



Rozhovory

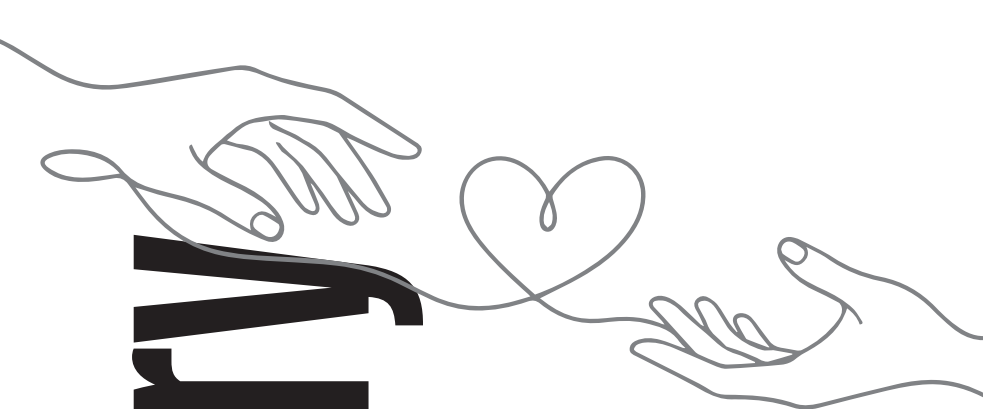
MILENCI
CUDZINCI
RODICA
PRIATELIA
KONCE
ZACIATKY

o láske

NATASHA LUNN

Natasha Lunn
ROZHOVORY O LÁŠKE

Knihy Bajkal



Rozhovory

MILENCI
CUDZINCI
RODIČIA
PRIATELIA
KONCE
ZAČIATKY

o láske

NATASHA LUNN

Knihy Bajkal

Natasha Lunn: Rozhovory o láske

Z anglického originálu Conversations on Love, prvýkrát vydanom vo vydavateľstve Viking, Londýn, 2021.

Zodpovedná redakcia: Martina Kusá

Jazyková úprava: Jana Novomestská

Grafická úprava: Ján Hanušovský

Tlač: TBB, a.s. (BN: 151222/01).

Vydalo Vydavateľstvo Bajkal v roku 2026 ako svoju 20. publikáciu.

Copyright © 2021 by Conversations on Love Ltd.

All rights reserved.

Translation © Katarína Bartoňová, 2026

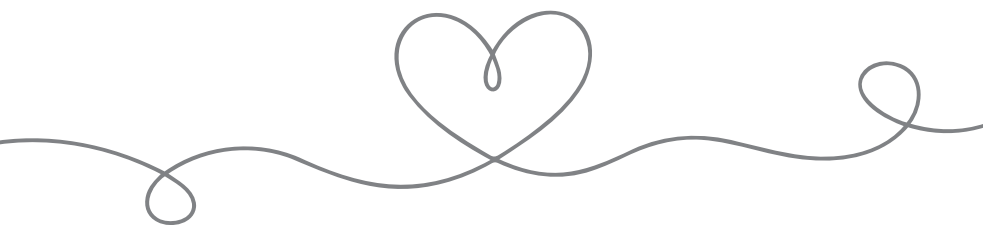
Slovak edition © Vydavateľstvo Bajkal, 2026

ISBN: 978-80-99975-71-3

www.knihybajkal.sk

vydavatelstvo@knihybajkal.sk

Pre každého, kto túži po láske.



*Príbehy, pri ktorých vydržíme sedieť dlho do noci,
sú takmer vždy príbehmi o láske. Akoby sme túto
ústrednú záhadu našich životov nikdy nedokázali
celkom pochopiť. Neustále sa vraciame k tým
istým scénam, k tým istým slovám – a znova
a znova sa snažíme odhaliť ich skutočný význam.
Nič nám nie je bližšie ako láska. A nič iné nám
tak vytrvalo neuniká.*

JEANETTE WINTERSON

Obsah

Úvod.....	11
-----------	----

Ako nájsť lásku

Romantické predstavy verzus realita.....	19
Neznesiteľná neistota.....	60
Pohľad von	102

Ako si lásku udržať

Fáza medových týždňov.....	111
Obdobia priateľstva	170
Ako sa opäť vidieť.....	209

Ako prežiť stratu lásky

Strata vytúženej budúcnosti.....	217
Krok do neznáma	288

Čo by som si priala vedieť o láske skôr	295
---	-----

Odporúčaná literatúra.....	307
Poďakovanie	309

Úvod

Roky som po niečom túžila. Túžila som po odpovedi na správu, po vyznaní lásky, po tom, aby sa na mňa muž pozrel istým, výnimočným spôsobom. Keď som bola v partnerskom vzťahu, priala som si, aby vydržal. A keď som bola sama, túžila som niekoho si nájsť. Moja túžba mi prinášala nepokoj – tichý, no neustály. Rozprestierala sa v mojom živote ako hmla. V jej prítomnosti som nedokázala vidieť veci jasne.

