

Metju Hasi

**LJUBAVNI
ŽIVOT**

KAKO DA
POVISITE KRITERIJUME,
PRONAĐETE OSOBU ZA SEBE
I ŽIVITE SREĆNO
(bez obzira na sve)

Preveo
Goran Skrobonja

Laguna

Naslov originala

Matthew Hussey

LOVE LIFE

Copyright © Copyright © 2024 by 320 Media LLC.

All rights reserved.

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Za Odri Hasi, ženu iz lifta.
Za mamu, zato što je baklju ponela dalje.
I za sve one koji ne samo što tragaju za ljubavlju,
već su i dovoljno hrabri da je daju.
Ovo je za vas.*

SADRŽAJ

Uvod: Karma je kučka	9
1 Nije lako biti sam	23
2 Kako pripovedati ljubavne priče	34
3 Iznova obučavajte svoje instinkte	51
4 Čuvajte se vrdalama	61
5 Nemojte pristupati dvočlanoj sekti	71
6 Crvene zastavice	78
7 Vodite teške razgovore	96
8 Pažnja nije namera	115
9 Nikad zadovoljni	127
10 Kako preurediti svoj mozak	145
11 Pitanje treba li imati dete	169
12 Kako otići kad se čini da to ne možete	190
13 Sigurnost u sopstveni identitet	214

14	Preživeti raskid233
15	Jezgro samopouzdanja256
16	Dovoljno srečni289
	Izjave zahvalnosti323
	Resursi za vaše <i>Ljubavni život</i> putovanje327
	O piscu331

UVOD

KARMA JE KUČKA

Vreme je da priznam. Najvećim delom života, bio sam grozan kad je u pitanju zabavljanje s nekim. Možda sam bio efikasan savetnik i govornik, ali sam i dalje bio u svojim dvadesetim godinama – mada sam se nalazio u nadrealnoj situaciji kada sam video komentare ispod mojih video-snimaka koji su glasili: „Ovo bi bio savršeni momak s kojim bih mogla da se zabavljam.“ Mnogi ljudi su pretpostavljali da bi neko s mojom emocionalnom inteligencijom bio čovek s kojim bi divno bilo biti zajedno.

Grdno su grešili.

Mogu sa stoprocentnom sigurnošću da kažem to da nikada nisam bio, ma ni u najluđim snovima, savršen lik za zabavljanje. I premda sam oduvek bio dovoljno samosvestan da se osećam neprijatno dok sam čitao te komentare, nisam u svojim dvadesetim – a usuđujem se da kažem, ni u tridesetim – imao pojma o tome da je istina bila upravo suprotna.

Od trenutka kad sam započeo karijeru profesionalnog savetnika za zabavljanje, kao devetnaestogodišnjak koji je savetovao žene, bio sam osuđen na propast kao partner. To je možda sudbina svih savetnika, terapeuta i savetodavaca svake fele koji ne dožive prosvetljenje pre nego počnu da dele mudrosti šakom

i kapom – što će reći, svih nas. Osim možda Ekarta Tola... njegovo prosvetljenje izgleda prilično ubedljivo. Ostatak bande mnogo češće omane nego što bismo to voleli da priznamo. Ali veliki životni vic je to da se život, od samog trenutka kada počnemo ostrašćeno da trabunjamo o bilo čemu, zaveri da nas nagna da se sapletemo u toj konkretnoj oblasti.

I zbog čega sam tačno bio tako grozan za zabavljanje?

Zabavljao sam se s više osoba u isto vreme, a da nisam to baš objavljivao. Ponajviše, nisam lagao. Samo nisam aktivno to govorio zato što mi je tako bilo zgodno. Ponekad sam lagao o tome, u prilikama kada sam sebi govorio da tako treba da činim zato što ću „poštedeti osećanja“ osobe s kojom sam bio (u fluidnoj vezi na kojoj sam potom radio držeći se istine). Povremeno sam ignorisao partnerke. Spavao sa njima i potom ih puštao da nestanu, a da nikada nisam priznao, niti čak bio svestan toga da su nečija osećanja bila povređena. U nekim slučajevima, nastavlja sam da tražim pažnju od onih koji su želeli više od mene, iako sam, da sam bio sasvim iskren prema sebi, već zaključio da ne želim više išta da imam s njima. Radio sam to zato što mi je pažnja prijala, a bez nje sam se u životu osećao usamljeno. U sporim, tihim trenucima, u vremenima kada mi je očajnički bilo potrebno da posedim zajedno sa svojim osećanjima, presaberem se i naučim kako da budem sam, uzeo bih telefon i pozvao nekog novog.

To je jedan od razloga zbog kojih je ono što sam iznosio bilo toliko upečatljivo. Kada govorim ženama čega da se čuvaju, često mislim na sopstvenu mladu, nepromišljeniju verziju.

Ne kažem da nisam bio džentlmen. Da li sam bio galantan? Apsolutno. Da li sam bio dobar? Najčešće, da. Želeo sam da prema svakoj ženi postupam lepo. Gnušao sam se zamisli da nekoga povredim. Jesam li mario za njihova osećanja? Duboko. Ali naposletku, za svoja sam mario više.

Način na koji sam se zabavljao s drugima dok smo se neobavezno zabavljali jednostavno je umeo da ih povredi. A opet,

najviše bola nisam naneo onda kada stvari nisu dovele do veze, već onda kada jesu.

