

ALEXANDRA H. SOLOMON

ODVAHA
SKUTOČNE
LÚBIŤ

ikAR

DVADSAŤ LEKCIÍ SEBAOBJAVOVANIA,
KTORÉ VO VÁS PREBUDIA VYTŮŽENÚ LÁSKU

ALEXANDRA H. SOLOMON

ODVAHA
SKUTOČNE
LÚBIŤ

Preložila Petra Malúchová

IKAR

„Úžasný prienik do intímneho jazyka, vzťahov a lásky! V tejto hľbokej a múdrej knihe sa stretnete s kľúčovými prísadami intímneho vzťahu: s láskou k sebe, s pochopením vlastnej hodnoty a so sebauvedomovaním. Silne odporúčam túto knihu každému, kto má záujem o to, aby žil a miloval plnohodnotnejšie!“

– **Shefali Tsabaryová, PhD**, spisovateľka a psychologička, podľa rebríčka *New York Times* jedna z najpredávanejších autoriek

„V časoch, keď randenie je určované len obmedzeným súborom online vyhľadávacích algoritmov, Alexandra H. Solomonová pobáda čitateľov k tomu, aby sa vnútorne stíšili, obrátili sa k svojmu autentickému ja a kultivovali v sebe hlbší zmysel pre nadväzovanie uvedomených vzťahov. Kniha *Odvaha skutočne ľúbiť* vám ukáže, ako sa vyhnúť krajnostiam, prestať blúdiť po internete a namiesto toho žiť a milovať v súlade s vlastným pravdivým, jedinečným a mnohorozmerným ja.“

– **Ian Kerner, PhD, LMFT**, autor knihy *She Comes First*, zaradenej do rebríčka najpredávanejších kníh podľa *New York Times*

„Alexandra H. Solomonová napísala zatiaľ najlepšiu knihu o vytváraní, rozvíjaní a udržovaní vzťahov. *Odvaha skutočne ľúbiť* je výnimočná a jedinečná medzi knihami o vzťahoch. Je síce založená na vedeckých poznatkoch o medziľudských vzťahoch, no vonkoncom nejde o nezábavné čítanie. Okrem toho hovorí o vzťahových problémoch, s ktorými sa mladí a ľudia v strednom veku stretávajú v dvadsiatom prvom storočí. Táto kniha je príručka pre tých, ktorí si chcú udržať a uchovať uspokojujúci vzťah.“

– **Jay Lebow, PhD, ABPP**, klinický profesor v Inštitúte rodiny na Severozápadnej univerzite v Evanstone, štát Illinois, a redaktor periodika *Family Process*

„Alexandra H. Solomonová napísala jasného, praktického sprievodcu o tom, ako milovať. *Odvaha skučne lúbiť* sa dotýka azda všetkých tém – od toho, ako sa povzniesť nad vlastnú prchkosť, až po to, ako sa účinne ospravedlniť. V knihe, ktorú odporúčam každému, kto má záujem správne milovať, sa odrážajú roky klinickej skúsenosti.“

– **Terry Real**, zakladateľ Inštitútu pre vzťahový život
v štáte Massachusetts a autor knihy
The New Rules of Marriage

„Je to silná kniha, ktorá krásnym spôsobom ukazuje, ako sa prostredníctvom zdravšieho postoja k sebe dopracovať k zdravším láskyplným vzťahom k druhým ľuďom. Táto kniha, napísaná pútavo, obsahuje množstvo praktických cvičení a je určená všetkým, ktorí vo svojom živote s ťažkosťami hľadajú opravdivú lásku.“

– **Kristin Neffová, PhD**, docentka z Katedry výchovnej psychológie
na Texaskej univerzite v Austine, autorka knihy *Self-Compassion*

„Všetci chceme žiť v láske alebo byť zamilovaní. Alexandra H. Solomonová nám však veľmi presvedčivým spôsobom tvrdí, že oveľa viac času venujeme tomu, aby sme sa naučili šoférovať než milovať. Solomonová nám s prenikavosťou a so súcitom ponúka zrozumiteľný návod, ako nadobudnúť zručnosti potrebné na vytvorenie vzťahu – kvalitného vzťahu – hlbšieho, uspokojujúcejšieho, dôvernejšieho. Knihu *Odvaha skučne lúbiť* by mal čítať každý, kto žije vo vzťahu, a mala by sa stať povinným čítaním pre tých, čo túžia po vzťahu. Solomonová sa nás pýta, či sme ochotní investovať do lásky.“