Bola som presvedčená, že túžim po láske. Mýlila som sa. V skutočnosti som bola posadnutá predstavou lásky, nie jej skutočnou podobou. Počas všetkých tých rokov a nocí, keď som si kládla otázku: „Kedy konečne nájdem lásku?“, som sa nikdy nezastavila, aby som sa spýtala: Čo je to vlastne láska? Nie je to tak u mnohých z nás? O láske sa neučíme v škole. Neskúmame ju, nepíšeme z nej testy, ani pravidelné ročné previerky. Učíme sa pravidlá ekonomiky, gramatiky či pravopisu, no nie pravidlá lásky. Zdá sa zvláštne od nej toľko očakávať a pritom jej venovať tak málo pozornosti. Je to, akoby sme sa chceli ponoriť do mora, no nemali najmenší záujem naučiť sa plávať.

A predsa – či už o tom premýšľame, alebo nie – láska každý deň vstupuje do našich životov a opäť z nich odchádza. Slobodne, kruto aj krásne. Hodinu nato, čo som si pozrela video, na ktorom kamarátka kúpe svoje šesťtyždňové bábätko, som si

prečítala smutný e-mail od inej – jej tretí pokus o umelé oplodnenie sa práve skončil neúspechom. Spomeniem si na dvoje nové zásnuby, na ďalšie, ktoré boli zrušené, aj na tie, ktoré sa nikdy neuskutočnili. Počúvam kamarátku, ktorá sa po nečakanom rozvode snaží vybudovať si nový život, inú, ktorá oplakáva stratu rodiča, aj ďalšiu, ktorá opatrne, no s hravým optimizmom vstupuje do nového vzťahu. Láska v živote každého z nás neustále vädne aj kvitne. Je neuchopiteľná, akoby ju nebolo možné celkom pochopiť ani pomenovať. Aspoň som si to dlho myslela.

Dlhý čas som bola presvedčená, že zdrojom môjho nešťastia je práve láska. Chcela som pochopiť, prečo je pre mňa taká nedosiahnuteľná. Prečo som dokázala odísť z práce, v ktorej som bola nešťastná, no zo zlého vzťahu nie? Prečo som sa dokázala rozhodovať vo všetkých ostatných oblastiach života, ale v láske som zlyhávala? A prečo som si myslela, že manželstvo je koniec a nie začiatok niečoho? Podozrenie, že som lásku pochopila nesprávne, sa vo mne prvýkrát objavilo vtedy, keď som raz – slovami Elizabeth Gilbertovej – našla „omrvinku zvedavosti“, drobnú stopu, ktorú som sa rozhodla sledovať.

Preto sa už štyri roky pýtam spisovateľov a spisovateliek, terapeutov a odborníkov na ich skúsenosti s láskou – prostredníctvom môjho e-mailového newslettera *Conversation on Love (Rozhovory o láske)*. Počúvala som ľudí, ktorí rozprávali o láske k človeku, mestu, básni či stromu. Počúvala som muža, ktorý si prial, aby v minulosti spal s viacerými ľuďmi, aj ženu, ktorá označila sex za svoj manželský sen. Počúvala som príbehy o tom, ako si ľudia udržiavajú 26-ročné priateľstvo napriek tomu, že žijú v iných krajinách, ako sa iní ľudia dokázali znovu zamilovať po strate dieťaťa či súrodenca a ďalší boli svedkami narodenia detí vo vojnových zónach alebo ako sa

niektorí naučili nachádzať romantiku v samote. Každý z týchto hlasov mi pripomenul, že láska je možná – a že moje chápanie lásky bolo dovtedy len úzko vymedzené.

Kým som viedla tieto rozhovory, láska zároveň prichádzala do môjho života aj sa z neho vytrácala. Rozhovory s druhými rozšírili moju predstavu o tom, čo všetko môže láska znamenať a aké rôzne môže mať podoby. A predsa až v období, keď som sa po potrate snažila znovu otehotnieť, som si naplno uvedomila, koľko sa toho ešte musím o láske naučiť. Uvedomila som si, že hoci som si myslela, že som zo svojho sklonu neustále po niečom túžiť už vyrástla, medzi mojou túžbou po dieťati v tridsiatke a túžbou po partnerovi o desať rokov skôr bolo veľa podobného. V oboch prípadoch som sa sústredila skôr na lásku, ktorú som nemala, než na tú, ktorá už v mojom živote bola. Obe túžby ma občas zvädzali k sebaľútosti. Nútili ma porovnávať sa s inými a pociťovať vylúčenie z priestoru životného šťastia, ktorý sa zdal byť pre druhých dostupný. Kedysi som túžobne sledovala páry, ktoré sa v nedeľu držali za ruky. Dnes ma rovnako hypnotizujú ženy tlačiace kočíky v parku. To, po čom túžim, sa síce zmenilo, no ten nepokojný, hladný pocit zostal rovnaký. Vtedy som pochopila, že v láske bude vždy existovať niečo, po čom budem túžiť – pokiaľ ju budem naďalej vnímať tak úzko: ako partnera, manželstvo, dieťa, ďalšie dieťa, vnúčatá či ďalšie desaťročia po boku matky, otca alebo manžela. A tak som si začala klásť ďalšie otázky. A začala som písať túto knihu.