Zašto? Zato što nisam bio spreman čak i kad sam mislio da jesam. Nisam bio spreman ni za pravu predanost ni za bilo kakve kompromise, a nisam bio spreman da pravim bilo kakve planove za budućnost. I dalje sam veze negativno sagledavao kao podnošenje žrtava. Ali bio sam spreman da uživam u zaljubljenosti, što nije, kako ću kasnije naučiti, isto kao i da ste spremni za vezu.

U to vreme nisam toga bio svestan. I da ste me tada pitali, rekao bih vam sasvim iskreno da sam sjajna osoba za vezu. Gajio sam duboka osećanja, žarko voleo, mnogo sam se davao u vezi, poštovao partnerke, bio osetljiv na njihove potrebe i lepo govorio. Zbog svega toga, moguće je da sam spadao u onu najopasniju sortu tipa koji je loš za vas: onoga od kog ništa loše ne očekujete. Kad je neko očigledan podlac, onda makar znate u šta se upuštate. Možda ipak odete s njim kući zbog sveg tog uzbuđenja i zbog priče, ali s njim svakako ne očekujete budućnost.

Poput toliko brojnih ljudi koji misle da su bezazleni u svojim dvadesetim godinama, mislio sam da mi je posao da se zaljubim u nekoga i onda se vežem. Ali to nije veza. To je vožnja u luna-parku. Postoji samo da bismo u njoj uživali. Kad vožnja prestane da nam prija, siđemo. Šta god pisalo na tabli s upozorenjem „Morate biti dovoljno visoki za ovu vožnju“ za rolerkoster ljubavi, takav zahtev za ozbiljnu vezu mnogo je, mnogo viši.

FLEŠBEK: DVADESET ČETIRI mi je godine, i već mislim, ili makar očajnički želim da svet tako misli, kako sve o tome znam.

Nalazim se ispred znaka za Beverli Hills, sa velikim izdavačkim ugovorom za moju prvu knjigu, *Ščepaj ga*, milionima pregleda mojih videa na *Jutjubu* i ganc-novom emisijom u prajmtajmu na NBC-ju s nazivom *Spremni za ljubav*.

Do tog trenutka, pomagao sam ljudima već šest godina, u svim fazama zabavljanja, savetovao hiljade ljudi lično, na pozornici i u sesijama jedan na jedan, u malim grupama i velikim, pri svakom koraku privlačnosti, kroz svaki stepen slamanja srca.

Ali sve se to dešavalo u Londonu, a ovo je bio Los Anđeles, moj novi dom za sledeća tri meseca snimanja. Bio sam uzbuđen, osećao sam se samouvereno. Želeo sam da budem deo toga. I tako tu, u parku Beverli gardens, previše nov u gradu da bih znao koliki je to kliše, krenuo sam sa snimanjem svog prvog videa za *Jutjub* na američkom tlu: „3 saveta za to kako da prebrodite slamanje srca“.

Sve vreme dok sam izgovarao svoje neprocenjive savete, jedan stariji muškarac stajao je sa strane. Nije se mešao, ali bilo mi je teško da se opustim zbog saznanja da imam publiku. Neobična je to pojava, ne smeta vam pomisao na to da ćete okačiti video koji će videti stotine hiljada ljudi, ako ne i milioni, a istovremeno osećate stid zbog toga što vas jedno jedino ljudsko biće posmatra kako to snimate. Što se njega tiče, činilo se da ga zabavlja moje gerilsko snimanje po sunčanom danu, i kad smo se pakovali na kraju sesije, taj neznanac je prišao i rekao mi: „Vama niko nikad nije slomio srce, zar ne?“ Nije želeo konfrontaciju, ali bio je tu prisutan lako primetan ton. Bio je to ton koji čujete od nekog ko je tu već dovoljno dugo da ga je život mlatnuo po licu – možda nekoliko puta, možda često – i obraća se nekome ko to prosto ne kapira (ili preciznije, još nije *ukapirao*).

Osećao sam se kao da mi popuje, pa sam se naljutio. Ko je uopšte taj lik? „Nisam tražio od tebe da stojiš tamo i gledaš me“, pomislio sam. „A sad ćeš još da me kritikuješ?“ Ali koliko god da nisam to želeo sebi da priznam, on me je pogodio u žicu. Nije stvar u tome da „saveti“ koje sam davao nisu imali smisla. Zapravo, i te kako jesu. Ono iznenađujuće u vezi s tim savetima koje sam davao sa svoje dvadeset dve, dvadeset tri i dvadeset

četiri godine jeste to koliko su neki od njih zaista bili dobri – ne svi, ali većina da. Ali na dubljem nivou, kao što je moj prijatelj mogao odmah da vidi, ta cipela mi nije bila baš taman.

Neko ko je poživio duže i pretrpeo pravo slamanje srca znao bi da su veselo ponuđeni „saveti“ možda predstavljali pogrešan pristup u razgovoru s nekim ko pokušava da se iskobelja iz živog pakla slomljenog srca.

