu, co jsem do kamery sděloval své cenné tipy, postával stranou jakýsi starší muž. Nijak do natáčení nezasahoval, ale bylo těžké se trochu nestydět, když jsem věděl, že mám publikum. Je to zvláštní jev – nevadí vám, že vaše video uvidí stovky tisíc lidí, ne-li miliony, a na druhou stranu se ostýcháte, když vás při jeho natáčení sleduje jediný člověk. Vypadal, že ho mé nízkorozpočtové natáčení za slunného dne pobavilo. Když jsme dotočili a začali balit, ten neznámý muž ke mně přišel a řekl: „Vy jste asi nikdy neměl zlomené srdce, co?“ Neznělo to konfrontačně, ale byl v tom nepochybně cítit určitý podtón. Takový, jaký použije člověk, který už je na světě dost dlouho, aby od života schytl pár ran – možná dokonce mnoho –, když mluví s někým, kdo to nechápe (nebo přesněji, kdo to *dosud* nepochopil).

Měl jsem pocit, jako by mě poučoval, a rozčilovalo mě to. Co je vůbec zač? „Neprosil jsem se vás, abyste tu stál a díval se na mě,“ pomyslel jsem si. „A teď mě chcete soudit?“ Ale i když jsem si to nechtěl přiznat, docela se trefil. Nejde o to, že by moje „tipy“ nedávaly smysl. Do určité míry i dávaly. Ty rady, které jsem rozdával ve dvaadvaceti, třiadvaceti a čtyřadvaceti, byly překvapivě pravdivé – všechny ne, ale některé z nich ano. Jenže můj přítel si hned povšiml, že na hlubší úrovni tomu něco chybí.

Člověk, který už něco zažil a prošel si skutečným žalem z nešťastné lásky, by věděl, že veselé předkládání „tipů“ asi není nejlepší přístup, jak radit někomu, kdo se snaží vyhrabat z pekelné jámy milostných útrap.

Na svého prvního amerického kritika už jsem pak nikdy nenarazil, ale pokud by se tak stalo, řekl bych mu, že od našeho prvního setkání jsem si tu mezeru ve svém životopise doplnil. Moje verze této formativní životní zkušenosti byla také stereotypní. Dělal jsem přesně ty chyby, před kterými jsem lidi varoval. Přeorganizoval jsem si život, abych se své vyvolené přizpůsobil, ignoroval jsem varovná znamení, předstíral jsem, že chci věci, které jsem nechtěl, jen abych mohl být s ní, odvozoval jsem svůj pocit sebeúcty od skutečnosti, že jsme spolu, dával jsem stranou svou kariéru a ztratil kontakt se svými hlubšími potřebami, dopustil jsem, abych se cítil mizerně celé měsíce v kuse, zatímco jsem veškerý čas trávil úzkostnými obavami z toho, že jsem zamilovaný, místo abych si *užíval*, že jsem zamilovaný. Nutno říci, že jsem možná poprvé v životě nebyl ve své oblíbené pozici a neřídil svůj život.

Vždycky jsem byl vášnivý zapisovatel poznámek. Cokoli mi přijde na mysl, dostane se i do poznámek v mých denících, mobilu nebo všude tam, kde si můžu za pochodu zapsat, co se mi zrovna honí hlavou. Moje deníky ale nejsou plné zápisů typu „Milý deníčku“. Jsou naplněny věcmi, které mi pomáhají zvládnout den. Ale když čtu poznámky z té doby teď, vykreslují docela živý obrázek toho, s jakou bolestí jsem se potýkal. Když si pročítám zápisky z doby trvání toho vztahu, nejděsivější na nich není ta téměř hmatatelná úzkost, kterou jsem se snažil zahnat, ale „povzbudivé“ poznámky, které jsem si napsal, abych se přesvědčil, že mám zůstat.

Stačí si je v rychlosti projít a okamžitě narazím na svá milá a laskavá motivační hesla ve stylu: „Jestli to někdo dokáže, tak určitě já.“, „Je to zkouška ohněm. Jestli zvládnu tohle, tak už zvládnu všechno.“, „Nesnaž

se chtít, aby byl život snazší. Pracuj na tom, abys byl silnější a odolnější. Tohle je obrovská příležitost pro osobní růst.“

Když ta hesla slyšíte, možná by vás napadlo, že jsou to psychologické motivační hlášky z výcviku u speciálních jednotek amerického námořnictva Navy SEALs. Až na to, že jsem to psal o svém vztahu. Tak nešťastný jsem tehdy byl. Je mi smutno z toho, jak málo soucitu jsem tenkrát se sebou měl. I z toho, jak nebezpečné může být odhodlání a rozhodnutí snášet bolest, když je uplatním nesprávně – v tomto případě na mučednictví ve vztahu, kde nebyla naplňována většina mých klíčových potřeb.

