



Prečo
priťahujem
nesprávnych
mužov?

manuál *vedomého* randenia

Zuzana Lipová



manuál vedomého randenia

Zuzana Lipová

obsah

prológ	5
úvod	15
ako sa v nich vyznať	26
situationship alebo vzťah na dobu určitú	28
komunikácia očakávaní	38
štandardy	56
hodnoty a pseudohodnoty	59
red flags – červené vlajky	66
vzťahové väzby	79
ako randiť úspešne	104
randenie bez vyčerpania	107
zoznamovanie – od tlaku k príťažlivosti	114
príťažlivosť	131
túžba	139
puto	152
ako sa stať kvalitnou ženou a partnerkou	163
nádej a zlom	165
nejasné signály – horská dráha emócií	172
vzorce z detstva	191
naplnený život (aj bez muža)	201
hranice	216
nová cesta	245
záver	272
o autorke	274
zdroje	275

prológ

„Zuzi, potrebujem presunúť sedenie, mrzí ma to. Mala som menšiu búračku. Nič hrozné, len musím riešiť auto, ozvem sa, keď bude klúd.“

O týždeň neskôr...

„Zuzka, prepáč, môžeme preložiť tohtotýždňové sedenie? Musím sa nečakane sťahovať kvôli novej práci a časovo to nedám. Zuzi, sľubujem, že nie som nezodpovedná a o koučing stojím, len, poznáš to, keď sa na teba sype, tak všetko naraz.“

Ema bola typický „trouble maker“. Predstav si večne rozbehajúcu osobu snažiacu sa o lepší život, no ten jej to s každým ďalším pokusom viac a viac sťažuje. Pritom to nebola klientka, ktorá sa stále len vyhovára, ako by sa mohlo zdať. Tie už dobre poznám a nemávajú v sebe ten oheň, ktorým horela Ema. Na sedeniach svedomito pracovala, túžila po zmene všetkého, čo jej komplikovalo život, a, samozrejme, aj ona si priala šťastný vzťah. No čo chlap, to katastrofa, v pracovnom živote zmena za zmenou a navyše sa jej občas pritrafila fakt zvláštna smola. Napriek tomu sa zakaždým dokázala zdvihnúť s jej typickou gráciou a humorom, až som ju obdivovala za to, ako sa nikdy nevzdáva a verí v to, že keď sa bude snažiť, príde tá vytúžená zmena.

No prišiel ďalší príser.

„Zuzi? Môžem si rozdeliť naše sedenia na splátky? Servis auta bol pre mňa nečakaný výdavok, ale na koučingy nedám dopustiť, veľmi veľa mi to dáva.“

Páčilo sa mi jej odhodlanie a možno mi šťastí pripomínala aj mňa samu. Tiež sa vždy snažím dať aj posledné peniaze na to, o čom viem, že ma v živote alebo v práci posunie. Asi si v du-

chu hovoríš – *Aká hlúposť. Keď mi raz na niečo, ako je koučing, nevychádza, nebudem predsa dávať z posledného.* No musím povedať, že za tie roky praxe sa predtým mnou zväčša odohrával presný opak. Práve ženy, ktoré mali sťažené podmienky a dávali to z posledných síl, peňazí alebo času, mali tie najlepšie výsledky. Možno preto, lebo boli nútené stavať všetko na poslednú kartu. Možnože to bolo tou pokorou, ktorej ich život svojimi nepríjemnosťami naučil. A možno to súviselo s tým, že investícia v takomto prípade naberala na váhe a človek si povie – *Keď už ma to toľko stojí, skúsím z toho dostať všetko, čo sa bude dať.*

A veru. Pol roka po našom spoločnom koučingu mi od nej prišla správa:

„Ahoj, Zuzka, len v rýchlosti... Stretávam sa s mužom, ktorý má vyháňavú väzbu. Sklamal sa v živote a chce ísť na to opatrne. No ja sa na neho stále viac namotávam a nemám chuť, aby to bolo v štýle maňana a čakať, či z toho bude aj nejaký vzťah. Je podľa teba v poriadku opýtať sa ho, ako to vidí on? Predsa len, sú tu už 3 mesiace a spomínala si, že je to rozhodujúci moment, kedy sa to láme na vzťah.“

Skús si tú otázku v duchu zodpovedať aj ty. Čo by si Eme poradila?

Väčšina žien, s ktorými mávam sedenia, by sa dala rozdeliť na dva tábory.

Jedna skupina by odpovedala, že s tým vzťahom mala seknuť už dávno, pokiaľ jej nedáva to, čo chce. Túto skupinu žien si nazvime Amazonky. Sú to veľmi silné a nezávislé ženy, ktoré si cenia svoj čas i energiu natoľko, že nehodlajú kvôli vzťahu posúvať svoje hranice a obetovať ťažko nadobudnuté šťastie len pre nejakého chlapa. Je im relatívne dobre, žijú rušný a naplnený život. Tak prečo by to robili? Lenže vyvoláva to v nich pocit,

že žijú vo svete, v ktorom si ich vlastne nikto ani nezaslúži. Ich sito je jednoducho také husté, že ním neprejde prakticky žiadny chlap.