Nikada više nisam naišao na svog prvog američkog kritičara, ali da jesam, rekao bih mu da sam posle tog našeg prvog susreta popunio tu prazninu u svojoj biografiji. Moja verzija ovog formativnog životnog iskustva bila je i sama po sebi kliše. Pravio sam upravo one greške koje sam ljudima savetovao da izbegavaju: preuredio sam svoj život tako da odgovara njenom; prenebregavao sam znake za uzbunu; pravio sam se da želim stvari koje nisam želeo samo kako bih bio sa njom; sopstveno dostojanstvo svodio sam na činjenicu da smo zajedno, svoju karijeru stavio na pauzu i izgubio dodir sa svojim dubljim potrebama; dopustio sam sebi da se mesecima osećam jadno i bedno, vreme sam provodio anksiozno zabrinut zbog toga što sam zaljubljen umesto da *uživam* u tome da sam zaljubljen. Dovoljno je reći da, možda prvi put u životu, nisam bio na svom omiljenom mestu: za upravljačem.

Oduvek sam bio sklon neumerenom hvatanju beleški. Sve što mi ponajviše zaokuplja misli nalazi put do beleški u mojim dnevnicima, telefonu ili na ma kom mestu gde mogu da usput naškrabam svoje misli. Ali moji dnevnicima nisu ispunjeni zapisima tipa „Dragi dnevniče“. Oni su ispunjeni onim što govorim sebi kako bih lakše pregurao dan. U tom smislu, čitanje tih beleški daje prilično živu sliku onog bola s kojim sam u konkretnom trenutku pokušavao da izađem na kraj. Kad se osvrnem na beleške iz te veze, u njima nije najstrašnija opipljiva zabrinutost koje sam pokušavao da se rešim, već „ohrabrujuće“ beleške koje sam zapisao da bih ubedio sebe da ostanem.

Čak i brzo preletanje dovodi do tako nežnog i ljupkog obraćanja sebi poput: „Ako iko može to da podnese, onda mogu ja.“ „Ovo je ratnička obuka. Ako uspem s ovim da izađem na kraj, onda ću moći da izađem na kraj sa bilo čim.“ „Ne priželjkuj da život bude lakši. Radi na tome da budeš jači, elastičniji. Ovo je ogromna prilika za moj rast.“

Čitajući to, pomislili biste kako se radilo o nekakvoj mentalnoj podršci usred obuke za mornaričke specijalce. Ali ja sam pisao o svojoj vezi. Toliko sam nesrećan bio. Smeta mi nedostatak samilosti prema sebi samom, kao i to koliko moja odlučnost i tolerancija bola mogu da budu opasne kad se usmere na pogrešan cilj – u ovom slučaju, mučeništvo u vezi gde većina mojih osnovnih potreba nije bila ispunjena.

Te beleške čak nije bilo teško ni pronaći. Bilo ih je puno, a mnoge su takve da mi je neprijatno da ih navedem u ovoj knjizi. Jedna posebno tužna, koju sam našao uglavljenu između gomile podsetnika za rad, glasi:

„Ono što me sada sjevava zapravo su moja očekivanja. Ranije, samo sam cenio to zbog toga kakvo je bilo, ali onda sam od zahvalnosti prešao na očekivanja.“

Tu imamo jezivo opravdavanje mog tada već uhodanog mazohizma: *Nije moj problem to što mi potrebe nisu ispunjene, već je moj problem što uopšte imam potrebe. Treba samo da se vratim u stanje kada sam bio zahvalan što imam tu osobu, umešto da bilo šta od nje očekujem. Pusti to da se osećaš bezbedno, sigurno, voljeno. Pravi si srećnik što si uopšte tu!*

Posle početnog bola zbog slomljenog srca, postalo je i te kako jasno da je to za mene bila pogrešna veza. Dok čitam ove beleške, srce mi se i dalje slama zbog Metjua u toj vezi. Bez obzira na to, zahvalan sam za njih. One služe kao podsetnik na zastrašujući stepen u kojem energija može da se troši u pogrešnom smeru.

Kad god čujete kako predlažem da ponovo procenite ponašanje zbog kojeg se osećate loše, nemojte misliti kako vam

to govorim s nekakve visine. I ja sam upao u istu zamku. I nije važno ako ljudi u vašem životu prevrću očima zbog onog što radite. Verujte, po svemu sudeći, i oni su pravili kojekakve ludosti u životu.

Kad nas naše lično ludilo odvede stranputicom, pa čak i kad uradimo sve kako treba i neko nas svejedno zgazi, valja imati dom kojem možemo da se vratimo: mesto ljubavi, istine i oporavka. Za mene, u mom najgorem izdanju, mirne luke kojima sam se najpre vraćao bili su moji roditelji, braća, treneri boksa i najbolji prijatelji. Imao sam tu sreću da tada koristim kombinovano iskustvo i mudrost svih njih. A opet, uprkos svim tim prisnim ličnostima u mom životu koje su nudile svoju pozitivnost i rešenja, i dalje uviđam da je jedan od najboljih protivotrova za bol još bola. Ne više mog bola, već tuđeg – neophodnosti opštenja s drugim ljudima koji kroz to prolaze.