– **Elsa Walshová**, autorka bestsellera *Divided Lives*
a niekdajšia prispievateľka do periodík *The New Yorker*
a *The Washington Post*

„Solomonovej kniha *Odvaha skutočne ľúbiť* je úžasný návod pre každého, kto uvažuje o vzťahoch, prípadne práve prežíva dôverný vzťah. V tejto knihe sa spája autorkina skúsenosť, ktorú nadobudla počas dvadsiatich rokov skúmania dvojíc, štúdia literatúry o vzťahových problémoch a v súkromnom živote. Študovala na Severozápadnej univerzite, kde sa neskôr uplatnila ako psychologička a profesorka. Pracovala aj v Inštitúte rodiny na tej istej univerzite a ako manželka zakúsila partnerské vzťahy bezprostredne. Azda nik sa nevyzná v tejto oblasti lepšie ako ona, ktorá vzťahy pozná z oboch strán, zvnútra i zvonka. Múdrosť tejto knihy je založená predovšetkým na seba-poznaní, na úsilí najprv napraviť seba a čeliť sebe samému. Milovať znamená dlhodobo rozvíjať odvahu, vďaka ktorej budeme schopní konfrontovať sa so sebou i s partnerom čestne, bezúhonne a so súcítom. Kniha *Odvaha skutočne ľúbiť* nám nedáva do rúk kľúče k náprave či zmene partnera, ale k tomu, aby sme sa stali lepšími ľuďmi. Odporúčam túto knihu každému, kto sa chce stať lepším milujúcim človekom v tom najpravdivejšom a najhlbšom zmysle.“

– **Bill Pinsof, PhD**, licencovaný manželský a rodinný terapeut,
člen Americkej rady profesionálnych psychológov,
zakladateľ, výkonný riaditeľ a klinický profesor z Inštitútu rodiny
na Severozápadnej univerzite v rokoch 1986 – 2016
a predsedu Pinsof Family Systems

„Alexandra H. Solomonová nám predkladá krásnu, povzbudzujúcu a praktickú knihu, s ktorou sa možno poľahky stotožniť a ktorá čitateľov postupne privedie k odvážnej a dôvernej láske. Kniha je napísaná tak, že čitatelia od začiatku do konca budú mať pocit bezpečia a vľúdnosti. Autorka nás totiž žiada, aby sme sa ponorili do vlastného pocitu zraniteľnosti, nadviazali vzťah so svojím hlbším ja, a tak prehĺbili naše vzťahy k druhým. Knihu *Odvaha skutočne ľúbiť* si musí prečítať každý, kto má záujem pre-

budiť v sebe plnohodnotnú a uspokojivú lásku a popritom zmeniť svoje medziľudské vzťahy!“

- **Vienna Pharaonová**, licencovaná manželská a rodinná terapeutka, zakladateľka Mindful Marriage and Family Therapy (Uvedomelá manželská a rodinná terapia) v New Yorku, NY, a vzťahová odborníčka pre stránku *Mother.ly*

Alexandra H. Solomon
LOVING BRAVELY

Copyright © 2017 by Alexandra Solomon and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Translation © 2025 by Petra Malúchová

Cover design © by Adrián Macho

Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

Z anglického originálu Loving Bravely (Alexandra H. Solomon
and New Harbinger Publications, USA, 2017)

preložila Petra Malúchová.

Redakčná úprava Katarína Zitová

Jazyková korektúra Tatiana Žáryová

Editorka Karin Kissová

Návrh obálky Adrián Macho

Technická redaktorka Helena Oleňová

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2026

ako svoju 2 647. publikáciu v elektronickej podobe.

Sadzba a zalomenie do strán ITEM, spol. s r. o., Bratislava.

IKAR, a.s.

Miletičova 23

821 09 Bratislava

www.ikar.sk | ikar@ikar.sk

ISBN 978-80-575-0618-8

*Túto knihu venujem svojim
oblúbeným učiteľom:
Toddovi, ktorý ma učí dôvere,
Brianovi, ktorý ma učí viere,
Courtney, ktorá ma učí radosti.
Ste môj svet.*

Stojíš pri mne
a umožňuješ
aby som ťa pritiahla
do blízkosti
k sebe
vkladám
všetok
cit i poznanie
do dotyku
šepot
a svetlo
na strane
napísané
podľa tvojho
skutočného rytmu
priviedli ma
sem
nanovo
tvoríme dejiny
a premáhame
jeden druhého
uprostred
Odvahy milovať