Nebylo nijak těžké ty poznámky najít. Byly jich hromady a některé byly natolik ponižující, že je zde ani neuvádím. Jednu obzvláště smutnou hlášku jsem našel vmáčknutou mezi seznam pracovních povinností:

„To, co mě teď nejvíc ničí, jsou moje očekávání. Dřív jsem si toho vztahu vážil za to, jaký je, ale pak jsem od vděku přešel k očekávání.“

Na konec ještě uvedu mrazivé ospravedlnění svého tehdy už propracovaného masochismu: *Můj problém nespočívá v tom, že mé potřeby nejsou naplňovány. Můj problém je, že mám potřeby. Stačí, když zase budu vděčný, že mám toho člověka, a nebudu od něj nic očekávat. Zapomeň na pocity bezpečí, jistoty a lásky. Máš štěstí, že takový vztah vůbec máš!*

Po počáteční bolesti z nešťastné lásky začalo být naprosto zřejmé, že to pro mě není ten správný vztah. Když si ty poznámky čtu, ještě teď mi puká srdce nad tehdejšími Matthewem. Nicméně jsem za ně vděčný. Slouží jako připomínka toho, do jak děsivé míry je možné vynakládat energii nesprávným směrem.

Až tady budu naznačovat, že máte přehodnotit chování, kvůli kterému se cítíte mizerně, nemyslete si, že se stavím na nějaký piedestal. Sám jsem do toho taky spadl. A taky si nevšímejte lidí kolem sebe, kteří obrazejí oči v sloup nad tím, co děláte. Vsadil bych se, že nejspíš v životě taky udělali pár šílených hloupostí.

Pokud nás vlastní forma šílenství zavede na špatnou cestu – anebo děláme všechno správně, a přesto nás někdo jednoduše rozbije –, pomáhá, když máte domov, kam se můžete uchýlit: místo lásky, pravdy a obnovení sil. Když jsem na tom byl nejhůř, nejdříve jsem hledal útočiště u rodičů, bratrů, trenéra boxu a nejbližších přátel. Měl jsem štěstí, že jsem měl k dispozici kombinaci jejich zkušeností a moudrosti. Ale i když jsem měl

v životě tyto milující postavy, které mi nabízely pozitivní přístup a řešení, pořád mi připadá, že tím nejúžasnějším protilekem na bolest je víc bolesti. Nemyslím tím svou bolest, ale bolest ostatních, tedy nutnost být v kontaktu s jinými lidmi, kteří si také procházejí něčím podobným.

V těch nejtemnějších okamžicích jsem měl vždycky své zvláštní místo, kde jsem takový kontakt nacházel. Místo, kde jsem se necítil tolik sám, ale připadal jsem si jako ta nejlepší verze svého já. Místo, kde všechny moje problémy zmizely. Bylo to na pódiu nebo během sezení, kdy jsem naslouchal jiným lidem. Vyslechl jsem si jejich trable, probral je s nimi a poté vymýšlel plán, jak vyřešit ten nejnaléhavější problém. Jakmile se dokázali trochu nadechnout a rozšířit svou pozornost, pomáhal jsem jim najít potřebnou sebedůvěru, přičemž téměř pokaždé stačilo připomenout, že tuto sebedůvěru už mají. Tato komunita pro mě vždy byla jedním z nejkrásnějších aspektů mé kariéry. Díky ní mi bylo velice příjemné vytvořit prostor i pro bolest ostatních.

Postavte mě na pódium na konferenci jaderných fyziků a začnu se potit. *(Nejsou mezi vámi náhodou nějakí jaderní fyzici se zlomeným srdcem? Pokud ano, můžu pomoci.)* Ale postavte mě na pódium před dav trpících lidí a budu ve svém živlu.

Během posledního turné Love Life, než se všechno uzavřelo a dva roky se nemohla konat žádná osobní setkání, jsem stál na pódiu a došlo na otázky a odpovědi. Všiml jsem si, že v zadní části místnosti se hlásí nějaký muž. Aby bylo jasno, dříve byste na mých akcích nepotkali zástupy mužů. Když se tam nějaký objevil, dost vyčníval, obzvlášť pokud měl podobu drsného a podsaditého Texasana.

„Jak se jmenujete?“

„Roy,“ odpověděl.

Roy byl drsný hezoun a na první pohled nevypadal nijak zdrceně. Ale abyste se postavili a formulovali, co vás bolí, trápí nebo mate, to chce odvahu. A tak jsem se zeptal...

„Ahoj, Royi, jak se máte?“

„Dobře, Matthewe. Díky. Moje bejvalka o vás hodně mluvila, tak jsem vás přišel omrknout.“ To vyvolalo vlnu smíchu mezi diváky v celém sále a následoval spontánní potlesk. Roy se viditelně uvolnil.