U mojim najmračnijim trenucima, oduvek je postojalo veoma posebno mesto na kojem sam mogao da dođem do takve vrste opštenja. Mesto na koje sam uvek mogao da odem kako bih se osećao manje usamljeno, kako bih se više osećao kao ja u svom najboljem izdanju, gde moje nevolje nestanu. To mesto je bilo na pozornici, ili na sesijama, gde sam slušao ljude, uspevao da ih čujem, razgovarao s njima o svim problemima koje su pominjali, i smišljao planove za rešavanje njihovog neposrednog problema i, kad bismo uspeli da malo prodišemo i proširimo fokus, pomagao im da pronađu samopouzdanje koje im je bilo potrebno – samopouzdanje koje su, kako sam gotovo u svakom slučaju mogao da ih podsetim, oni već imali. To zajedništvo je oduvek bilo jedan od najlepših aspekata ove karijere, tako da sam zbog njega sasvim lagodno mogao da stvorim prostor za tuđi bol.

Smestite me na pozornicu na konferenciji nuklearnih fizičara i počecu da se preznojavam. *(Jesu li to, nekim slučajem, nuklearni fizičari slomljenog srca? Ako jesu, mogu da pomognem.)*

Ali ako me smestite na pozornicu ispred ljudi koji osećaju bol, biću kao kod kuće.

Na poslednjoj turneji *Ljubavni život* pre zatvaranja zemlje i situacije kada dve godine nije više bilo događaja sa ličnim učešćem, bio sam na pozornici, u delu večeri sa postavljanjem pitanja i davanjem odgovora i primetio sam jednog muškarca u zadnjem delu prostorije koji je podigao ruku. E sad, da budem jasan, u prethodnim godinama na mojim događajima nije bilo baš muškaraca na buljoke. Kad bi se neki pojavio, pogotovo kao nabusiti, dežmekasti Teksašanin, bio bi sasvim uočljiv.

„Kako se zoveš?“

„Roj“, rekao je on.

Roj je bio nekako fucnuto zgodan, i na prvi pogled se činilo kao da nije naročito ophrvan situacijom. Ali potrebna je hrabrost da čovek ustane i artikuliše svoj bol, brigu ili konfuziju, pa sam upitao...

„Hej, Roj, kako si?“

„Dobro, Metju. Hvala. Moja bivša mnogo priča o tebi, pa sam pomislio da možda ne bi bilo loše da dođem i vidim te.“ To je izazvalo salvu smeha u celoj prostoriji, propraćenu aplauzom, i Roj se primetno opustio.

„Pa, hvala što si ovde.“

„Aha, aha. Uživam u svemu što imaš da kažeš, ali muško sam.“ Roj je progovorio malo dubljim glasom kad je to rekao, sasvim neuvijeno. „Zato samo pokušavam da prokljuvim koliko mogu s muškog stanovišta.“ Govorio je sporo, ne zato što se unervozio, činilo se, već zbog emocija. „Veoma sam... valjda, 'uzdržan'. I bavim se svojim bolom zato što... pa, ljudi smo. Ali imam jedan problem.“ Prešao je na stvar. „Moja bivša je brzo krenula dalje. A to boli, čoveče. Bili smo zajedno pet ili šest godina, i kad brzo krenu dalje, osećaš se kao da nisi dovoljno dobar. Pa bih samo voleo da znam kako da promenim perspektivu što se tiče odustanka od svega. Jer to je ono što

treba da uradim. Treba da odustanem od svega kako ne bih do kraja života bio nesrećan.“

Kad je došao do kraja svog pitanja, prostorijom se prolomio aplauz, u prepoznavanju Rojeve iskrenosti. Onda je nastupila duga tišina dok sam ja razmišljao o tome koliko mi je blisko ono što je Roj rekao, ne samo u vezi s bolom zbog slomljenog srca, već i zbog vrtoglave zbunjenosti dok posmatrate kako se neko od koga niste spremni da odustanete kreće vratolomnom brzinom. Tišinu je prekinuo još jedan glas iz publike, s druge strane: „Ima ovde dvadeset žena koje će ti rado dati svoj broj!“ Cela prostorija je prsnula u smeh – uključujući i Roja.

„Roj, ti prolaziš kroz neverovatno jak bol. Kad se to dogodilo? Kada je ona to krenula dalje?“

Objasnio je da je to bilo veoma nedavno – pre samo nekoliko meseci.

„Dakle“, rekao sam ja, „to je neverovatno bolno. Deo bola je u tome što nastavljaš sebe da ubeđuješ kako je to morala, na nekom nivou, da bude ona prava osoba. I da je ta tvoja 'prava osoba' sada s nekim drugim. E, ja u to ne verujem. Smatram da prava osoba može da bude prava samo kada dvoje ljudi izaberu jedno drugo. Koliko god da si nekoga voleo, i koliko god da je to neverovatno bilo, ako taj neko nije izabrao tebe, ne može biti tvoja prava veza iz snova.“

Tuguješ zato što misliš da si ostao bez osobe s kojom je trebalo da budeš. Ali uveravam te, nije tako. Jer ako neko ne odabere tebe, to i nije osoba s kojom treba da budeš. Možeš biti razočaran zbog toga što to nije bila ona prava osoba, ali ne smeš tugovati kao da jeste, pošto nije. Razočaranje se može savladati za minut, ali mnogo je lakše oporaviti se od razočaranja nego zamisli da si izgubio ljubav svog života. Nisi to izgubio. To tek treba da dođe. Nešto bolje te tek čeka, brate, obećavam.“

Dozvolite mi da ponovim vama ono što sam rekao Roju, za slučaj da se i sami upinjete da krenete dalje od nekoga ko nije odabrao vas:

U redu je razočarati se zbog toga što se ispostavilo da neko nije bio onaj pravi. Ali nemojte tugovati kao da jeste. Ako nije odabrao vas, onda to nije ni bio.