Pravdepodobne si aj vy kladiete otázky o láske. Možno práve hľadáte vzťah alebo si v kútiku duše kladiete otázku, či by ste ten svoj mali ukončiť. Možno ste v dlhodobom partnerstve a premýšľate, ako si lásku udržať napriek mnohým životným búrkam. Možno ste rodičom a chcete byť lepším rodičom. Alebo ste o rodiča nedávno prišli a táto strata vám zatienila

všetko ostatné. Na prvý pohľad sa môže zdať, že to, čo od lásky chceme a potrebujeme, je nesmierne rôznorodé. Postupne som však zistila, že naše individuálne hľadania majú často korene v troch základných otázkach: Ako nájsť lásku? Ako si ju udržať? A ako prežiť jej stratu? Práve tieto otázky chcem preskúmať na nasledujúcich stranách.

Nezveličujem, keď poviem, že rozhovory o láske mi zmenili život. Pomohli mi preniknúť cez hmlu túžby a uvidieť lásku, ktorá bola v mojom živote prítomná po celý čas. Zároveň ma presvedčili, že hoci je láska v mnohých ohľadoch neuchopiteľná, má zmysel pokúsiť sa ju pomenovať. Ako píše bell hooks* v knihe *All About Love (Všetko o láske)*: „Keď si osvojíme chybné definície lásky už v mladosti, je ťažké byť milujúcimi v dospelosti,“ a zároveň „dobrá definícia nám ponúka východisko a ukazuje smer, ktorým sa máme uberať.“

Myslím si, že o láske by sme sa mali učiť rovnako vedome ako o iných zručnostiach, pretože môže zásadne ovplyvniť priebeh nášho života. Ako preukázala Julianne Holt-Lunstadová vo svojej štúdii o vzťahu medzi sociálnymi väzbami a dĺžkou života, pravdepodobnosť predčasného úmrtia je až o 50 percent nižšia u ľudí s pevnými, stabilnými vzťahmi než u ľudí s nestabilnými vzťahmi.** A predsa láske venujeme tak prekvapivo málo pozornosti. Stačí len porovnať, koľko priestoru v novinách dostáva politika, financie či cestovanie a koľko vzťahy? Pritom existuje len málo vecí, ktoré sú vážnejšie a dôležitejšie než láska. Jej nedostatok dokáže napáchať hlboké škody. A naopak, jej dostatok nás môže liečiť.

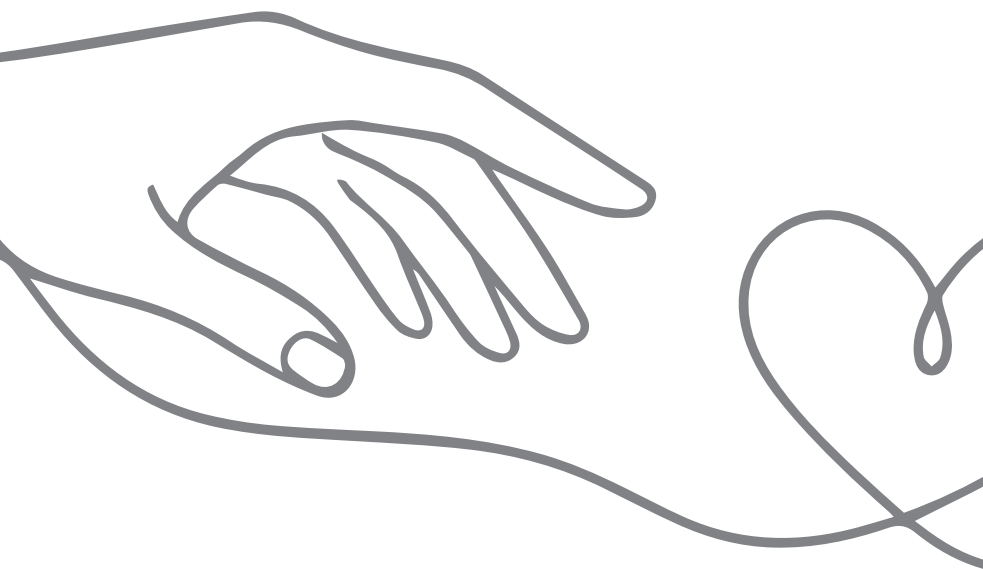
* Autorka bell hooks, vlastným menom Gloria Jean Watkins, sa rozhodla používať svoje umelecké meno bez veľkých písmen na začiatku, s cieľom upriamiť pozornosť čitateľov na obsah jej textov, nie na jej osobu (pozn. prekl.).

** Spomenuté v knihe: Vivek H. Murthy, *Together: Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection*, Profile Books, 2020, str. 13.