„Tak děkuji, že jste přišel.“

„Jo, jasně. Líbí se mi všechno, co říkáte, ale jsem chlap.“ Znělo to velice přesvědčivě, Roy to poslední slovo navíc pronesl ještě o něco hlubším hlasem. „Tak by mě zajímalo, co si z toho můžu vzít z mužský perspektivy.“ Roy mluvil pomalu. Zdálo se, že to není nervozitou, ale spíš dojetím. „Jsem dost... rezervovanej. A nemůžu se zbavit toho lpění na svý bolesti, protože... jsme jen lidi. Ale mám problém.“ A pak spustil: „Moje bejvalka šla rychle dál a to bolí, chlape. Byli jsme spolu pět šest let, a když se z toho ten druhý rychle oklepe, máte pocit, že jste nebyli dost dobrý. Tak by mě zajímalo, jak můžu změnit svoji perspektivu a nechat to být? Protože to musím udělat. Musím to nechat plavat, jinak budu až do smrti nešťastnej.“

Když Roy dopověděl svou otázku, publikum mu začalo tleskat, oceňujíc jeho upřímnost. Následovalo dlouhé ticho, kdy jsem zvažoval, nakolik se ztotožňuji s tím, co Roy řekl. A to nejenom o bolesti zlomeného srdce, ale i o svém závratném údivu nad tím, jak bleskurychle vás dokáže opustit člověk, kterého nejste připraveni nechat jít. To ticho přerušil hlas z jiného koutu místnosti: „Je tu dvacet žen, které vám ochotně dají své číslo!“ Všichni přítomní – včetně Roye – se zasmáli.

„Právě zažíváte neuvěřitelné trápení, Royi. Kdy se to stalo? Kdy šla dál?“

Roy odpověděl, že se to stalo nedávno, jen před pár měsíci.

„Takže to neskutečně bolí,“ řekl jsem. Část takové bolesti pochází z toho, že jsme stále ještě přesvědčeni o tom, že ten člověk pro nás musel být na nějaké úrovni tím pravým. A teď je ten náš „pravý“ s někým jiným. Ale tomu já nevěřím. Věřím tomu, že ten pravý člověk může být pravým jedině tehdy, pokud se dva lidé vyberou navzájem. Ať jste někoho milovali sebevíc a byl sebeúžasnější, pokud si vás nevybral, tak to nemůže skutečně být váš vysněný vztah.

„Truchlíte, protože si myslíte, že jste přišel o člověka, se kterým vám bylo souzeno být. Ale můžu vás ujistit, že tak to není. Pokud si vás ten druhý nevybere, není pro vás ten pravý. Můžete cítit zklamání, že ta žena nebyla pro vás tou pravou, ale nemůžete se trápit, jako by jí byla, protože ona nebyla ta pravá. Chvilí trvá, než se z toho zklamání vzpamatujete, ale je snazší vzpamatovat se ze zklamání než z myšlenky, že jste ztratil lásku svého života. Tu jste neztratil. Ta teprve přijde. Čeká na vás něco lepšího, to vám slibuju.“

Pokud byste vy sami měli problém oprostít se od lpění na někom, kdo si vás nevybral, dovolte mi, abych zopakoval, co jsem řekl Royovi:

Je v pořádku cítit zklamání z toho, když se ukáže, že někdo není ten pravý. Ale netruchlete nad jeho ztrátou, jako kdyby ten pravý byl. Pokud si vás nevybral, tak pro vás ten pravý není.

Když už jsme to téma nakousli, přál bych si, aby na konci této knihy byla vaše sebedůvěra na takové úrovni, že když si vás někdo *nevybere*, bude to pro vás ta nejvíc odrazující věc na světě. Problém je v tom (což může být vaše současná situace), že pokud vaše sebedůvěra právě není v nejlepší kondici a někdo si vás nevybere, sklouznete zpátky k zásadním pochybám o své hodnotě.

A tak jsem Royovi dál vysvětloval:

„Pak je tu prvek ega: ‚Vybrala si někoho jiného. Proč si nevybrala mě? Co má ten druhý člověk? Proč jsem jí nebyl dost dobrý?‘ Jedna z nejúžasnějších rad, které se mi kdy dostalo, byla: ‚Zabijte své ego.‘ Část vás musí umřít. Momentálně si procházíte peklem. Byla to hrůza. Někdo vám vyrval srdce z těla. To je peklo. Ale já *chci* tu verzi vás, která si projde peklem a vrátí se živá a něco si z toho odnese. Chci tu verzi Roye, která si tím neprojde? Ne, to je nuda. Takový Roy mě nezajímá. Já chci ošlehaného Roye, zjizveného Roye. Silnější jsme díky tomu, co se nám v životě pokazí, a ne díky tomu, co probíhá dobře. To všechno, čím si procházíte, je jako příprava skvělého dušeného jídla – dodává to chuť. Udělá to z vás celistvějšího a soucitnějšího člověka. Budete díky tomu laskavější a empatičtější vůči ostatním. Umožní vám to vnést do vašeho příštího vztahu víc. A udělá to z vás opravdu silného člověka. Když si tím projdete, čeho se ještě můžete bát? Už jste umřel! Už vás nemůže nic vyděsit!“