I kad smo već kod toga, pri kraju ove knjige, želim da vam samopouzdanje bude takvo da to što neko „ne bira vas“ bude najgora stvar na svetu. Nevolja je, i možda ste trenutno u takvom stanju da ukoliko vaše samopouzdanje trenutno nije baš najbolje, to da kada neko ne izabere vas, automatski počnete da preispitujete sopstvenu vrednost. Zato sam nastavio da govorim Roju:

„Tu je takođe i element ega: odabrala je nekog drugog, zašto ne mene? Šta je taj čovek imao? Zašto ja nisam bio dovoljno dobar? Jedan od najboljih saveta koje sam ikada dobio glasio je: Ubij svoj ego. Jedan deo tvog bića mora da umre. U ovim trenucima, prolaziš kroz pakao. Bilo je grozno. Neko ti je iščupao srce. To je pravi pakao. Ali ja *želim* onu verziju tebe koja prolazi kroz pakao i vraća se živa s nečim da nam saopšti na kraju svega. Želiš li verziju Roja koja kroz to nije prošla? Ona je dosadna. Ja ne želim tog Roja. Hoću izraubovanog Roja, onog sa ožiljcima. Mnogo više ojačamo zahvaljujući onome što krene po zlu u našem životu nego onome što ide kako treba. Stoga je sve ovo kroz šta prolaziš kao sjajan gulaš-paprikaš, i dodaje ukus. Učiniće te kompleksnijim, saosećajnijim. Bićeš stoga bolji, sa više empatije prema drugim ljudima. Dopustiće ti to da uneseš više u svoju sledeću vezu. I stvoriće od tebe tako jaku osobu. A pošto prođeš kroz to? Zar je preostao nekakav razlog za strahovanje? Već sam umro! Ne možeš da me preplashiš!“

Naravno, primetićete da nisam, s obzirom na to da sam i sam kroz to prošao, Rojevim slomljenim srcem uzeo da se bavim tako što bih mu rekao kako imam tri saveta za to kako da se s njim izbori. Na svu sreću po Roja, iskusniji, skrušeniji Metju je te večeri stupio na scenu. I baš kao što mislim za Roja, zahvaljujući svom bolu ja sam svima u toj prostoriji i svemu u mom životu doneo više vrednosti. Postao sam bolji partner za

svoju publiku, baš kao što je Roj sada mogao da postane takav za osobu koja je čekala *njega* na putu pred njim.

Prava veza zahteva hrabrost s obe strane. Zahteva od nas da budemo dovoljno ranjivi kako bismo dopustili sebi da budemo viđeni. Zahteva radoznalost i viziju kako bi se u potpunosti shvatilo ko je ta druga osoba. Kako bi se ona zaista sagledala. Kako bi se prihvatila njihova ličnost za javnost, kao i ona skrivena i zbrljana, iza scene. Kako bi se videli najgori delovi njenog bića s prihvatanjem i velikodušnošću, ne s prezirom. I kako bi se imalo dovoljno vere i snage za pouzdanje u to da će ta druga osoba biti jednako popustljiva prema našim mračnijim stranama. Povrh svega toga, potrebno je dvoje ljudi koji zaista imaju viziju o tome kuda žele da povedu svoju vezu, kao i svakodnevnne postupke kako bi se primicali toj viziji. Izuzetne veze se ne pronalaze. One se grade.

Na stranicama koje slede, podeliću sa vama lekcije i priče koje su promenile moj život, i živote miliona ljudi koji prate moja dela, čije poverenje želim da steknem onako kako to pokazujem, kako javno tako i privatno, svakog dana.

Ko su uopšte ti milioni? Pre petnaest godina, možda sam počeo da snimam video-klipove za heteroseksualne žene, i mada one i dalje čine najveći deo moje publike, danas je situacija raznovrsnija. Mnogo je više Rojeva. A i ljudi iz LGB-TQA+ zajednice ustanovili su da im ovaj rad takođe može pomoći. Ljubav je univerzalna i teče u svim pravcima. Saveti koje nudim često su ukorenjeni u ljudskoj prirodi. Zahvalan sam svima što vide mimo ograničenog raspona zamenica koji sam koristio u uvodima za svoje video-radove, zamenica zbog kojih su mnogi mogli da pomisle kako ta poruka nije namenjena njima. U ovoj knjizi sam pokušao da uklonim te barijere i koristim inkluzivniji jezik. Kakav god bio rod ili seksualna sklonost ljudi iz ove knjige, svi smo sposobni da se sapličemo na isti način; zbog toga, ko god da ste, pouzdajem se da ćete se pronaći negde na ovim stranicama, i pritom, nadam se da

ćete se osetiti viđenim, bez obzira na to koga i kako volite, ili kako se identifikujete.