Druhá skupina by jej poradila, aby sa rozhodne na nič neptala. Týmto ženám dajme pomenovanie Pandory. Tie dávajú svojmu okoliu najavo, ako veľmi sú nad vecou. Vo vzťahu pritom ukazujú to najlepšie zo seba – v posteli, v kuchyni, v domácnosti alebo v čomkoľvek, kde vidia svoju príležitosť. Veď potom sa do nich určite zamiluje a sám od seba začne túžiť po vzťahu, aj keď ho momentálne odmieta. Pandory sú síce o niečo menej spokojné ako Amazonky, ale o to menej to dávajú najavo. Chcú byť bezproblémové baby, ktoré sú so všetkým v pohode a dúfajú, že ich bude mať každý rád.

Pandory: Keď im muž aj niekoľko dní nenapíše, budú ho obhajovať, že zrejme má toho veľa, a v tichosti čakať na jeho správu, aby mohli povedať „áno“ na čokoľvek, s čím dotýčný príde.

Amazonky: Keď im muž niekoľko dní nenapíše, vymažú si jeho číslo z mobilu a aj muža samotného z hlavy. Ak sa po dvoch týždňoch konečne ozve, opýtajú sa, kto to píše.

Pandory: V deň spoločného rande nečakajú na jeho správu, ktorá by mala rande potvrdiť či upresniť miesto a čas, ale samy sa mu ozvú. Kým odpíše, popresúvajú alebo zrušia všetok svoj program, aby mali celý deň vymedzený len pre neho.

Amazonky: Aj ticho berú ako odpoveď a vyplnia si deň podľa seba.

Keď muž zruší na poslednú chvíľu rande s Pandorou, tá mu napíše, ako veľmi dobre chápe, že má v piatok večer práce vyše hlavy. Zároveň však navrhne dva-tri alternatívne dni, v ktorých práve zrušila celý svoj naplánovaný program, aby sa vedela prispôbiť akémukoľvek časovému oknu potenciálneho partnera.

Amazonka mu na jeho bullshity o zaneprázdnenosti napíše len strohé OK. Následne ho vo svojom hodnotovom rebríčku presunie do kategórie „posledná z priorít“ a najbližšie týždne bude ignorovať akýkoľvek jeho pokus o stretnutie.

Kým Amazonky majú problém, že nikto nie je pre ne dost dobrý, Pandory stretávajú lásku svojho života každých šesť mesiacov a vidia „boha“ pomaly v každom mužovi, ktorý im venuje aspoň trochu pozornosti. Majú však jedno spoločné – cítia sa osamelo. Amazonky bez muža vo svojom živote, zatiaľ čo Pandory síce vždy majú nejakého v dohľade, no väčšinou je to muž, pri ktorom sa ich pocit osamelosti časom vystupňuje. Často sú to muži, ktorí nevedia, či chcú vzťah, alebo, ako sami neraz prehlasujú: „Momentálne im nevedia dať viac.“ To „momentálne“ občas trvá aj roky, no Pandorám to neprekáža – ony sú hrdé na svoju oddanosť a vernosť, pričom veria v bezpodmienečnú lásku, ktorá mení mužské mysle. Aj keď sa im to zatiaľ nevyplatilo, nevadí, pretože nádej, že raz sa tak stane, im dodáva dostatok sily a odhodlania. Lenže presne toto nikdy nekončiace čakanie na mužovu lásku je príčinou väčšiny ich problémov a sklamaní.

Ale ani Amazonky na tom nie sú o nič lepšie. Hoci by sa na prvý pohľad mohlo zdať, že práve ich striktný prístup im dáva imunitu voči sklamaniam, tento pancier im zároveň spôsobuje problémy – aj keď trochu iného charakteru. My ľudia sme totiž naprogramovaní na blízke vzťahy a život v komunite. Práve tieto silné hranice, ktoré majú Amazonky chrániť pred sklamaním, súčasne bránia aj príchodu nových zážitkov a skvelých ľudí do ich života. A to sú veci, po ktorých – či už otvorene, alebo v hĺbke duše – jednoducho všetci túžime.

No a niekde medzi nimi je, samozrejme, tretí typ – vedomé ženy, ktoré sú buď neutrálne, alebo majú len mierne tendencie k jednému alebo druhému typu. Tieto ženy môj koučing zvyčaj-

ne nevyhľadávajú. Randia totiž pomerne bezproblémovo a ak aj nastanú komplikácie, poradia si s nimi.

Ema však bola práve tento tretí typ. Čiže žena, ktorá by nemala mať problémy s randením a logicky by môj koučing pre ňu nemal mať nejaký význam. Hoci sa všetky rodíme s neutrálnym nastavením, rôzne vplyvy okolností a prostredia mnohé z nás unesú či už smerom k Amazonkám, alebo k Pandorám. Z Emy okolnosti vyformovali skôr Pandoru, ale jej relatívna neutralita bola už výsledkom práce na osobnostnom rozvoji, a aj pri tomto randení sa pozerala viac na seba. Dokázala stáť za svojimi hodnotami napriek tomu, že by to mohlo znamenať stratu chlapa, ktorý sa jej páčil.