Hoci sú rozhovory v tejto knihe príbehmi o láske, rozprávajú aj o niečom širšom: o tom, ako sa ľudia navzájom priťahujú, ako sa navzájom zraňujú a znovu zmierujú, ako nachádzajú silu ísť ďalej aj vtedy, keď majú pocit, že už nemôžu. A o tom, ako sa pokúšajú porozumieť stratám, ktoré im život priniesol. Dúfam, že pre vás budú tieto príbehy tým, čím boli pre mňa: pripomienkou, aby ste nenechali ľudí, ktorých milujete, ustúpiť do pozadia; výzvou, aby ste brali lásku vážnejšie; a povzbudením, aby ste zo života, ktorý ste dostali, vytvorili niečo skutočne zmysluplné.

Jedna z postáv v románe *A Place of Greater Safety (Miesto väčšieho bezpečia)* od Hilary Mantelovej hovorí: „Láska je silnejšia, trvácnejšia než strach.“ Keď som robila rozhovor s Hilary, priznala: „Jedným z dôvodov, prečo píšem, je snaha zistiť, či je to naozaj tak.“ O to isté sa pokúšam aj ja. Je láska silnejšia než strach z neistoty? Než strach zo zmeny? Než strach zo smrti? Odpovede na tieto otázky sa nedajú uzavrieť raz a navždy – je to nekončiace hľadanie. A práve to je jedno z najdôležitejších poznání, ku ktorým som dospela: láska je celoživotný projekt. Príbeh, v ktorom nemôžeme len tak preskočiť priamo na koniec. A nie je na tom niečo upokojujúce? Vedieť, že ho nikdy nedokončíme? Že neexistuje posledná stránka, iba neustála séria začiatkov.

Toto je jeden z nich.



Ako nájsť lásku?

*„Život nie je problém, ktorý treba vyriešiť,
ale tajomstvo, ktoré treba prežiť.“*

M. SCOTT PECK



Romantické predstavy verzus realita

„Keď po tebe túžim, časť mňa sa stráca...”

ANNE CARSON

Keď som Bena pobožkala prvýkrát, bol to vlastne aj môj prvý bozk. Mala som štrnásť rokov a nebola som si istá takmer ničím. Akú hudbu mám rada, aké topánky mám nosiť do školy, ani tým, akým človekom chcem byť. Jediné, v čom som mala jasno, bolo, že chcem Bena. V čase, keď sa predou mnou rozprestierali nekonečné možnosti a každé rozhodnutie sa mohlo ukázať ako nesprávne, bolo zvlášť upokojujúce mať aspoň pri niečom pocit istoty. Akoby si ten pocit vybral mňa.

Stretla som ho rok pred našim bozkom v kine. Mala som trinásť, on dvanásť – bol odo mňa o šesť mesiacov mladší. Jedného dňa prišiel k nám domov navštíviť môjho mladšieho brata, s ktorým chodil do školy. Keď som ho prvýkrát uvidela, stál na konci schodiska pred mojou izbou a točil si citrónovožlté jojo. „Ahoj,“ povedal. „Ahoj,“ odpovedala som. A to stačilo. Dve slová ako začiatok pätnásť rokov trvajúcej zamilovanosti. Postupne som zbierala drobné detaily jeho existencie ako forenzné dôkazy: presnú polohu pehy na jeho ruke, spôsob,

akým si natieral maslo na toast, aj to, ako privieral oči, keď sa usmieval. Práve v túžbe, aby si ma všimol, som sa naučila veriť, že láska je niečo, čo sa nám jednoducho stane... alebo nestane. Dar, ktorý buď dostaneme, alebo nie.

Naše stretnutia počas tých rokov boli krátke a premenlivé. Keď sme mali štrnásť, podviedol ma. V šestnástich nás to k sebe opäť pritiahlo – práve vtedy sme si po prvý a jediný raz rozpačito povedali „milujem ťa“. Potom sme sa znovu stretli až v osemnástich. Nikdy sme spolu netrávili veľa času. Vždy to bolo len niekoľko dní a nocí, počas ktorých sme sa bozkávali, pozerali staré VHS kazety *Hviezdnych vojen* a občas sa v noci vozili autom po prázdnych vidieckych cestách. To, že sme nikdy nemali skutočný vzťah, nebolo podstatné. Náš príbeh existoval v náznakoch, v nejednoznačnosti a vo všetkom, čo sme si nikdy nepovedali.

Dlhšie a napínavejšie kapitoly sa odohrávali v mojej fantázii, nie v skutočnosti. Vytvárala som si vlastný príbeh, nostalgickú romancu typu „budeme spolu – nebudeme spolu“, akoby podľa vzoru Dawsona a Joey zo seriálu *Dawsonov svet*, ktorá sa neustále pohybovala na hrane naplnenia, no nikdy ju celkom neprekročila. Medzi nami sa vždy niečo pokazilo: nedorozumenie (nesprávne pochopená textová správa) alebo zásah osudu (nesúhlas mojich rodičov, iné dievča), čo zmarilo naše ďalšie pokusy o zblíženie. Prečo som po tomto vzťahu tak veľmi túžila? Keď som ho v škole videla bozkávať inú, bola to moja prvá skúsenosť s odmietnutím, ktoré zasiahlo moje sebadomie v čase, keď sa ešte len formovalo. Odvtedy mi jeho pozornosť začala pripadať ako niečo, čo si musím zaslúžiť – ako odmena, ktorú by som mohla získať späť a ktorá by potvrdila, že som hodná lásky. Tá časť mňa, ktorá túžila, aby sa môj príbeh lásky podobal príbehu mojich rodičov, zároveň držala Bena na mojej

obežnej dráhe. Rodičia sa zblížili v škole, keď mali pätnásť, a ich vzťah – romantickejší než akýkoľvek román na mojej poličke – sa stal najstarším príkladom lásky, aký som dovtedy poznala. Ak som Bena postavila na piedestál, predstava večnej tínedžerskej lásky stála ešte vyššie.