– (Alexandra Folzová: Drahá láska)

Obsah

Predslov	13
Úvod: Láska ako učebňa	17
<i>Prvá časť: Sebareflexia</i>	
1. lekcia: Porozumieť svojej minulosti	31
2. lekcia: Poskladajte si svoj príbeh	41
3. lekcia: Neváhajte a precitnite	53
4. lekcia: Vytvorte si nové puto	65
5. lekcia: Vytýčte si zdravé hranice	78
<i>Druhá časť: Sebauvedomenie</i>	
6. lekcia: Nebráňte sa jedinečnej pravde svojej lásky	95
7. lekcia: Nebojte sa rozprávok	108
8. lekcia: Udržujte dušu v „spriaznená duša“	120
9. lekcia: Dajte na svoju intuíciu	129
10. lekcia: Zdroj vášho života	139

Tretia časť: Sebavyjadrenie

11. lekcia:	Obývajte svoje telo	153
12. lekcia:	Rešpektujte priestor	173
13. lekcia:	Rešpektujte pauzu	186
14. lekcia:	Prenikajte hlbšie	202
15. lekcia:	Vybudujte si nárazníkovú zónu	214

Štvrtá časť: Sebarozvíjanie

16. lekcia:	Praktizujte láskavú ľútosť	233
17. lekcia:	Odpúšťať... opakovane odpúšťať	246
18. lekcia:	Vzácná prítomnosť	257
19. lekcia:	Spoliehajte sa na svoj tím	271
20. lekcia:	Jazdiť na vlnách	280

Záver	290
-------	-----

Podakovania	294
-------------	-----

1. dodatok: Trauma	298
--------------------	-----

2. dodatok: Ako si nájsť terapeuta	302
------------------------------------	-----

Použitá literatúra	306
--------------------	-----

Predslov

Väčšina z nás by sa chcela zamilovať, akurát že nik nevie, ako lásku nájsť a ako si ju udržať. V tejto pozoruhodnej knihe nás Alexandra Solomonová prizýva na dobrodružstvo objavovania zázrakov a výziev a tiež sa zameriava na problémy a dilemy lásky. Kniha *Odvaha skutočne ľúbiť* pobáda čitateľov k tomu, aby prestali hľadať správneho chlapa či správnu ženu a radšej sa oni sami stali tým správnym človekom. Alexandra opisuje kľúčové zručnosti potrebné na to, aby sa z nás stali úžasní milenci – nielen v posteli, ale aj počas celého dňa. Na to, aby ste sa mohli stať báječným milencom či báječnou milenkou, si musíte uvedomiť svoju vzťahovú podstatu – pochopiť, čo je to, vďaka čomu budete. Alexandra nás vedie k tomu, aby sme si preskúmali svoje milostné, sexuálne, rodové problémy a tiež svoju odanosť. Podľa nej príbehy, ktoré sami sebe rozprávame, formujú našej reakcie – často nešťastným spôsobom. Tým, že uznáme, že sú našou súčasťou, sami sebe umožníme napísať príbeh s úspešnejším vyústením. V mojej knihe sa takisto zaoberám tým, že človek nemusí byť obeťou svojho života, ale, naopak, môže ho utvárať, a tým formovať aj svoje vzťahy. Kniha Alexandry Solomonovej poskytuje ohromnú mapu, ktorá vám umožní, aby ste sa stali tvorcami svojho vzťahového života.

Alexandra definuje odvahu ako nebojácnosť konfrontovať sa s vlastným ja, identifikovať svoje slabosti a spôsoby, podľa ktorých sa orientujeme vo svete vzťahov. Prejaviť odvahu v láske znamená prijať skutočnosť, že láska býva chaotická a neprestajne sa vyvíja. Navrhujeme, aby sme zabudli na čierne-biele myslenie a prijali sivú zónu – aby sme uvideli kruhovú dráhu tancov, ktoré vykonávame so svojím partnerom, a zmierili sa s dialektikou lásky. Ten istý človek, ktorý nás miluje a ochraňuje, nás môže zavše sklamať. Na jednej strane sme láskaví a ohľaduplní, no zároveň dokážeme byť aj sebeckí a prchki vo chvíľach, keď sa cítime ohrození. Súčasť múdrosti, ktorú nám Alexandra ponúka, spočíva v prijatí obojakosti i protirečivosti života a lásky.