Ak si si tipla, že moja rada znela, aby mu povedala všetko, čo mala na srdci, hádala si správne. Zraniteľnosť a odvaha – to je to, na čo by si Pandora rozhodne netrúfla. Ohrozila by tým totiž svoj obraz v mužových očiach a riskovala jeho stratu. Pre Pandoru je jednoduchšie obetovať sa pre spokojnosť druhých. Pandora verí, že jedného dňa si to niekto všimne a odmení ju za to. Ak existuje pre tento typ ženy niečo desivejšie, než stratiť muža a vzťah, rozhodne je to: postaviť sa za seba a svoje hodnoty. Potom by už totiž nepôsobila ako to cool dievča, ktoré nerobí žiadne problémy, nič nechce a stará sa, aby bol život ostatných čo najhodnotnejší. Veď ako by ju niekto mohol chcieť, ak by si svoju lásku dostatočne neodpracovala? Na také niečo nie je zvyknutá. Jej sebahodnota sa viaže na to, čo robí pre druhých. Aj preto považuje komunikáciu svojich vlastných potrieb, snov a túžob za priam dokonalý návod na to, ako stratiť partnera. Jednoducho neverí tomu, že ju niekto môže mať rád bez toho, aby musela bojovať o záujem toho druhého a neustále sa prispôsobovať

jeho potrebám. To sú tie naše typické limitujúce presvedčenia, ktoré nám dokážu poriadne strpčiť život.

Na druhej strane, akýkoľvek prejav zraniteľnosti nie je prípustný ani v prípade Amazonky. Odvaha jej síce nechýba, no ochota riskovať prípadné sklamanie alebo odmietnutie už áno. A to je dôvod, prečo sa odmieta vystavovať situáciám, kde by jej ego mohlo utrpieť ďalšiu ranu. Pre Amazonku je prejav zraniteľnosti zároveň prejavom zlyhania a slabosti. Samu seba vníma ako silnú osobnosť, ktorá nepotrebuje nič a nikoho. Amazonka by dilemu, či komunikovať svoju potrebu posunúť sa ďalej vo vzťahu, alebo rešpektovať aktuálny setup partnera, vyriešila bez mihnutia oka. Ale pravdepodobne by sa takto ďaleko ani nedostala. Určite by našla na mužovi nejakú chybu oveľa skôr. A namiesto riešenia situácie by skonštatovala, že vlastne nemá význam vo vzťahu pokračovať. To by ju logicky opäť len utvrdilo v tom, že akákoľvek blízkosť automaticky znamená trápenie. V istej fáze svojho života si totiž zaumienila, že už nikto jej neublíži tak ako ten človek, ktorý sa jej prvýkrát dostal úplne pod kožu a zneužil to. A tu si môžeš doplniť, koho len chceš: otca, mamu, expartnera, milenca, kamošku... Presne takto vznikajú limitujúce presvedčenia typu: *Ak si nikoho nepustím bližšie k sebe, nikto mi nemôže ublížiť.* Avšak svojmu okoliu Amazonka prezentuje silnú túžbu po vzťahu a sťažuje sa na nedostatok tých správnych chlapov.

Limitujúce presvedčenie si môžeme predstaviť ako kód, ktorý náš inteligentný mozog vytvoril, aby nás chránil – obvykle pred ďalším sklamaním. Bohužiaľ, často aj pred úplne neškodnými či dokonca príjemnými vecami. Daný kód môže vyzeráť takto: *pripustiť si niekoho bližšie a cítiť = sklamanie a trápenie = radšej necítiť a nepúšťať si nikoho bližšie k sebe = nemať opäť pocity sklamaní a ublížení.* Možno si nad tým nikdy takto nerozmýš-

lala, no práve tento kód spôsobuje, že cítime tlak na hrudi, keď sa s niekým spoznávame a máme chuť ujsť. Takisto to spôsobuje ten diskomfort, keď sa nám niekto dostáva pod kožu a my sa okamžite utiekame k hľadaniu nejakej chyby na dotyčnom, aby sme z toho mohli vycúvať čo najrýchlejšie a „bez potenciálnych strát“. Tieto tendencie si možno neuvedomuješ – ale to, že ťa už roky nikto nezaujal, že sa nevieš s nikým zaujímavým spoznať a že tvoj život sa akosi zredukoval len na to, čo ti neublíži, si si zrejme všimla. A rovnako aj to, že odkedy si si nikoho nepustila bližšie, nebolo ti síce ublížené, no už dlho si nezažila ani tie krásne pocity a zážitky, ktoré sa dajú prežiť len v spojení s niekým, koho milujeme a kto miluje nás – kde riskujeme a budujeme, kde sme proste zraniteľné, no zároveň živé.

Práve toto Amazonkám chýba, hoci samy seba presviedčajú, že to k životu nepotrebujú. Táto zmes rôznorodých myšlienkových pochodov má potom za následok, že každá Amazonka si podvedome vyberá partnerov, na ktorých už vopred vidí limitujúce prekážky. Tie budú v budúcnosti príčinou rozchodu, alebo ich použije ako dôvod, prečo ten vzťah nikdy nebude brať vážne. Amazonka sa tak logicky ani neocitne pred dilemou, ako komunikovať potrebu posunúť sa vo vzťahu ďalej.