Určitě vám neuniklo, že vzhledem k tomu, že jsem si tím sám prošel, jsem na Royovo trápení nereagoval tak, že bych mu nabídl své tři tipy, jak to překonat. Roy měl štěstí, že se do toho ten večer obul ostrělejší a skromnější Matthew. Moje hodnota pro všechny v tom sále a pro všechno v mém životě se rozrostla skrze mou bolest (a doufám, že totéž zažije i Roy). Stal jsem se lepším partnerem pro své publikum, stejně jako se Roy nyní mohl stát lepším partnerem pro ženu, která na něj teprve čeká.

Skutečný vztah vyžaduje odvahu na obou stranách. Žádá po nás, abychom byli natolik zranitelní, že si dovolíme být viděni. Vyžaduje zvědavost

a vhléd, abychom dokázali celistvě vnímat, jaký ten druhý člověk je, a skutečně ho vidět. Přijmout jeho verzi ve světle reflektorů i jeho skryté záku-
lisní nedostatky. Pohlížet na jeho nejhorší části s přijetím a velkorysostí,
a ne s opovržením. A mít dost víry a síly, abychom věřili, že on projeví
stejnou benevolenci vůči našim temnějším stránkám. Ale především to od
těch dvou lidí vyžaduje, aby měli vizi toho, kam se má jejich vztah vyvíjet,
a denně na tom pracovali. Výjimečné vztahy se nenacházejí. Výjimečné
vztahy se budují.

Na následujících stránkách se s vámi podělím o lekce a příběhy, které
změnily život nejenom mně, ale i milionům lidí, kteří sledují mou práci.
Jejich důvěru se snažím zasloužit si tím, jak se projevují na veřejnosti
i v soukromí každý den svého života.

Co jsou ty miliony lidí zač? Před patnácti lety jsem možná začínal na-
táčením videí pro heterosexuální ženy, které doteď tvoří větší část mého
publika, ale v současnosti už je mé publikum různorodější. Je v něm mno-
hem víc Royů a přibyli lidé z komunity LGBTQ+, kterým jsem také dokázal
pomocť. Láska je univerzální a proudí všemi směry. Rady, které nabízím,
vycházejí z lidské podstaty. Jsem jim všem vděčný za to, že nehleděli na
omezený výběr zájmen použitých v úvodu mých videí. Řada lidí proto
mohla mít pocit, že to poselství není určené jim. V této knize jsem se snažil
tyto bariéry odstranit a používat inkluzivnější jazyk. Nehledě na gender
a sexuální preference lidí uvedených v této knize jsme všichni schopni
dělat stejné přešlapy. Proto věřím, že se bez ohledu na to, kdo jste, doká-
žete někde na těchto stránkách najít. A doufám, že se díky tomu budete
cítit vidění bez ohledu na to, jak se identifikujete nebo koho a jak milujete.

Sám se pořád snažím zlepšovat v konceptech, které jsem se pokusil
popsat v této knize, ale už mi to jde mnohem lépe než kdysi. Všichni se
v některé fázi milostného života ocitneme v situaci, kdy potřebujeme radu.
Téma randění a vztahů jsem vždy považoval za úžasnou cestu *dovnitř*.
Můžete proniknout ke svým démonům, nejistotám, traumatům, nadějím,
snům a způsobům, jakými děláte přešlapy i v jiných sférách života.

Ze zkušenosti vím, že nejde mluvit o lásce, aniž by se mluvilo o životě.
Nemůžete mít skvělý vztah k lásce, když nemáte skvělý vztah k životu sa-
mému. Chcete-li mít výjimečný milostný život, musíte také pěstovat lásku
k životu. Ať už vám jde o život či o lásku, vyzývám vás, abyste na násle-
dujících stránkách objevili nástroje, které budete potřebovat k obojímu.