Kolkí a kolké z nás poznajú príbehy pubertálneho zaľúbenia, v ktorých je túžba dôležitejšia než poznanie a fantázia víťazí nad realitou? Tento druh mladej lásky býva vystavaný s krásnou intenzitou, čo je v tínedžerskom veku pochopiteľné – máme nadbytok času aj hormónov. Možno je takáto fixácia dokonca istou formou kreativity: mladistvá predstavivosť dokáže zo skromných detailov bežných stretnutí vybudovať celkom iný svet. Svoju prvú romantickú fantáziu neľutujem. Ľutujem však, že som si z nej vytvorila predstavu lásky, ktorej som sa v nasledujúcich rokoch snažila prispôsobiť.

Počas univerzitných rokov sme si s Benom naďalej sporadicky vymieňali nekonzistentné prejavy náklonnosti. Posielal mi doma nahraté cédečky a záhadné odkazy, ktoré som si odkladala do škatúl od topánok pod posteľou. Písal mi nostalgické e-maily, ktoré objavil môj vtedajší priateľ a nahnevali ho. Podľa mojich spomienok to bolo prvýkrát, čo ma chcel viac on než ja jeho – no možno by jeho verzia príbehu znela inak (vždy existujú dve). Napriek tomu som vždy, keď sa mi cnelo za domovom, spávala v jeho vyblednutom čiernom tričku z H&M. Stal sa pre mňa spomienkou na domov, premostením k mojej niekdajšej verzii, ktoré ma upokojovalo vždy, keď som sa v prítomnej chvíli cítila zmätená.

Iróniou je, že som bola taká zmätená práve preto, že som si z toho tínedžerského zaľúbenia prenášala neužitočné ponaučenia do ďalších vzťahov v dvadsiatke. Môj vzorec sa často opakoval: začala som chodiť s niekým novým, idealizovala som si

ho, skrývala som časti seba a hrala úlohu ženy, ktorá mala byť prijateľnejšia, než som si o sebe myslela. Táto žena nikdy o nič nežiadala. Často som s niekým chodila celé mesiace – niekedy aj viac než rok – bez toho, aby sme sa i navonok stali párom alebo sa posunuli k akejkolvek skutočnej intimite. A podobne ako Ben, aj keď títo muži naznačovali svoje city, nikdy ich naozaj nepomenovali. Ako odpovedá Marianne v románe *Rozum a cit*, keď sa jej Elinor pýta, či jej Willoughby niekedy otvorene vyznal lásku: „Denne mi to naznačoval, ale nikdy mi ju otvorene nevyznanl. Niekedy som si myslela, že áno – no v skutočnosti sa to nikdy nestalo”.

Keď vo vzťahu nie ste úprimní – k druhej osobe alebo k sebe – je to trochu ako snažiť sa zakrútiť vrchnák na pohári s džemom, keď závitý nesedia. Pozorovateľ zvonka si môže myslieť, že ho jednoducho zatvárate, no vy cítite odpor, ktorý vás varuje, že nie je správne nasadený, a viete, že nech sa budete snažiť akokoľvek, viečko nebude dobre tesniť. Rovnako som v týchto vzťahoch od začiatku cítila, že niečo nie je zosúladené. Existovať v intímnych vzťahoch s týmto neustálym strachom, ktorý na mňa číhal, bolo ťaživé. Neustále som podozrievala druhú stranu, že so mnou vlastne ani nechce byť, no bála som sa opýtať. Znamenalo to tiež, že som sa tak dobre naučila predstierať, že nič nepotrebujem, až som zabudla, ako byť sama sebou. Znamenalo to tiež, že som si nestabilitu zamieňala za príťažlivosť, pretože útržky náklonnosti týchto mužov boli o to vzrušujúcejšie, o čo boli náhodnejšie. Napríklad prekvapenie v podobe správy o 1:30 ráno: „Si vonku?“ alebo vyznanie opitého „Milujem ťa“, ktoré sa za triezva nikdy nezopakovalo. Muži, s ktorými som chodila, vzťah nikdy neukončili, no zároveň k nemu nepristupovali zodpovedne. Akoby boli jednou nohou dnu a druhou vonku – ako priateľ mojej kamarátky, ktorý

sa síce presťahoval do jej bytu, no väčšinu svojich vecí si stále nechával u svojej rodiny.