Ema si už ale prešla cestou premeny, ktorá nebola jednoduchá a už dupľom nie príjemná. Musela sa popasovať so svojimi strachmi, postaviť sa obmedzujúcim presvedčeniam či zásť do minulosti a spätnou analýzou uznať svoj podiel zodpovednosti, a teda pripustiť si vlastné chyby. To je niečo, čo zatrasie tým, čomu sme dovtedy verili – o sebe, o druhých aj o svete. Preto sa tento rast väčšinou nedeje v zenovom stave, ležiac na jogovej podložke, ako si mnohí ľudia zidealizovane predstavujú sebarozvoj. Ale deje sa, keď sme vystavené veľkej zmene, keď

si prechádzame nečakaným neúspechom, keď sa zmierujeme s trpkou stratou alebo keď strácame vieru v to, že veci idú dobrým smerom. Deje sa to, keď zisťujeme, že nemáme pocit kontroly. Au. Áno, nepríjemné. A keď si tým prechádzame, nevidíme v tom dar ukrytý v podobe toho, že môžeme vyskladať niečo nové, čo nám zabezpečí lepšie skúsenosti a výsledky v živote. Ako sa hovorí, naše minulé rozhodnutia a kroky nás doviedli tam, kde sme dnes. Rozhodnutia, ktoré robíme teraz, vytvárajú silný základ pre to, kde budeme v budúcnosti.

Hoci Emu počas našich sedení ešte dobiehali niektoré minulé rozhodnutia, aktívne pracovala na tom, aby jej budúcnosť bola lepšia a aby sa vyvarovala chybám z minulosti. Ibaže navonok to tak vôbec nevyzeralo – búračka, strata práce, sťahovanie, nová práca, zistenie, že v novej práci je ešte horšie, pokazené auto, finančné problémy, opäť nová práca. No i napriek tomu, že sa jej prakticky pred očami rúcal celý život, nevzdávala sa a neprestávala na sebe pracovať.

A povedala mu to. Povedala mu, že k nemu niečo cíti, že každým ďalším stretnutím či spoločným výletom sa stále viac namotáva, a ak by to nemalo smerovať k hlbšiemu vzťahu, musí to ukončiť. Človek by rád uveril tomu, že život ju za toľkú prácu na sebe konečne odmenil. No ak si čakala, že jeho reakcia bola zaliata slnkom, sprevádzaná konfetami a výkrikom „Áno, na toto som čakal celý život!“, sklamem ťa.

Prišla mi od Emy hlasovka:

„Zuzi, on nie je pripravený na vzťah. Dopadlo to katastrofálne. Povedal, že je po sklamaniach už zablokovaný, ale že ma rád bude spoznávať a chce sa aj naďalej stretávať tak ako doteraz. Ale na vzťah sa momentálne necíti. Na čo som mu povedala, že ja to takto nedám, lebo mi s ním je až príliš dobre, a keď to nemá

k ničomu hlbšiemu viest', tak pre mňa takéto kamarátstvo nemá zmysel. A hlavne cítim, že sa zamilujem ešte viac, ak sa neprestaneme stretávať. Odvtedy sa neozval, už je to týždeň. Je to stratené. Ale viem, že ma to časom prebolí a lepšie takto z kratšej cesty zísť, ako mať potom oči pre plač. Idem sa asi znova vyrevať."

Všimni si Eminu úprimnosť. Nechcela popierať, že jej city voči nemu silnejú. Nebála sa priznať, že po stretnutiach s ním sa cíti stále viac zamilovaná. Mala odvahu pripustiť si, čo by nastalo, ak v tom budú pokračovať. Bola by viac zamilovaná, no nemala by to, čo chcela – vzťah, plánovanie, záväzok či istotu. A nenahovárala si, že časom by sa to mohlo zmeniť. Toto je na prvý pohľad zjavné logické vyhodnotenie situácie, no pozor, nemusí byť samozrejmé, pokiaľ je žena v danej situácii už emocionálne ponorená. Každá z nás je schopná nahovoriť si čokoľvek, ak chce niečomu veriť. A hlavne, keď sme zamilované, nasadzujeme si silné ružové okuliare. Cez ne potom vidíme mužove omrvinky snahy ako skrytý záujem. Jeho „možno“ ako „áno“. Jeho „neviem“ ako „raz určite“ a jeho blok zo záväzkov ako strach, ktorý našou trpezlivou láskou a čakaním postupne roztopíme. Lenže to sa väčšinou nestane.

No Ema bola práve tou výnimkou, ktorá toto pravidlo potvrdzovala. Po viac ako mesiaci sa mi ozvala celá natešená:

„Zuzi, on sa po týždni ozval! Povedal, že to chce so mnou skúsiť, a odvtedy ma už zoznámil s rodinou aj s kamošmi a je ku mne proste úžasný. Vyzerá, že sa na mňa konečne usmialo šťastie."

Dnes sú z nich šťastní manželia a majú spolu krásne, zdravé dieťaťko.

Hoci na povrchu tento príbeh pôsobí priam ako vystrihnutý zo scenára romantického filmu, pod ním sa odohralo množstvo

procesov, ktoré nie sú bežne viditeľné a vnímateľné pre naše vedomie. A práve tie zásadným spôsobom vplývajú na kvalitu našich vzťahov. Preto som vytvorila *manuál vedomého randenia*, vďaka ktorému sa na vzťahy budeš pozerieť úplne inou optikou.

úvod

Randenie možno prirovnať k tancu – niekto má naň prirodzené nadanie, niekto dokonca výnimočný talent, no väčšina z nás sa jeho zákonitostiam a rytmu musí s veľkým úsilím priúčať.