BÝT SINGLE JE TĚŽKÉ

Rady ohledně randění jsem lidem začal dávat před více než patnácti lety, a to většinou malým skupinkám mužů. Hrstka žen si všimla, že moje rady pomohly, a tak žádala o vlastní sezení. Když ženy začaly převažovat nad muži, občas jsem měl záchvaty výčitek svědomí: Za koho se mám, že rozdávám rady o tom, co by měly ženy dělat nebo cítit? Co vůbec vím o tom, jaké to je být ženou? Ale tyto záchvaty téměř pokaždé přicházely v rámci zpětného ohlednutí po sezení, kdy jsem měl možnost si to všechno přehrát v hlavě. Když jsem si své akce začal nahrávat, mohl jsem si dokola pouštět audio záznam nebo video. Nikdy se mi to nestalo přímo na pódiu, když mi nějaká žena vyprávěla o krizi ve svém životě a čekala, že jí nabídnou úlevu, vhléd nebo nějakou strategii. V té chvíli mohu věřit jen své zkušenosti, zatímco se snažím předat všechno, co jsem se naučil z předchozího zodpovídání podobných dotazů. V podobných situacích jsem strávil doslova tisíce hodin. Nezáleží na tom, o koho jde, z jakých pochází podmínek nebo jak se identifikuje... správná odpověď je ta, která lidem pomůže z momentálních potíží a ideálně je nasměruje k nějaké dlouhodobé strategii. Tato kniha je plná odpovědí, k nimž se neustále vracím. Před fádním pozitivním myšlením dávám přednost praktickým radám. Chci, aby lidé vyrazili do světa s vědomím, že existují reálné kroky, které mohou podniknout – věci, které mohou dělat, a věci, které by měli přestat dělat.

Jedna drobnost, která mi umožnila malinko pochopit, jakému neustálému tlaku svých rodin a vdaných kamarádek jsou vystaveny nezadané ženy – a někdy musejí mít pocit, že se to na ně valí ze všech stran –, je tlak, kterému jsem byl vystaven jako muž přednášející o randění a vztazích.

Když se mě nějaký novinář nebo někdo z publika zeptal, jestli jsem nezadaný, pokaždé jsem pocítil směsici znučenosti z toho, že se mě na to ptají už po tisíci, a frustrace nad absurdností té otázky. Kdybych odpověděl, že jsem ve vztahu, řekli by: „Aha, to je skvělé.“ a přešli by to. Kdybych řekl, že jsem sám, odpověděli by: „Jak to? Vždyť jste přece expert na vztahy, ne?“. Smím přiznat, že se mě to dotýkalo? Sice ne pokaždé, ale když jsem na tu otázku musel odpovědět snad po dvacáté, přimělo mě to o sobě pochybovat, takže jsem nedokázal nechat tuto část svého života vyvíjet se přirozeně. Zjistil jsem, že se vracím do situace, před kterou jsem tolik varoval: Tak moc jsem na sebe tlačil, abych poznal někoho výjimečného, že jsem musel neustále odolávat pokušení dělat špatná rozhodnutí. A to jen proto, že jsem si chtěl odškrtnout, že jsem ve vztahu, což vůbec nebylo důležité, jak jsem si musel připomínat. Rád bych tu otázku zodpověděl jednou provždy. Tak zaprvé nejsem expert na vztahy. Pro mě není podstatné, aby byli lidé ve vztahu. Podstatné je, aby byli spokojeni s tím, v jaké situaci se momentálně nacházejí. Nikdy jsem nekázal, že všichni lidé by měli mít vztah; jenom jsem jim pomohl ho najít, pokud si to přáli. A zadruhé si nemyslím, že by mi fakt, že jsem ve vztahu, přidával na věrohodnosti. Shodou okolností jsem se během psaní této kapitoly zasnoubil, což je pro mě radostná událost, ale ta nálepka samotná by neměla být nějakým vyznamenáním. Být ve vztahu neznamená samo o sobě úspěch, pro mě ani pro nikoho jiného. Koučoval jsem řadu lidí, kteří se hrdě považovali za úspěšnější, když z daného vztahu odešli. A všichni známe přinejmenším jeden pár, který na veřejnosti po všech stránkách působí jako blažené spojení, ale v zákulisí je na pokraji rozpadu. Zkusím vám to vyloučit co nejupřímněji:

- Pokud díky mé práci najdete lásku, budu rád.
- Pokud se díky mé práci rozejdete s někým, s kým byste neměli být, a budete zase svobodní, budu stejně tak rád.
- A pokud se po přečtení této knihy rozhodnete, že nijak nespěcháte, abyste byli ve vztahu, protože si užíváte život a to, kým jste, a nesnažíte se vyplnit prázdné místo někým, díky komu se budete cítit dost dobří, tak je to výhra v loterii.