Oveľa konzistentnejšia než akékoľvek prejavy náklonnosti bola ich bezstarostná a možno aj neúmyselná krutosť, ktorú som mlčky prijímala ako ďalší dôkaz toho, že som nehodná lásky. Napríklad, keď mi jeden muž počas bozkávania v posteli povedal, že mám vždy suché pery; keď iný poznamenal, že nosím priveľa mejkapu; alebo keď ďalší utrúsil: „Neistota je najnepríťažlivejšia vlastnosť ženy,“ potom, čo som nabrala odvalu opýtať sa ho, prečo mu vždy tak dlho trvá odpovedať na moju správu. Zistila som, že najosamelejším miestom zo všetkých je ležať v noci v posteli vedľa niekoho, pri kom mám pocit malosti, kto je ku mne otočený chrbtom, a napriek tomu stále dúfať, že sa otočí a objíme ma.

Vtedy som toto potláčanie seba samej vnímala ako súkromnú, nepeknú hanbu; až teraz chápem, že tento problém nie je vôbec ojedinelý. Rozprávala som sa s nespočtelným množstvom ľudí, ktorí napriek tomu, že sa v práci, v rodine či medzi priateľmi cítili sebaisto, vo vzťahoch strácali samých seba. Znižovali svoju osobnosť, prispôbovali ju cudzej predstave a ignorovali vlastné potreby i túžby v snahe uhádnuť tie partnerove. Toto potláčanie vlastného ja sa začína nenápadne: predstieraním, že si chcete pozrieť horor v kine; vytváraním playlistov na Spotify z pesničiek, ktoré by naňho mohli zapôsobiť, namiesto tých, ktoré naozaj chcete počúvať; kúpou šiat, ktoré si nemôžete dovoliť, a to len preto, že si myslíte, že jemu sa budú páčiť. Čoskoro však odmietate plány s priateľmi len preto, aby ste si nechali voľný večer – pre prípad, že vás na poslednú chvíľu pozve na rande. Tvrdíte, že vám neprekáža, keď sa na oslave vašich narodenín ukáže až po jedenástej večer. Predstierate, že nepotrebuje jasne zadefinovať svoj vzťah,

zodpovednú komunikáciu ani drobné prejavy láskavosti, vďaka ktorým by ste pocítili jeho náklonnosť, jeho lásku. Predstierate, že nepotrebuje vôbec nič.

Keď som sa psychiatricky Megan Poeovej opýtala, prečo ľudia vo vzťahoch strácajú pocit vlastného ja, povedala, že niekedy sa snažia „akoby ozvenou lokalizovať druhého, namiesto toho, aby odhaľovali samých seba“, a splynúť s ním. Podľa doktorky Poeovej, ktorá kedysi viedla kurz o láske na Newyorskej univerzite – NYU, si ľudia často myslia, že ak sa s druhým v mnohom zhodujú, znamená to, že sa k sebe hodia. V skutočnosti to však často vedie ešte k väčšej neistote, pretože daná prispôsobivá osoba popiera svoje pravé ja. Je to tiež mätúce pre druhú osobu, ktorá nechápe, s kým má vlastne vzťah. „Keď sa objaví priveľa falošných ‚ja‘, môže to byť naozaj neprehľadné,“ hovorí doktorka Poeová. „Druhá osoba sa potom pýta, kam sa podela tá osoba, do ktorej som sa pôvodne zamiloval/a.“

Adrienne Richová v príhovore na začiatku akademického roka na Douglass College v roku 1977 povedala, že zodpovednosť voči sebe znamená „trvať na tom, aby tí, ktorým dávate svoje priateľstvo a lásku, rešpektovali vašu myseľ“. Je to podobné tomu, čo povedala Jane Eyrová v rovnomennom románe od Charlotte Brontëovej: „Mám vnútorný poklad, s ktorým som sa narodila a ktorý ma môže udržať pri živote, aj keby mi všetky cudzie pôžitky boli odopreté alebo ponúknuté len za cenu, ktorú si nemôžem dovoliť zaplatiť.“ Keď som si tú vetu vyhladala v knihe, našla som aj tú, ktorá predchádzala Richovej citátu: „Môžem žiť sama, ak si to vyžaduje sebaúcta a okolnosti.“ Keď som si prečítala oba riadky spolu, uvedomila som si, že som vo svojom živote robila presný opak toho, čo Jane Eyrová. Stratila som zo zreteľa svoj vnútorný poklad (a tým aj schopnosť odísť) a v dôsledku toho som prišla o sebaúctu.