Mne život nadelil množstvo darov, ale schopnosť zvládnuť umenie randenia medzi nimi určite nebola. Hoci som nikdy nemala problém zaujať mužov a zoznamovanie mi išlo celkom prirodzene, až čas ukázal, že môj prvý vážny vzťah, zakončený zasnúbením a narodením dcéry, bol skôr výsledkom šťastnej náhody než vedomej stratégie.

Za každých okolností by sme však mali byť opatrné, keď prijímame rady od ľudí, ktorí si sami neprešli skutočnými výzvami randenia. Aj keď sú ich odporúčania dobre mienené, môžu v nás zbytočne vyvolať pochybnosti alebo podlomiť naše už aj tak krehké sebavedomie. Najmä ak medzi riadkami naznačujú, že dlhodobá „single fáza“ je dôkazom, že chyba je v nás.

Je potrebné si uvedomiť, že všetky tie vydaté kamarátky, ktoré si vzali svoju prvú lásku, často samy nevedia presne vysvetliť, ako sa do vzťahu vlastne dostali. A napokon to, čo funguje v ich vzťahoch, nemusí byť univerzálnym receptom pre všetkých.

Moja prvá vážna známosť prišla v devätnástich rokoch. Teda presne v období, keď som popri štúdiu uvažovala nad kariérou a voľný čas mi vyplňali rôzne brigády. Trvalý vzťah rozhodne nebol v mojom úzkom okruhu záujmov. Lenže môj vtedajší partner po ňom tak veľmi túžil, až ma postupne presvedčil. Povedala som si – *Ved' čo ak takého fajn chlapa už nikdy nestretnem?* Jeho zmysel pre rodinu ma dokonca utvrdil v tom, že to bude

prvý a posledný muž v mojom živote. No povestné „žili šťastne, až kým nepomreli“ sa napokon nekonalo. Hoci nám spoločná láska priniesla úžasnú dcérku, po piatich rokoch sme zistili, že naše predstavy o živote sú natoľko odlišné, že sa nedajú zlúčiť. Avšak toto rozhodnutie bolo mojou slobodnou voľbou. Pokiaľ sme svojprávne osoby, nesieme plnú zodpovednosť za naše rozhodnutia – a to bez ohľadu na to, kto daný podnet inicioval.

Až rozchod s mojou prvou veľkou láskou mi otvoril oči. Uvedomila som si, že nie každý partner ma bude tlačiť do vzťahu a milovať až za hrob. Ale aj to, že mám mizerný odhad na mužov a čítanie červených vlajok mi dovtedy absolútne nič nehovorilo. Bola som až naivne dobrá, bez akýchkoľvek hraníc a reálnych vedomostí o tom, ako to v randení chodí. A presne pred týmito chybami dnes varujem moje klientky.

Čo je príliš veľa a čo už je primálo pri prejavoch náklonnosti?

Kedy je ešte priskoro a kedy už neskoro hovoriť o našich očakávaniach?

Čo je príliš krátke a, naopak, zbytočne dlhé čakanie na partnerovu zmenu, ktorá neprichádza?

A čo znamená priveľa druhých šancí na záchranu vzťahu? Alebo málo šancí pre svoje osobné šťastie?

Podobne ako veľa mojich klientok, aj ja som si kedysi myslela, že keď sa moja láska dokáže so mnou mojkať, objímať a zaspávať v objatí, musí ma predsa ľúbiť, aj keď hovorí, že nechce vzťah, lebo sa toho bojí. Alebo že stačí počkať dostatočne dlho, a keď zistí, aká som úžasná, napokon sám pochopí, že sa nemusí vzťah obávať.

No a keď prišiel muž, ktorý vedel, čo chce, bol spoľahlivý ako švajčiarske hodinky a rozhodnutý pre vzťah, po roku spolužitia prišla z jeho strany nevera. S odstupom času už tuším, že nebola prvá, ale na túto sa prišlo na našej spoločnej dovolenke. Dodnes nechápem, že som mu ráno s chladnou hlavou spravila praženicu a povedala, nech si ešte v ten deň zbalí veci a odšahuje sa. Dotyčný bol celé roky „player“, a hoci mal už 33 rokov, bola som jeho prvá vážna priateľka. Odvtedy viem, že aj keď dokážem playera dostať k zamilovaniu a partnerstvu, nebude to žiadna výhra. Navyše bol emocionálne chladný typ. Ten síce v spojení s vysokým intelektom dokáže priťahovať, ale bez akéhokoľvek emočného prepojenia a tepla je takýto vzťah doslova mrazivý.

Táto moja skúsenosť ma prinútila zamerať sa aj na iné veci – vyžadovať viac pozornosti, vrúcnosti a prejavov lásky. Ale ako sa hovorí, pozor na to, čo si praješ – môže sa ti to totiž rýchlo splniť. A aj splnenie tých najkrajších prání môže mať veľmi trpkú príchuť. Zhruba v tomto období ma začali zaujímať rôzne knihy a tipy o randení. Ibaže vôbec sa v nich nespomínali negatíva, ako napríklad rôzne manipulatívne techniky, a tak mi ani nenapadlo, že sa už čoskoro stretnem s niečím, čo som dovtedy videla len vo filmoch. Nie v tých amerických so šťastným koncom a svadobnými zvonmi, ale v tých, ktoré začínajú ako idylka a končia takým otrasným spôsobom, že ešte hodinu po skončení filmu tupo pozeráš do steny a zamýšľaš sa, čo sa tomu scenáristovi stalo, že vôbec vymyslel niečo také.