Nic z toho ale neusnadňuje život nezadaným lidem. I když ze sebe setřese-me vnější tlak na to, abychom si někoho našli, pořád se musíme vypořádat se svými vlastními pocity ohledně potřeby milostného pouta. Za patnáct let koučování jsem pracoval s nespočtem žen, které měly pocit, že jejich seznamování nikam nevede. Odmítnutí a zlomené srdce vedou k rozčarování a beznaději, až člověk začne mít pocit, že ten prastarý ideál, že každý má někde svou druhou polovičku, platí pro všechny ostatní, jen ne pro něj. Přijde vám, že seznamování nemá smysl, když to mezi vám nezajiskří, anebo zajiskří, ale pak se na vás ten člověk vykašle nebo chce jiné věci než vy. Říkáte si: „Možná bych se měl/a smířit s faktem, že si nikdy nikoho nenajdu.“ Nakonec se všichni, s kým jste trávili čas, s někým spárují a zmizí vám ze života. A tak vaše zklamání přeroste v přesvědčení: Jelikož jsem jediný/á, kdo je pořád sám/sama, musí se mnou být něco špatné.

Tyto myšlenky jsou s každým dalším nezdařeným pokusem o milostné pouto naléhavější a naléhavější. I když se snažíme zůstat pozitivní, nosíme si hluboko uvnitř neustálý strach, že se možná svět příliš změnil. Možná už skutečné vztahy ani nejsou. Anebo ještě fatálněji, možná nejsou pro mě.

Nevyjde-li vztah, do něhož jsme investovali měsíce nebo roky, a my se ocitneme zpátky na začátku, můžeme se cítit deprimovaní. Zjevně neexistuje žádné konto, kam by se ukládalo bohatství našeho milostného života. Jakmile nás někdo opustí, musíme začít úplně od začátku s někým novým, takže vztahové hodiny se vynulují. Ale naše životy ani naše těla nemají žádný knoflík, kterým by se resetovaly. Těm se neustále krátí čas. Kdyby náš milostný život byl jako stolní hra, nebyly by to Monopoly se svým stálým množstvím domů a hotelů. Byly by to spíš Skluzavky a žebříky. Každý nový vztah je žebřík, po kterém se musí vyšplhat, a každý rozchod je skluzavka, po níž sklouzneme zpátky do té stejné osamělosti, v jaké jsme byli předtím. Ale to nemusí být nutně špatné. Můžeme začít znovu!

Když máme pocit, že všichni naši přátelé jsou zadaní a my jsme v tom zůstali sami, stojí za to si připomenout, že každý z nás se může kdykoli ocitnout zpátky v nezadaném stavu. I dlouholeté páry se rozcházejí. Je to pro ně těžší po dvaceti letech manželství či partnerství než pro někoho, kdo je po šestém (nebo šestnáctém) rozchodu? Na to neexistuje jen jedna odpověď. Někteří lidé se po rozchodu vynoří s pocitem úspěchu a klidu ze své nově nalezené nezávislosti, zatímco jiní se cítí totálně opuštění

bez jakékoli formy útěchy, přátel či jistoty, které měli v životě, jenž právě skončil.

Ať už se nacházíme v kterékoli formě nezadanosti – jsme randící, odkopnutí, rozvedení nebo vztahy odmítáme –, všichni musíme čelit emocím, které se k ní vážou. Ve srovnání s traumatem z rozchodu nebo apokalyptou rozvodu nám mohou každodenní výzvy a stres života nezadaného člověka připadat bezútešně neuchopitelné. Jak se máme vypořádat s problémem, když tím problémem je prázdnota v jádru našeho života? Přesto může bolet, že nikoho nemáme, a jakmile se ty bolístky začnou hromadit, přeroste to v chronický stav. Některé dny, když máme hodně práce a cítíme se sebejistí, nebo alespoň spokojeně zaměstnaní svým životem, je ten stres zvladatelný. Jiné dny nám to může přijít jako nekonečná bitva s nepřitelem, kterého vidíme jen my. Někdy nás bolest z toho, že jsme sami, zasáhne v ty nejlepší dny, kdy jsme unesení z nějakého vrcholného zážitku. Právě výjimečná kvalita takového okamžiku štěstí nám připomene, že ho nemáme s kým sdílet. Děláme něco, co nás nabíjí, ale nemáme vedle sebe nikoho, komu bychom o tom mohli říct, ani nikoho, s kým bychom to mohli beze slov vstřebat.

Někteří lidé tuto absenci pociťují jako skutečnou ztrátu, jako by každý rok, kdy jsou sami, byl dalším ztraceným rokem, jež mohli prožít s člověkem, kterého stále ještě nepotkali. Myšlenka konkrétního osudového partnera se nebezpečně podobá něčemu, co vyvrátíme v následující kapitole. Ale pocit ztráty je také realitou života.