Vo svojej práci sa zameriavam na dvojice, ktoré sa nachádzajú vo vzťahovej kríze. Pomáham im „posilňovať vzťah“, čo zahŕňa ovládanie emócií, empatiu a štedrosť. Alexandra predkladá techniky, ktoré týmto zručnostiam pomáhajú. Navrhujeme, aby sme našli priestor medzi spúšťačom (partner či partnerka povie niečo, čo nás nahnevá) a našou reakciou (osopíme sa naňho či na ňu). Nemusíme reagovať automaticky, vedení našim emocionálnym mozgom. Môžeme sa predsa zastaviť a spýtať sa to, čo navrhuje Alexandra: „Čo tak dať priestor láske?“ Môžeme reagovať vyššou časťou našej mysle a rozhodnúť sa pre zrelšiu odpoveď. Alexandra nás pobáda k tomu, aby sme preskúmali, či sme schopní „prejaviť lásku“. Podľa jej názoru nie sme len nemohúcimi prijímateľmi toho, čo nám náš partner či partnerka predloží. Máme na výber, a to nám umožňuje, aby sa z nás stali milujúci ľudia v tom najširšom zmysle slova.

Úvodná metafora, ktorú Alexandra použila hneď na začiatku, sa týka vodiča a jeho auta. Táto metafora sa v knihe

objavuje opakovane: autorka sa pýta: „Kto sedí na sedadle vodiča nášho života?“ Dalo by sa povedať, že táto kniha je čosi ako príručka šoférovania vášho vzťahového života. Alexandra však túto príručku nepredkladá ako dáku kuchársku knihu – láska nemôže byť zredukovaná na kôpku receptov. A takisto sa nestavia ani do úlohy kazateľky. Alexandra Solomonová ponúka svoje múdre postrehy o vzťahoch – a v tejto knihe je ich hojnosť – inšpiratívnym, zrozumiteľným a často aj zábavným spôsobom. Popri kľúčových myšlienkach, ktoré čerpá z psychológie a vedeckého výskumu týkajúceho sa vzťahov, ponúka s čitateľom aj príbehy zo svojej klinickej praxe i svojho súkromného života. Aj autorka, ako toľkí z nás, sa brodí rovnakým vzťahovým blatom a prizýva nás, aby sme sa zúčastnili na jej výprave do ríše vzťahov.

Láska nie je cieľ, ale proces. Bez rozvíjania zručností v oblasti emocionálnej inteligencie sa z nikoho nestane úžasný milenec. Alexandra nám ponúka praktické nástroje na rozvíjanie týchto zručností a k tomu aj spôsoby, ako vystúpiť zo stiesňujúceho priestoru vlastných názorov a domnienok. Posmeľuje nás k tomu, aby sme rozvíjali svoje autorstvo a slobodu v našom milostnom živote.

Táto kniha vám ulahodí. Alexandrin štýl je duchaplný, bezprostredný a provokatívny. Alexandra Solomonová rozumie nielen výzvam, ktoré prinášajú súčasné trendy randenia, ale aj závozom, do ktorých sa dostávame vďaka rodinnej minulosti, kultúre a rodovým problémom. Úchvatným spôsobom provokuje naše domnienky a popchýna nás k tomu, aby sme rástli a pestovali si v sebe úspešnejší príbeh. Pobáda nás k prehlbovaniu lásky k sebe, aby sme mohli milovať druhých a prejavili súcit k vlastným slabostiam. Vyďajte sa na cestu s ňou – z tejto skúsenosti vyjdete

múdrejší a budete bohatší o zručnosti potrebné na to, aby ste sa stali hrdinom či hrdinkou vlastného milostného života.

– Mona DeKoven Fishbaneová, PhD
autorka kníh *Loving with the Brain in Mind:
Neurobiology and Couple Therapy*
riaditeľka, réning párovej terapie,
Chicagske centrum rodinného zdravia

Úvod

Láska ako učebňa

Keby túžil po tom, aby poznal automobily, nepochybne by sa mohol horlivo učiť o automobiloch. Keby sa jeho manželka túžila stať šéfkuchárkou, určite by sa mala učiť kuchárskemu umeniu, možno aj navštevovať lekcie varenia. Napriek tomu mu nikdy nedošlo, že ak chce žiť v láske, láske sa musí učiť tak dlho, ako sa automechanik či šéfkuchár učí svoje remeslo.