A prišlo to presne v takej podobe, po akej som zrejme podvedome túžila. Po chladnom vzťahu bez emócií ma doslova zasypal „love bombing“, ktorý bol pre mňa v tej dobe absolútne neznámy. Tento moderný pojem označuje intenzívne obklopo-
vanie pozornosťou prakticky ihneď po zoznámení. Znie to a aj

vyzerá rozprávkovy, ale, žiaľ, ide o veľmi silnú manipulatívnu techniku na dosiahnutie cieľa. No čo ti poviem, v tom čase som túžila po láske ako z rozprávky. Aj napriek mojej počiatočnej snahe odolávať, kytice, výlety, prekvapenia či výzva k tancu na pieseň, ktorú chce na našej svadbe, ma nenechali chladnou. No z „love bombera“ sa vyklíľ absolútne nevyzretý muž. Ako sa neskôr ukázalo, súčasne učil tancovať aj iné dievča. To mi, samozrejme, zabudol povedať. Vraj sa hľadal. Kto vie, ako dlho by to takto ťahal, ak by som to nezistila. Ďalšia rana.

Späť sa na starú Zuzanu pozerám s obdivom – koľko lásky v sebe mala a ako dokázala aj po sklamaní zas a znova veriť, že príde niekto, s kým to bude dobré. Vtedy som bola úplne zmätená z toho, čo sa vlastne stalo. Prečítala som asi dvanásť kníh o vzťahoch a osobnostnom rozvoji za jediný mesiac, no stále som nechápala, ako je vôbec možné, aby sa človek s nadpriemerným IQ opakovane dostával do takýchto toxických vzťahov. Rozhodne mi čosi unikalo, len bolo ťažké prísť na to, čo to je. Bolo pre mňa nepochopiteľné, ako sa môže človek pri randení ocitať v takýchto absurdných situáciách. Pri zoznamovaní nám ten druhý, samozrejme, nepovie: „Vieš, práve sa hľadám, pestujem paralelné vzťahy, som emocionálne nevyzretý, demoralizovaný a nevidím na tom nič zlé, keď klamem viaceré strany naraz.“ Ale existujú aspoň nejaké varovné signály, ktoré nám to predsa len povedia?

V jednom momente mi napadlo, že problém nie je u nich, ale vo mne. Moja pozornosť sa preto začala upriamovať na predchádzajúce skúsenosti z randenia, čo mi pomohlo pri hľadaní odpovedí. Okrem iného som si uvedomila, že na začiatku vzťahu som zakaždým prehliadala jasné varovné signály – takzvané *red flags*. Postupne sa mi však podarilo vytvoriť systém, ako tieto

vzorke rozpoznať, a s mojimi prvými klientkami sme ho začali aj aplikovať.

Ako odhaliť pravú tvár playerov alebo bad boyov?

Ako ich otestovať, či sú naozaj úprimní a emocionálne zrelí?

Môžeme muža lepšie spoznať ešte pred tým, než si ho pustíme bližšie k sebe?

Dajú sa rozpoznať znaky vzájomnej kompatibility už v ranom štádiu vzťahu?

Delila som sa s nimi o svoje skúsenosti: čo mne funguje, aby sa muži do mňa zamilovali, a prečo sa po čase vracajú s prosbou o druhú šancu, aj keď nechcú vážny vzťah. Jednou z vecí, ktoré mi vždy išli naozaj veľmi dobre, je zvládanie rozchodov. Práve spôsob, akým sa žena po rozchode zachová, často rozhoduje o tom, či to partner oľutuje a bude sa chcieť vrátiť. Paradoxne, mne zatiaľ žiadny nestál za snahu získať ho späť. Aj túto skúsenosť som pretavila do pomoci ženám, ktoré túžili získať späť svojho bývalého partnera.

Kombinácia mojich vlastných skúseností, neustáleho vzdelávania sa a takpovediac koučingového nadhľadu vytvorila perfektný základ, ktorý mi umožnil lepšie porozumieť klientkam a pomôcť im hľadať riešenia ich zložitých situácií. Hoci talent na randenie mi bol odopretý, prepájanie súvislostí, analýzy situácií a nachádzanie vzorcov v ľudskom správaní mi idú priam excelentne. Samozrejme, svoju úlohu v tom zohrali aj stovky hodín počúvania a analyzovania osudov mojich klientok, ktoré sa odo mňa postupne naučili doslova celý manuál, ako získať muža, akého chcú.

A tak úplne logicky prišli aj úvahy o napísaní knihy o vzťahoch a randení. *Veď takto by sa moje teórie overené praxou mohli dostať k ešte väčšiemu množstvu žien, ktoré trápia práve nevydarené vzťahy a partnerstvá.*

Navyše sa zdalo, že ma už nič nemôže prekvapiť. Klientky sa pod mojím vedením dokázali bez problémov posúvať vo svojich vzťahoch, riešiť krízové situácie, ale aj robiť ťažké rozhodnutia.

Ani mňa jedno také neminulo. Hoci som v tom období mala jeden z najkrajších vzťahov, naše životné cesty sa pre odlišné smerovania postupne rozišli. Dodnes som však tomuto bývalému partnerovi nesmierne vďačná za to, že ma naučil, že mužské slovo platí a vo vzťahu môžem druhému bezvýhradne veriť.