Britský spisovatel Christopher Hitchens prohlásil: „Melancholie pokročilého věku spočívá v uvědomění si, že si nemůžeme najít staré přátele.“ To platí i ve vztazích: Nemůžeme se vrátit v čase a vzít si lásku ze střední školy, kterou jsme nikdy neměli. A to někteří lidé, obzvláště tací, kteří se porovnávají se svými vdanými a ženatými přáteli, pociťují obzvláště silně. Když jsou nějaký váš starý známý nebo známá se svým partnerem deset let, je snadné se s nimi porovnávat ze své současné nezadané pozice a říct: I kdybych teď někoho potkal/a, nebudu s ní/m mít tu desetiletou historii.

Podle mě ale není nutné si zoufat. Čím jsme starší a naladěnější na to, co nás baví a k jakému typu lidí tíhneme, tím rychleji se se svým protějškem sblížíme a ten čas doženeme. Nechci tím říct, že máte začít projíždět seznam varovných znamení z předchozích katastrofických vztahů, ale

určitě je ani neignorujte. Ale později v životě můžete potkat lidi, s nimiž dojde k okamžitému spojení duší. Obvykle bývám na podobné výrazy alergický, ale vlastně to není žádná velká záhada. Všichni jsme si něčím prošli a dostali od života lekce z pokory. A díky těmto zkušenostem dokážeme lépe rozpoznat a ocenit citlivá místa toho druhého.

Ať už bydlíme míle od svého rodiště, nebo za rohem od místa, kde jsme vyrostli, vyrazíme do světa v naději, že se změníme a nebudeme stejní, jako když jsme odcházeli. A v určité fázi narazíme na lidi, kteří nám tuto skutečnost připomenou. Přestože pocházejí z úplně jiného prostředí, mohou mít stejné potřeby jako my. Často nás definují věci, po nichž toužíme, to, co nás žene vpřed, a všechno, co jsme odhodlaní dokázat. Na druhou stranu nás utvářejí i věci, které odmítáme – všechno, čemu říkáme „ne“, abychom se dostali tam, kam chceme. Člověk si musí mnohé zažít, aby zjistil, které věci nedokáže tolerovat. Čím víc tyto věci ze svého života eliminujeme, tím víc se vzdalujeme od člověka, kterým jsme bývali dřív, a od rozhodnutí, která jsme činili. Pak se před námi zjeví člověk, který dospěl do stejné fáze, a my na tom druhém poznáme, jak dalekou cestu od domova urazil. To není žádné kouzlo. Anebo pokud ano, takové kouzlo jsme v devatenácti znát nemohli.

BÝT SINGLE JE TĚŽKÉ: Můžete to pociťovat jako bolest, která nechce odeznít. Jedním z nejzásadnějších cílů této knihy je nabídnout nástroje, které vám pomůžou vnést do milostného života víc příležitostí. Dalším základním kamenem je pomoci lidem žít v přítomné chvíli, užívat si krásu života, jaký vedou, a současně zůstat otevření vůči příležitostem. I když to může být ošemetné. Někdy se „být otevření příležitostem“ může zvrhnout v „čekat a doufat“ nebo „čekat s pocitem, že zbytek mého života za nic nestojí, dokud se konečně nestane ta jedna věc, která se momentálně neděje (a možná se nikdy nestane)“.

V oné slavné řecké báji Pandora nedokázala odolat a otevřela skříňku, kterou měla zakázáno otevřít. Jakmile ji otevřela – jak by mohla odolat? –, zjistila, že ta skříňka je plná různých neznámých nemocí a neřestí, které vylétly ven, aby navěky sužovaly lidstvo. Pandora si rychle uvědomila svůj omyl – budeme na chvíli ignorovat fakt, že tato báje, podobně jako příběh

o Evě, působí jen jako záminka, jak všechno špatné na světě svalit na ženu se zdravou zvědavostí – a rychle skříňku zavřela. Stihla to dřív, než z ní unikla i naděje. To je pozoruhodný detail. Možná si říkáte, co je na naději špatné? Jak by mohla být stejně zničující a zhoubná jako nemoc?

Léta jsem se potýkal s chronickou bolestí. Moje diagnóza zněla tinnitus, šelest v uších, ale v mnoha případech – spíš ve většině z nich – to bylo hučení doprovázené všemi možnými ochromujícími zdravotními potížemi: bolestí, motáním hlavy a pulzováním v hlavě a uchu. Několik let jsem byl posedlý vyřešením tohoto zdravotního problému. Šeredně se mýlíte, pokud si myslíte, že jsem nežil v naději. Honil jsem se v podstatě za všemi existujícími druhy léčby, a jelikož žiju v Kalifornii, tak jich byly k dispozici hromady. Byl jsem u chiropraktika, který mi lámal krk a páteř, až jsem měl pocit, že mi oddělí hlavu od těla. Dal jsem se i na jakousi „zvukovou léčivou lázeň“, kdy jsem seděl v místnosti, zatímco mi jeden člověk předváděl „koncert pro jednoho“ na mýsy a druhý hrál na didgeridoo „do mého srdce“, jak to popsal. Šel jsem k expertovi na migrény, jenž mi předepsal trojici léků, které jsem si musel každý měsíc píchat. Chodil jsem od jednoho ORL lékaře k druhému. Jeden z nich mi řekl, ať vynechám „kávu, alkohol, cukr, sůl a kořeněná jídla“, zatímco jiný mi zase sdělil, že další fázi jsou antidepresiva. Měl jsem pocit, že na těch antidepresivech vážně skončím, pokud se budu muset vzdát všech zmíněných věcí.