– Leo Buscaglia

Pamätám sa, ako som ako šestnásťročná robila skúšku zo šoférovania. Celá nervózna som sedela v autoškole a horúčkovito si v hlave premietala dopravné značky. Na skúšku som sa pripravovala vyše roka. Napriek tomu, že som si nebola istá, či zvládnem takú veľkú zodpovednosť, cítila som, že som pripravená. Dofrasa, veď som si príručku čítala stále dokola a strávila fúru času za volantom! Keď som strmhľav skočila do vzťahu so svojím manželom, neabsolvovala som takú prípravu. Prv než došlo k prvému bozku, som mesiace neštudovala, ako zabezpečiť trvalý vzťah. O srdcové záležitosti nás dvoch som si začala robiť starosti až po rokoch, keď som nadobudla pocit, že som do nášho vzťahu vložila mnoho. Prečo som

nevenovala láske aspoň toľko pozornosti ako vodičskému kurzu?

Domnievame sa, že ľudia by prosto mali vedieť, ako milovať. A to je veľký omyl. Je to presne ten problém, ktorému sa venujem takmer dvadsať rokov nielen vo svojej terapeutickej ordinácii, ale aj vo svojej akademickej praxi na Severozápadnej univerzite, kde vyučujem kurz „Ako si budovať láskyplné a trvácne vzťahy: Manželstvo 101“. Asi si viete predstaviť, aký je môj kurz populárny a koľko mediálnej pozornosti sa mu počas rokov dostalo predovšetkým preto, lebo je jedinečný, čo, nanešťastie, odzrkadľuje skutočnosť, že ešte vždy nechápeme, akú hodnotu má *vztahové vzdelávanie*. Počas uplynulých rokov mi mnohí ľudia povedali, že *kiežby* aj oni boli dostali šancu absolvovať kurz ako „Manželstvo 101“ prv, než vstúpili do záväzného vzťahu.

Horšie však je, že tí múdrejší, ktorí sa snažia dôkladnejšie pochopiť samých seba, sa často hanbia za svoje konanie. Vo svojej klinickej praxi sa s tým opakovane stretávam. Keď ma vyhľadá zasnúbená dvojica, aby absolvovali predmanželskú terapiu, najčastejšie naše prvé sedenie začnú rozpačitým vyhlásením, ako napríklad: „Nemôžem uveriť tomu, že sme ešte ani nepredstúpili pred oltár a už sa zúčastňujeme na párovej terapii.“ Vtedy ich rýchlo preruším a poviem, že by som si želala, aby všetky dvojice boli také pozorné a odvážne.

V našej kultúre sme doslova posadnutí *predstavou lásky* – len si pomyslíte na svadobný biznis s obratom 40 miliárd dolárov a na televízne reality šou, ktoré sú založené na romanciach. No vôbec nie sme takí posadnutí tým, aby sme *do lásky investovali* – takmer 50 percent manželstiev sa končí rozvodom. Obklopujú nás ľudia, ktorí len s ťažkosťami zvládajú svoje intímne vzťahy, napriek tomu väčšina z nás

veľmi ochotne, takmer nepripravená, vstupuje do záväzného intímneho vzťahu či manželstva.

Vzťahové sebauvedomenie

Kým som sa chystala napísať túto knihu, venovala som čas čítaniu populárnych kníh, ktoré boli napísané pre nezadaných ľudí. Niektoré ponúkali triky, pomocou ktorých možno docieľiť, aby sa do nás tá či oná osoba zaľúbila: stačí urobiť toto, povedať tamto. Ďalšie knihy vyrukovali s pravidlami: neposielajte správu ako prví, nesexujte s takým a takým počtom známostí. Odkaz väčšiny tých kníh by sa dal zhrnúť takto: „Ak sa budete spoliehať na svoju intuíciu, zbabrete to a bude vás to mrziť.“ Bola som z toho vydesená. Chápem, že človek túži po nejakom recepte či návode – po niečom, čo vnesie poriadok do zmätku, ktorý láska so sebou nevyhnutne prináša. Keď sa však riadite poznatkami druhých, vystavujete sa riziku, že stratíte spojenie so sebou. V tejto knihe vám nepoviem, čo máte robiť alebo čo máte prežívať v intímnom vzťahu, iba vám ponúknem nástroje potrebné na to, aby ste urobili zdravé a uvedomelé rozhodnutia.

Ak chcete s niekým nadviazať dôverný vzťah, *musíte* začať vo svojom vnútri. Vaša túžba musí vyvierať z hlbokého a odvážneho vzťahu, ktorý máte so sebou. Láska k druhému človeku si na jednej strane vyžaduje odvahu, na druhej strane aj prijatie vlastnej zraniteľnosti, skrátka realistický postoj. A taký postoj nemôžete zaujať k *druhému človeku*, pokiaľ sa tak nestaviate *k sebe*.