A výmenou za čo? Nie za lásku, ale za vnútorný pocit, ktorý mi nahováral, že muži, s ktorými som chodila, sú výnimoční ľudia, oveľa múdrejší a zaujímavejší ako ja. (Nie náhodou som často chodila s novinármi, reklamnými kreatívcami a spisovateľmi, teda mali povolenia, po ktorých som sama túžila, ale v tom čase som nemala dosť odvahy sa o ne uchádzať.) Až keď som po rokoch viedla rozhovor s klinickým psychológom Frankom Tallisom, pochopila som, aký zavádzajúci môže byť tento vnútorný pocit. Ako mi vysvetlil Tallis, často „zveličujeme svoju vlastnú zmätenosť alebo nedostatok porozumenia,“ najmä keď nemáme dôkazy o skutočnej blízkosti. Siahame po slovách ako „chémia“ alebo „vnútorný pocit“, pretože nemáme nič hmatateľné, čím by sme svoje city podložili – žiadne prejavy láskavosti, starostlivosti či skutočného spojenia, len akúsi magnetickú príťažlivosť. Tallis povedal, že tento nedostatok dôkazov „vedie k romantickému mysticizmu“. Myslíme si, že keď to nedokážeme vysvetliť, musí to byť niečo hlboké, osudové. „Ale tento jeden falošný záver živí ďalší a každý ďalší nás čoraz viac vzdaluje od reality.“ Keď som počúvala jeho vysvetlenie, súhlasne som prikývla a spomenula si na všetky prípady, keď som pocítila mystickú príťažlivosť k niekomu bez toho, aby som vedela, kto to vlastne je. Vtedy som tomu však nerozumela, a tak som naďalej potláčala kúsky seba, aby som udržiavala vzťahy, ktoré nemali základ v skutočnom svete.

Aj počas rokov, keď sme mali vzťahy s inými, sme s Benom zostávali v kontakte. Naši rodičia si boli – a stále sú – veľmi blízki, takže sme spolu vyrastali, trávili spoločné rodinné dovolenky a aj v dospelosti sme sa vracali domov do dedín vzdialených od seba päť minút. Občas sme spolu flirtovali, bozkávali sa alebo pretelefonovali celé noci. Niekedy som sa mu ozvala, keď som sa cítila osamelo. A myslím si, že on sa ozval mne,

keď sa cítil stratený. Väčšinou sme boli kamaráti, ktorí sa navzájom využívali na získanie pozornosti. No ako dvadsiatnici sme po mnohých rokoch zažili krátky románik, ktorý trval len mesiac či dva. Pripadalo mi to tak, že hoci sme už boli dospelí, opäť sme sa snažili predstierať, že máme trinásť rokov, a to spôsobom, ktorý ma zarmucoval. A keď som v posteli sledovala rozdiely medzi našimi už dospelými telami a tými tínedžerskými – jeho mäkkšie, plnšie brucho; moje väčšie stehná s drobnými jamkami – nedokázala som rozoznať, či sa snažím nájsť človeka, ktorého som kedysi poznala, alebo niekoho, koho som v skutočnosti nikdy nepoznala. Myslím, že sme obaja hľadali odpovede na problémy dospelosti a intimity jeden v druhom – na mieste, kde sme ich nemali šancu nájsť.

O rok neskôr sme išli na drink, ktorý bol naším posledným stretnutím osamote. Na chodníku pred barom v Soho som potom videla, že niekde v nočnom vzduchu medzi nami viselo rozhodnutie, ktoré sa v skutočnosti netýkalo osoby stojacej predou mnou. Bolo to rozhodnutie medzi nezrelosťou a dospievaním, medzi fantáziou a realitou. Chcela som sa naďalej vyhýbať intimite a oprieť sa o bezpečie nostalgickej zamilovanosti, ktorá odo mňa nevyžadovala, aby som niečo menila? Nie! To, čo som naozaj chcela, bolo nadviazať skutočné vzťahy, ktoré existujú v reálnom svete. Vyžadovalo si to odvalu a sebakapozrozumienie, možno aj trochu osamelosti a veľa zodpovednosti. Súčasťou tejto zodpovednosti bolo prestať sa ozývať Benovi zakaždým, keď ma ovládol pocit osamelosti. Znamenalo to uvedomiť si vlastný podiel na idealizovaní mužov namiesto toho, aby som ich vnímala takých, akými skutočne boli, a znovu nájsť svoj vnútorný poklad, ktorý som pritom stratila. Znamenalo to, ako napísala bell hooks v knihe *All About Love (Všetko o láske)*, chcieť spoznať „význam lásky za hranicou fantázie, za hranicou

toho, čo si predstavujeme, že sa môže stať“. Stále som verila, že je riskantné naplno niekomu ukázať svoje ja, no niekde vo mne sa rodilo aj nové poznanie: že ešte väčším rizikom je neurobiť to, a teda nikdy nebyť videná, nikdy nevyjadriť svoje potreby, nikdy nedávať ani neprijímať skutočnú lásku. Po rokoch pasivity v otázkach lásky som pochopila, že máme možnosť voľby, aj keď je niekedy ťažké to rozpoznať. Mojou voľbou bolo buď zostať vo vlastnom svete predstáv alebo ho opustiť a žiť.

...