Lenže keď niečo skončí, vznikne priestor na nové začiatky. Všetky tie lekcie a práca s mojimi klientkami mi prirodzene priniesli markantný posun v randení. Robila som postupné a trepezlivé kroky k tomu, aby ma muž vnímal ako ženu na vzťah, aby sa do mňa zamiloval a aby to proste šlo tým správnym smerom. Dostala som nápad, že keď ma najbližšie nejaký muž zaujme, zdokumentujem si všetko od samotného začiatku až po fázu, keď už jednoducho budeme spolu. A presne to sa aj stalo. Ale že život má taký veľký zmysel pre humor, mi ani vo sne nenapadlo. Keď si už myslíme, že máme všetko v malíčku, život zvykne prísť s tvrdou lekciou, aby nám ukázal, ako veľmi sa mylíme, a posadil nás na zadok.

Nuž prišiel muž, ktorý ma zaujal. Pohľadný, vyznávajúci zdravý životný štýl, pokorný a pri vzájomných pohľadoch sa dokonca zdal až hanblivý. Konečne. Nebude to nejaký sebastredný a namyslený bad boy. Išlo to pekne pomaly. Pohľad tu, pohľad tam. Postupne sme sa začali zdraviť. Sem-tam mi niečo lajkol či okomentoval na sociálnych sieťach. Ale z jeho celkového prejavu mi bolo jasné, že v balení excelovať nebude. No s ohľa-

dom na skutočnosť, že rýchli a charizmatickí „baliči“ neveštili nič dobré, jeho prejav som vnímala ako veľmi dobré znamenie. Žiadny love bomber, ktorý tlačí, žiadny skúsený player s rutinou. Naopak, priam až nezdatný v rozvíjaní konverzácie, no milý, prispôsobivý a zároveň mužný. Aplikovala som všetko, čo zároveň učím aj druhé ženy. Nechala som sa viesť jeho tempom a zapájala všetky princípy, ktoré mužov dostávajú do kolien – nie, nie je to sex ani pečená kačka ako od mamy či dokazovanie, aké sebestačné a silné sme my ženy. A pozrime sa, zafungovalo to. Približne po štyroch mesiacoch prišlo z jeho strany prvé „milujem Ťa“. Prejavoval mi veľkú náklonnosť a bolo vidieť, že sa veľmi snaží. Doslova som lietala v oblakoch, aj keď niektoré veci sa mi nepozdávali.

V tej chvíli mi ale nebolo jasné, či je to naozaj moja intuícia, alebo len príliš analyzujem na základe množstva toxických príbehov z mojich koučingových sedení. Žiaľ, oboje bolo pravdou. Po prvýkrát sa mi stalo, že nebolo v mojich silách z randenia vystúpiť, aj keď sa pred mnou vztyčovali všetky možné red flags. Dokonca som tie červené vlajky začala spochybňovať, toxické situácie hádzať za hlavu a každú negatívnu stránku otáčať, akoby to bol list lacnej knihy z výpredaja. Pred očami sa mi premietali situácie, ktorými si prechádzajú moje klientky zakliesnené v „situationshipoch“, pričom z nich nedokážu odísť, a tým pádom si ani konečne nájsť muža, ktorý by im dal všetko to, čo márne čakajú od niekoho, kto toho nie je schopný. Pri takýchto situáciách moje klientky dostávajú niekoľko tipov, ako sa posunúť – či už smerom ďalej v rámci vzťahu, alebo von zo vzťahu.

Hoci tieto princípy naďalej učím a rozhodne si za nimi stojím, do tej chvíle som netušila, aké ťažké je aplikovať ich v praxi. Hneď mi bolo jasné, ako je možné zostávať v úplne toxických vzťa-

hoch celé roky a strácať vieru v to, že je možné dostávať viac než len absolútne minimum. Tento vzťah mi síce nezobral roky života, ale určite ma obral o ilúziu, že o randení viem všetko. S pokorou môžem povedať, že poznatky, ktoré som získala vďaka tomuto vzťahu, by sa mi neprislúhali ani v tom najhoršom sne.

Ukázalo sa totiž, že ten hanblivý a v komunikácii nezdatný muž vôbec nebol až taký neskúsený. Jedného dňa sa na mňa obrátila jedna moja sledovateľka s prosbou o radu. Bola nešťastná kvôli mužovi, ktorý sa jej z ničoho nič prestal ozývať. Po podrobnejšom opise celej situácie vyplávalo na povrch príliš veľa podobností s mojím partnerom. Keď sme spoločne prišli na to, že ide o tú istú osobu, bol to poriadny šok. Podala som pomocnú ruku mnohým ženám v slzách a cítila ich bolesť, ale byť oporou druhej žene bol v tomto prípade úplne iný level. Dalo by sa to prirovnať k zranenému a vyčerpanému vojakovi, ktorý poskytuje pomoc ďalšiemu ranenému, hoci on sám už takmer vykrvácal.

Ako som neskôr zistila, môj partner mal niekoľko paralelných krátkych románikov; iné ženy namotal, a keď boli doňho úplne zbláznené, „ghostol“ ich. Ťažko povedať, čo mu prinášalo väčšie uspokojenie – či tá skutočnosť, že sa do neho zamilovala ďalšia žena, alebo následná príležitosť odkopnúť ju. Niektoré ohuroval svojím gentlemanstvom, obetavosťou a pozornosťou, pričom si užíval obdiv, ktorý mu preukazovali. Iné si zas nechával čisto len pre finančné benefity. Jednoducho: z každého vzťahu si bral to, čo potreboval. Typický človek, ktorý druhých berie len ako prostriedok k svojmu cieľu a neváha pri tom využiť aj tie najzákernejšie praktiky.