Zkoušel jsem jógu. Každé ráno jsem pil celerovou šťávu. Šel jsem k zubaři a nechal si udělat chrániče zubů za šest set dolarů. Byl jsem u akupunkturisty, který mi masíroval vnitřní ucho a čelist, což obnášelo zasouvání prstů současně do mých úst a uší a masírování celé této oblasti zevnitř. Byl jsem u čínského akupunkturisty, který mi předepsal složitou bylinnou čajovou směs v sáčkích, která naprosto odporně páchla a chutnala jako bahno smíchané s horkou vodou. Vydržel jsem to pít měsíc, což byla v podstatě definice vítězství naděje nad zkušeností.

Letěl jsem do Mnichova, uprostřed pandemie, kvůli ošetření, které zahrnovalo odebrání několika kbelíků krve (mně to tak alespoň připadalo), kterou pak dali do odstředivky, aby z ní separovali protizánětlivé proteiny. Výsledné sérum mi poté vpichovali do čelisti, zátylku a ramenou, dvacetkrát denně, čtyři dny po sobě. Bylo to těsně před Vánoci, kdy jsem si nejvíc přál být se svou rodinou. Místo toho jsem byl jedním z mála hostů

v obřím hotelu. Každý z nás tam byl s určitým problémem a bloumali jsme tím prázdným mauzoleem německého hotelu jako duchové. Utratil jsem nehoráznou sumu za to, abych se cítil osaměle a bídne, a jediným výsledkem byla doživotní tolerance jehel.

Dalo by se říct, že mě naděje sužovala celá léta. Jakmile jsem se doslechl o nějakém novém léku, žil jsem v očekávání. Zaplavil mě pocit úlevy ze zjištění, že řešení je na dosah a že ta nová léčba mi konečně pomůže. Moje nervová soustava se zklidnila, protože jsem nežil v režimu očekávání katastrofy. Uměl jsem si představit – už jsem to skoro cítil –, že se toho problému zbavím. Dokonce už jsem i přesně věděl, kdy se to stane: konkrétně v den, kdy zahájím tu novou léčbu. Tu zázračnou léčbu jsem svým přátelům líčil se vzrušením, které hraničilo s nadšením. I když jsem stále cítil bolest, pouhá myšlenka, že by mohla přijít úleva, něco dělala s mým mozkem. Tím vším se snažím říct, že chápu ten emoční stav, kdy člověk, který nemá dlouhodobý vztah, začne přátelům nadšeně vyprávět o nové schůzce, která vypadala velice zajímavě. Naprosto to chápu. Začne si pohrávat s myšlenkou, že ta depresivní trajektorie, po níž se pohyboval snad celou věčnost, by konečně mohla skončit.

Napadla mě spojitost s chronickou bolestí, protože vědci objevili, že chronická bolest nám přenastaví mozek – vlivem neustávající bolesti se odblokuje receptory bolesti, takže jsou super citlivé a aktivují se rychleji, než je tomu u lidí bez vleklých bolestí. To znamená, že pak už nestačí léčit jen bolest, ale musíte přeprogramovat i mozek. Ale i když už jsem byl v tomto stadiu, existoval pro mě jakýsi malý únikový východ: Každý den těsně po probuzení, než jsem se úplně probрал ze sna a vzpomněl si, kdo vlastně jsem, přišla chvíle, kdy jsem na chvíli pocítil, jaké to je, když mě nic nebolí.

Všichni, kdo hodně cestují, to znají: Někde se probudíte a říkáte si, kde to jsem? V Austinu? V Singapuru? Je to letištní hotel Hyatt, nebo dům mého přítele? A podobný pocit znají všichni, kdo někdy měli zlomené srdce: V tom krátkém okamžiku po probuzení se vám dostane několika sekund bez útrap, než vám to všechno dojde a vy si uvědomíte, jak se cítíte. Je to dočasná úleva, než se vám zjeví hlavní téma dne, stejné jako včera, že máte zlomené srdce. Jakmile si to uvědomíte, řeknete si: „Fajn, jsem připravený/á na dnešní den. Už si vzpomínám, jak zdrceně se cítím.“