Je to zvláštny pocit premýšľať o tom, kým sme boli v minulých vzťahoch: zmes smútku a humoru, zahanbenia a frustrácie. Ale okrem toho, že sa dokážem s priateľkami zasmiať na niektorých trápnejších príbehoch – čo je jedna z mála pozitívnych stránok nezdarov v randení – hanbu, ktorú som kedysi cítila, nahradil súcit s mladšou verziou seba samej, ktorá tak zúfalo túžila nájsť lásku, no hľadala ju na nesprávnych miestach. Časť mňa stále ľutuje, koľko rokov som premrhala obavami, že v láske „zlyhávam“ alebo ju nikdy nenájdem. Ďalšiu časť môjho ja desí skutočnosť, že som bola taká zaľúbená do predstáv o láske, že keď som mala pred sebou príležitosť mať skutočnú lásku – lebo som stretla muža, ktorého som si jedného dňa vybrala za manžela – takmer som ju premeškala. Viem však aj to, že práve tieto predchádzajúce „zlyhania“ ma napokon priviedli až sem. Ako mi povedala Hilary Mantelová, keď som s ňou robila rozhovor: „Niektoré chyby sa musia urobiť, sú to kreatívne chyby.“ A mala pravdu – práve vďaka všetkým tým nešikovným pokusom a rokom túžby po láske som našla korene prvej otázky v tejto knihe: Ako nájsť lásku?

Myslím si, že skôr než sa pokúsime odpovedať na túto otázku, je užitočné pozrieť sa na ňu bližšie. Lebo ako môžeme prísť na

to, ako nájsť lásku, bez toho, aby sme si položili otázku, čo toto slovo vlastne znamená? Práve to budem skúmať v nasledujúcich rozhovoroch: ako môže naša definícia lásky ovplyvniť to, ako, kde a či ju nájdeme? Ktoré kliše nám môžu pomôcť a ktorých by sme sa mali vzdať? A máme nad hľadaním lásky väčšiu alebo menšiu kontrolu, než si myslíme? Odpovede nebudú zahŕňať stratégie zoznamovacích aplikácií ani percentuálne štúdie o tom, kde je najväčšia pravdepodobnosť, že stretnete partnera. Dúfam však, že budú skôr pozvánkou na to, aby sme vnímali lásku širšie a našli jej príklady, ktoré sme možno doteraz prehliadali.

...

Keď som vo svojich dvadsiatich rokoch hľadala lásku, zdalo sa mi, že existujú dva typy ľudí, ktorí hľadajú romantické vzťahy. Tí, ktorí vzťahy ľahko nadväzujú a sú spokojní aj s obdobiami medzi nimi – keď sú single, hoci len na krátko. A potom sú tí, pre ktorých zamilovať sa je takmer nemožnou úlohou, lebo, ako sa zdá, nedokážu byť šťastní sami a nedokážu sa ani dostať cez počiatočné fázy vzťahu. Ja som vždy patrila do toho druhého tábora. Keď mi raz jedna neprajná kolegyňa povedala: „Ak je niekto dlhší čas single a nechce byť, zvyčajne to má nejaký dôvod.“ Brala som sa jej slová ako dôkaz, že naozaj musí existovať nejaký dôvod, prečo som slobodná. Bola som príliš náročná? Príliš intenzívna? Netušila som, že súčasťou problému nemusí byť to, kým som, ale kontext, v akom som hľadanie lásky vnímala.

Keď som začala robiť rozhovory s ľuďmi o vzťahoch, uvedomila som si, koľko ďalších ľudí spadlo do pasce prílišného dôrazu na romantickú lásku. Mnohí svoju posadnutosť romantikou pripisovali starým rozprávkovým príbehom a populárnej

kultúre. Nepochybne tieto príbehy zohrali úlohu aj v mojom vlastnom vnímaní. Zároveň tu však bol aj nezdravý príbeh o samote, ktorý sa nenápadne vpísal do môjho pohľadu na lásku. Prečo som kedysi verila, že byť sama je tragédia? A akým spôsobom ovplyvnil tento strach moje hľadanie lásky? Dúfala som, že filozof a zakladateľ *School of Life** (*Školy života*) Alain de Botton bude mať odpovede.

Alain bol jedným z prvých ľudí, s ktorými som sa rozprávala o láske, pretože ma už skôr povzbudil vnímať jej zložitosť. Z jeho románu *Lekcie z lásky* som sa dozvedela veľa o zamilovanosti – o predstavách a falošných začiatkoch, o posadnutosti a príbehoch, ktoré si navzájom projektujeme. Neskôr som sa z knihy *The Course of Love* (*Pravdivý príbeh lásky*) dozvedela o výzvach intimity dlho po tom, ako opadne počiatočný lesk túžby. Len málokto opisuje lásku s takou dôkladnosťou a pragmatizmom ako Alain. Preto ma neprekvapilo, keď som zistila, že sa dotýka samotnej podstaty toho, prečo je pre niektorých z nás hľadanie lásky takou zraňujúcou skúsenosťou.

* The School of Life je nadnárodná spoločnosť sociálnych médií založená v roku 2008 britským autorom a rečníkom Alainom de Bottonom. Vydáva rôzne materiály zaoberajúce sa témami sebaznania, emocionálnej inteligencie, vzťahov, práce, kreativity prostredníctvom psychológie, filozofie a umenia, má vlastný rovnomenný kanál na YouTube (pozn. prekl.).