Nemyslím si, že by ste mali nečinne vyčkávať, až sa vo vašom živote vynorí výnimočný človek. ***Myslím si, že najlepšie urobíte, ak sa s odvahou pozriete na seba, pochopíte***

seba a umožníte si, aby ste sa tým výnimočným človekom stali vy. Opakovane som toho bola svedkom u svojich priateľov, študentov i klientov. Keď budeme pozorní a prijmeme zodpovednosť za to, akým spôsobom „vytvárame“ lásku, pritiahneme partnerov, ktorí budú podobne zvedaví, súcitní a nebudú sa báť zraniteľnosti. Takto sa nám podarí utvoriť dôverné vzťahy, ktoré môžu byť dlhodobé – dôverné vzťahy, v ktorých záleží na hlbokom a autentickom kontakte.

Sebauvedomenie znamená poznanie svojej vlastnej minulosti, charakteru, citov, motívov a túžob. Táto kniha je o *vzťahovom sebauvedomení*: o hlbšom pochopení toho, akým spôsobom „pristupujeme“ k láske. Nepomôžu vám žiadne tipy, zručnosti či nástroje sveta, pokiaľ nebudú vychádzať z neprestajnej odvahy, zo zvedavosti a súcitného vzťahu k vášmu vlastnému vnútornému svetu. Nikoho nemôže prekvapiť, že vzťahové sebauvedomenie je srdcom kurzu „Manželstvo 101“. Ako profesorka s mnohoročnou skúsenosťou v oblasti dôverných vzťahoch, párová terapeutka a partnerka môžem s istotou povedať, že ***vzťahové sebauvedomenie je uholný kameň všetkých zdravých dôverných vzťahov.***

Láska v súčasnosti

Človek od blízkeho vzťahu očakáva oveľa viac než pred päťdesiatimi alebo sto rokmi. Z historického hľadiska – a v mnohých častiach súčasného sveta – láska nie je základom manželstva. V iných časoch a na iných miestach sa ľudia so-
bášili z ekonomických, politických, zo sociálnych a z rodin-
ných dôvodov. V súčasnosti od svojho partnera/partnerky
očakávame, že bude naším milencom/milenkou, najlepším
priateľom/najlepšou priateľkou, dôverníkom/dôverníčkou,

spolurodičom/spolurodičkou a niekedy aj obchodným spoločníkom/obchodnou spoločničkou. Poniectorí tvrdia, že rozvodovosť je možno preto taká vysoká, lebo manželstvo zatažujeme nerealistickými a nadmieru romantickými očakávaniami (Coontz, 2006).

Prežívame lásku v digitálnej ére a iba začíname chápať, že spôsob, akým milujeme, značne komplikuje fakt, že sme neprestajne pripojení na internet. Aplikácie umožňujúce zoznamovanie online vytvárajú ilúziu neobmedzeného výberu, vďaka čomu sa v nás prebúdzajú neopodstatnené pocity vzrušenia, ako aj paralyzujúcej úzkosti. Toto virtuálne trhovisko lásky odvádza našu pozornosť od vlastného vnútra, čím sa vystavujeme riskantnej predstave, že láska je len otázka správnej voľby. Zaiste, vybrať si primeraného partnera je súčasťou rovnice. Ale to je iba jedna časť. To ostatné je naša autentická schopnosť kontrolovať to, čo vkladáme do vzťahu.

Navyše, každodenné rolovanie po sociálnych médiách znamená, že nás pohlcujú predstavy a definície lásky, ktoré pochádzajú od iných ľudí. V súčasnosti, keď sme zaplavovaní starostlivo editovanými a upravenými milostnými príbehmi druhých ľudí, je oveľa náročnejšie než kedykoľvek predtým vytvárať si vlastné názory na lásku. Vzhľadom na všetok ten hluk, ktorý je súčasťou digitálnej éry, je oveľa ťažšie dospieť k vzťahovému sebauvedomeniu. Pritom zárukou úspechu v láske je *vzťahové sebauvedomenie, ktoré je v súčasnosti oveľa dôležitejšie než kedykoľvek predtým*.

Odvážna láska

Ak stíšime hluk a prestaneme jednoducho naháňať, umožní nám to prehĺbiť vzťah k sebe samým. Popritom