Ja i sam i dalje učim kako da bolje ovladam konceptima koje pokrivam u ovoj knjizi, ali mnogo sam bolji u tome nego što sam nekad bio. Svi ćemo se mi kad-tad naći u situaciji da nam treba savet u vezi s našim ljubavnim životom. Za mene je tema zabavljanja i veza oduvek bila čudesan *ulaz*. Ulaz u naše demone, naše nesigurnosti, našu traumu, naša nadanja i snove i načine na koje bismo mogli da se sapličemo i u drugim oblastima života.

Po mom iskustvu, ne možete govoriti o ljubavi ako ne govorite o životu. I ne možete uistinu imati sjajnu vezu s ljubavlju ako nemate i sjajnu vezu sa samim životom. Da bi nam ljubavni život bio izuzetan, moramo ujedno gajiti i ljubav *prema* životu. U kojoj god fazi života da se nađete, pozivam vas da otkrijete, na stranicama koje slede, alate potrebne i za jedno i za drugo.

LJUBAVNI ŽIVOT

1

NIJE LAKO BITI SAM

Počeo sam da dajem savete o zabavljanju pre više od petnaest godina, uglavnom maloj grupi momaka. Nekoliko žena je videlo da su ti saveti bili od pomoći pa su zatražile sesije za sebe. Kako je broj žena počeo da prevlađuje nad brojem muškaraca, povremeno sam imao napade savesti: Ko sam pa ja da dajem savete ženama o tome šta treba da rade ili osećaju? Otkud ja znam kako je to biti žena? Ali ti napadi su gotovo uvek dolazili tek u luksuzu naknadne pameti, posle sesije, kad sam imao priliku da preispitam svoja razmišljanja, ili pošto sam počeo da te događaje snimam, kada sam mogao da iznova saslušam audio ili odgledam video-zapis. Nikada se to nije dogodilo upravo kad je trebalo, na pozornici, dok mi je neka žena govorila o krizi u njenom životu i očekivala olakšanje, spoznaju ili nekakav plan. U toj situaciji, mogu samo da se pouzdam u iskustvo, dok pokušavam da prenesem sve što sam naučio odgovarajući već ranije na pitanja poput njenih.

Do sada sam proveo bukvalno hiljade sati u ovakvim situacijama. Nije važno o kome se radi, odakle potiče, niti kako se identifikuje... pravi odgovor je onaj koji toj osobi pomaže da se izvuče iz neposredne nevolje i, nadajmo se, pogura tu osobu

prema dugoročnoj strategiji. Ova knjiga je puna odgovora kojima se iznova i iznova vraćam. Više volim praktične savete nego bezbojno pozitivno mišljenje. Želim da se ljudi zapute napolje u svet sa saznanjem da postoje stvarni koraci koje mogu da preduzmu – stvari koje mogu da urade i one koje bi trebalo da prestanu da čine.

Jedna sitnica koja mi je donela trunku poimanja one vrste neprestanog pritiska koji žene osećaju od strane članova porodice i prijatelja koji su u braku – a ponekad se mora činiti kao da to dolazi sa svih strana – jeste pritisak koji sam ja trpeo kao momak koji govori o zabavljanju i vezama. Kad bi me neki novinar ili neko iz publike upitao da li sam sâm, uvek bih osetio kombinaciju dosade zbog toga što mi to pitanje postavljaju po hiljaditi put i frustracije zbog farse svega toga. Ako bih im rekao da sam u vezi, kazali bi: „O, sjajno“ i prešli dalje. Ako bih im rekao da sam sâm, odgovorili bi: „Otkud to? Na kraju krajeva, ti si tip koji se razume u veze.“

Smem li da priznam da me je to pogađalo? Ne svaki put, ali češće nego svaki dvadeseti put kada bih odgovorio na to pitanje, posumnjao bih zbog toga u sebe, pa mi se činilo nemogućim da dopustim tom delu svog života da se odvija organski. Shvatio bih da uzmičem u situaciju na koju upozoravam: podvrgavam sebe tolikom pritisku da sretnem nekog značajnog da se neprestano trudim da ne donesem lošu odluku, sve zato što želim da to da li sam u vezi bude štrikirano – i morao bih sebe da podsećam da ta činjenica i nije važna.

Da odgovorim na to pitanje jednom za svagda. Ponajpre, ja nisam „tip koji se razume u veze“. Meni nije važno je li neko u vezi, već da li je zadovoljan svojim trenutnim statusom, kakav god bio. Nikad nisam zagovarao to da ljudi *treba* da budu u vezi; samo sam im pomagao da je pronađu ukoliko su to želeli. I drugo, ne smatram da je to što sam u vezi moja najjača kvalifikacija. Slučajno, dok sam pisao ovo poglavlje, verio sam se, što je za mene srećna okolnost, ali sama ta etiketa ne bi trebalo

da predstavlja nekakvo odlikovanje. Samim tim što sam u vezi ne znači da sam, kao ni bilo ko drugi, uspešan – mnogi ljudi koje sam obučavao mogli su ponosno da se ubroje u uspešnije onog dana kad su napustili svoju vezu. A svi mi poznajemo najmanje jedan par čija veza ima sve one odlike blažene zajednice na društvenim mrežama, ali je iza scene na ivici propasti.

Da vam naslikam iskreniju sliku:

- Ako pronađete ljubav zahvaljujući mom radu, biću zadovoljan.
- Ako raskinete s nekim sa kim ne bi trebalo da budete i ponovo živite sami zahvaljujući mom radu, biću jednako zadovoljan.
- A ako zaključite da vam se ne žuri toliko da pronađete vezu posle čitanja ove knjige zato što volite život i to što jeste, umesto da pokušavate da popunite prazninu tako što ćete pronaći nekoga da se osećate dovoljno dobro, niko zadovoljniji od mene.