Dodnes neviem, čo čerpal odo mňa, lebo pri mne omnoho viac dával, než bral, no zrejme sa zamotal pri vlastnej hre a za-

miloval sa, ako vtedy hovorilo jeho okolie. Alebo si len dvíhal ego mojou dôverou.

Pre mňa to, samozrejme, bola veľká, i keď tvrdá lekcia. Nepredpokladala som totiž, že mne – ako vzťahovej koučke – môžu ujsť všetky tie výstražné svetlá. Na druhej strane mi táto situácia pomohla uvedomiť si, že keď už do vzťahu investujem nejaký čas, energiu a veľa citov, je ťažké zostať imúnnou voči klamstvám a skrytým manipulatívnym technikám. To ma prinútilo rozmýšľať nad tým, ako sa ženy môžu chrániť pred takýmito manipulátormi, ktorí svoj skutočný zámer skrývajú za šarm, galantnosť a jemnosť. Učiť sa samotné red flags rozhodne nepostačuje. Vedieť ich všetky od hora dole je jedna vec, ale ak chceš v tom druhom vidieť len to dobré, pretože si doňho zamilovaná, razom ich všetky vyvrátiš.

Navyše, štúdium medicíny mi prinieslo možnosť absolvovať počas niekoľkých semestrov aj štúdium psychiatrie, psychotraumatológie a rôzne terapeutické výcviky. Vďaka tomu som získala pomerne veľa poznatkov o rôznych poruchách osobnosti, čo mi v spojení s mojím analytickým myslením pomohlo rozpoznať a správne odhadnúť poruchy aj u dovtedy nediagnostikovaných osôb. Lenže ani to ma neochránilo, a pre udržanie vzťahu som dokonca dokázala spochybniť aj svoj vlastný úsudok.

Hoci sa moje plány zdokumentovať celý vzťah krok za krokom skončili asi tak rýchlo ako novoročné predsavzatia v polovici januára, napokon mi podrobné poznámky predsa len poslúžili. Aj keď celkom inak. Údaje z môjho denníka mi umožnili detailne sa pozrieť na jednotlivé situácie v novovznikajúcom vzťahu a neskôr ich analyzovať už s trpezlivosťou a trpezlivosťou – kde sa dalo urobiť niečo inak, prečítať situáciu lepšie, menej odpúšťať,

zistiť viac alebo nájsť lepší kľúč od toho, ako vyhodnocovať všetky úsmevy, interakcie či potenciálne red flags. A prichádzal jeden AHA moment za druhým. Od tej chvíle moje klientky učím vnímať skutočnosti tak, aby včas prečítali aj takýto typ muža a nemuseli prechádzať tým všetkým čo ja.

Poznám však aj ženy, ktoré nemajú takéto odborné vedomosti, a predsa sú imúnne voči neuvedomelým mužom, love bomberom, playerom či vyháňavcom, ktorí ani nevedia, či vlastne chcú vzťah. Poznám aj také ženy, ktoré pri prvotných randeniach imúnne neboli, ale v ďalších vzťahoch už áno.

Tak v čom sú ženy imúnne voči problematickým randeniam iné?

Ako to, že niektoré ani nedajú šancu situationshipom?

Čo urobili inak, že odrazu stratili záujem o muža, ktorý by ich vo vzťahu len trápil?

Prípadne čo zmenili, aby zo vzťahu vymizli drámy, klamstvá a hry?

Tieto a mnoho ďalších otázok som si kládla, až pokým neprišli odpovede. Teraz už viem, že nestačí len schopnosť zoznámiť sa s mužom, ktorého si vyberieme, a skočiť do vzťahu. Nemôže ísť len o ego, že dokážeme dostať akéhokoľvek muža. Musí za tým byť oveľa viac ako len pekný obal či chémia, no bez compatibility. Viac ako len povrchné prepojenie na základe fancy podobných vecí, ale bez hĺbky a citov. A v neposlednom rade viac ako len stretávanie sa bez akejkoľvek vízie, kam smerujeme a čo tým vzťahom vlastne budujeme.

Ale najprv je potrebné zapracovať na sebe. A v tejto knihe sa ti pokúsím odovzdať čo najjasnejšie nápovedy – ako na to a na čo sa zamerať. Hoci k mnohým uvedeniam a poznatkom pri-

chádzame až rokmi a skúsenosťami, verím, že v nasledujúcich riadkoch budeš nachádzať maličké semienka, ktoré v tebe začnú klíčiť a pomôžu ti k zmene. Nebudeme spolu rozoberať len red flags, ktoré si ľahko spochybniš, a nebudeme sa ani naháňať za tým, ako získať pozornosť muža, ktorý ti ju sám od seba nedáva. Zameriame sa na cestu k sebahodnote, na posilňovanie intuície a sebavedomia. Spoločne sa pokúsime prísť na to, ako v sebe ukotviť šťastie a vyrovnanosť tak silno, že budeš vedieť odísť z akéhokoľvek vzťahu, ktorý by mohol tento tvoj nový status ohroziť.