Bez obzira na to, nije lako biti sam. Čak i ako se otresemo spoljnog pritiska da se s nekim upoznamo, i dalje moramo da se nosimo sa sopstvenim osećanjima o potrebi za povezivanjem. U petnaest godina obučavanja, radio sam sa bezbroj žena koje smatraju da njihov ljubavni život ne vodi nikuda. Razočaranje i beznadežnost slede posle odbijanja i slamanja srca sve dok osoba ne počne da oseća kako je stari ideal o tome da za svakoga postoji neko važi za sve osim za nju. Prestanete da vidite smisao u zabavljanju, pošto ili nikad ne osetite iskru, ili se ispostavi da vas svi s kojima ste osetili iskru izrade ili žele ono što ne želite vi. Kažete sebi: „Možda treba da se pomirim sa stvarnošću toga da nikad nikoga neću naći.“ Onda svi s kojima ste provodili vreme počnu da se uparuju i nestaju iz vašeg života, i to razočaranje očvršćuje u ubeđenje: pošto sam jedina ostala i dalje sama, sigurno nešto nije u redu sa mnom.

Ove misli sve su glasnije sa svakom propalom vezom. I premda se trudimo da ostanemo pozitivni, duboko u sebi nosimo uporan strah da se, pa, svet možda isuviše promenio. Možda stvarne veze više čak ni ne postoje. Ili, još gore, možda ne postoje za mene.

Može biti depresivno kada jedna veza u koju smo uložili mesece ili godine krene po zlu i nađemo se ponovo na samom početku. Čini se da u našem ljubavnom životu ne postoji račun na kojem bismo štedeli imetak. Kad god neko ode, moramo da počnemo od početka s novom osobom; časovnik veze resetuje se na nulu. Ali na časovniku našeg života ili tela ne postoji dugme za resetovanje. Oni se polako gase. Da je naš ljubavni život društvena igra, ne bi to bio *Monopol*, s upornom akumulacijom kuća i hotela. Bili bi to *Tobogani i merdevine*. Svaka nova veza predstavlja merdevine za penjanje, a svaki raskid tobogan koji kao da nas istog trena vraća u istu staru usamljenost u kojoj smo ranije bili. Ali to nije nužno ništa loše. Imamo priliku da počnemo iznova!

Kada imamo taj osećaj da smo ostavljeni dok naši prijatelji nalaze sebi parove, vredi se setiti da svako u svakom trenutku može ponovo da se nađe u stanju samoće. Parovi koji su dugo zajedno razilaze se. Da li je njima gore posle dvadeset godina braka ili partnerstva nego nekome kome je srce slomljeno šesti (ili šesnaesti) put? Ne postoji jedinstven odgovor. Neki ljudi izrone iz raskida s osećajem postignuća i smirenosti u vezi s njihovom novopronađenom nezavisnošću. Neki ljudi se osećaju apsolutno napušteni bez ikakve utehe ili prijatelja ili izvesnosti koju su imali u upravo okončanom životu.

Ali u kakvom god stanju da se nađete – zabavljate se, ostavljeni ste, razvedeni, prkosni – svako mora da se suoči s emocijama koje vam sleduju kad ste sami. U poređenju s traumom slamanja srca ili apokalipse razvoda, svakodnevnii izazovi i stres zbog toga što ste sami mogu izgledati razdražujuće neuhvatljivi. Kako da se nosite s problemom kad je taj problem odsustvo

u srcu života? Opet, može boleti kada nemate nekoga, i kad jednom počnete da sabirate sva mala tištanja, završite sa hroničnom bolešću. Nekim danima, kada imate mnogo toga pred sobom i osećate se samouvereno, ili u najmanju ruku preokupirano životom, stres je podnošljiv. Drugim danima, može to izgledati kao trajna bitka protiv protivnika kog vidite samo vi. Ponekad vas bol zbog toga što ste sami pogađa u danima najboljim od svih, kad ste u zanosu zbog nekog vrhunskog doživljaja, i upravo vas izuzetan kvalitet tog zadovoljstva podseti na to da nemate s kim da ga podelite, da nema nikog da vas sluša kada radite nešto za vas uzbudljivo, nikog kraj vas ako samo želite da sve to podnesete u tišini.

Neki ljudi osećaju odsustvo stvarnog gubitka, kao da je svaka godina koju provedete sami još jedna godina izgubljena s osobom koju još niste ni sreli. Ova zamisao o posebnom suđenom partneru opasno je blizu nečeg što ćemo opovrgnuti u sledećem poglavlju. Ali osećaj gubitka je takođe životna činjenica. Pisac Kristofer Hičens je rekao: „Melanholična lekcija godina koje odmiču jeste u spoznaji da ne možete sticati stare prijatelje.“ Ovo je jednako tačno i u vezama: ne možete se vratiti i venčati sa srednjoškolskom ljubavi koju nikad niste imali. A neki ljudi, pogotovo oni u položaju da se porede sa svojim prijateljima u braku, akutno to osećaju. Ako je neki stari prijatelj bio sa svojim partnerom deset godina, lako je uporediti s njim sebe u svom sadašnjem stanju samoće i reći: „Sve i da nekog danas sretnem, opet neću imati tih zajedničkih deset godina.“

Ja mislim da postoji razlog za nadanje. Kako starimo i bivamo prilagođeniji onome što volimo da radimo i vrsti ljudi kojima težimo, brže sustižemo svoje parnjake. Ne nameravam da kažem kako bi trebalo da se sjurite kroz kontrolni spisak znakova za uzbunu na osnovu svih svojih ranijih katastrofa u zabavljanju, premda to svakako ne bi trebalo da prenebregavate. Ali postoje ljudi koje sretnete kasnije u životu i s njima

ostvarite momentalni duševni kontakt. Ja sam obično alergičan na ovakvu terminologiju, ali nije to zaista toliko tajanstveno. Oboje ste išli svojim putem i znate kako vas je sve život ponizio, pa posle svih tih iskustava bolje bi vam bilo da prepoznate i uvažite slabosti kod druge osobe.

Bilo da živimo kilometrima daleko od svog prvog doma ili iza ćoška od mesta gde smo odrastali, izlazimo u svet s nadom da ćemo biti nekako drugačiji od onog što smo bili kad smo otišli. I u nekom trenutku naiđete na nekog ko vas podseti na tu činjenicu. Iako ta osoba potiče sa sasvim drugog mesta, porivi su joj isti. Ljudi se veoma često definišu onim što žele, nagonima koje imaju i svime što su odlučili da postignu, ali nas isto tako oblikuju i stvari koje odbacujemo – treba samo da kažemo „ne“ kako bismo dospeli tamo gde se nadamo da ćemo stići. Potrebno je da dosta živite kako biste prepoznavali stvari koje ne trpите. I kad god ostavite još jednu od njih za sobom, to vas vodi dalje od osobe koja ste nekada bili i izbora za koje biste se odlučili. Onda se pred vama pojavi neko ko je stigao do istog tog mesta, i vi jedno u drugome prepoznate udaljenost koju ste prevalili od kuće. Ili ako to i jeste magija, ne radi se o onoj koja vam je bila dostupna kad vam je bilo devetnaest godina.

NIJE LAKO BITI sam; može to biti osećaj nalik na tištanje koje nikada ne prestaje. Osnovna svrha ove knjige jeste u tome da ljudima pruži skup alata koji će im pomoći da unesu eksponencijalno više prilika u svoj ljubavni život. Ali iz drugog ugla, ona treba da pomogne ljudima da žive s osećajem prisustva, da uživaju u lepoti života koji imaju dok su i dalje otvoreni za prilike. Ali to ume da bude nezgodno. Ponekad „ostati otvoren za prilike“ može da se pretvori u „čekanje ispunjeno nadom“ ili „čekanje s osećajem da ostatak vašeg života ne vredi živeti

sve dok se konačno ne dogodi ta jedna stvar koja se svakako neće desiti danas (a možda i nikada)“.

U grčkom mitu, Pandora nije mogla da odoli i ne otvori kutiju za koju joj je bilo rečeno da je ne otvara. I kad ju je otvorila – a kako da to ne uradi? – videla je da su u kutiji raznorazne nenačeljene bolesti i zla koja sada izleću da zauvek muče čovečanstvo. Shvativši brzo svoju grešku – da prenebregnemo za sada to što taj mit, kao i priča o Evi, izgleda samo kao izgovor da se sve ono loše na svetu pripíše ženi sa zdravim porivom na radoznalost – ona je brzo zatvorila poklopac, taman pre nego što će umaći nada. To je neobičan detalj. Mogli biste pomisliti: „Šta fali nadi? Kako to da nada može da bude razorna i pogubna kao bolest?“

Ja sam godinama morao da se borim sa hroničnim bolom. Dobio sam dijagnozu na tinitus, zujanje u uhu, ali u većini dana – zaista, u većini dana – zujanje je bilo praćeno svim mogućim varijantama onesposobljavajuće glavobolje koje možete zamisliti: bolom, vrtoglavicom, pulsiranjem u glavi i uhu. U nekoliko uzastopnih godina, moja životna opsesija pretvorila se u nastojanja da to sredim. Ako mislite da nisam živeo u nadi, grdno grešite. Jurio sam za praktično svakim lekom za koji sam čuo, a pošto već živim u Kaliforniji, čuo sam za mnoge. Išao sam kod osteopate koji mi je krckao vrat i kičmu sve dok ne bih pomislio da će mi otkinuti glavu s tela. Prijavio sam se za nešto što se zove „terapija zvučnom kupkom“, gde sam sedeo u jednoj sobi dok je neko svirao „koncert za jednoga“ na posudu, a drugi lik mi je duvao didžiridu „pravo u srce“, kako je objasnio. Išao sam kod doktora za migrene koji mi je dao trijadu lekova zbog kojih sam morao sebi da svakog meseca dajem injekciju. Išao sam od jednog otorinolaringologa do drugog. Jedan mi je kazao da prestanem s „kafom, alkoholom, šećerom, solju i začinjenom hranom“, a drugi da sledeći korak čine antidepressivi. Da sam zaista prestao sa svim onim što su hteli, antidepressivi bi mi zaista bili neophodni.