

Kazalo

Uvod: Vse se vrača, vse se plača	9
1 Težko je biti samski	21
2 Kako pripovedovati ljubezenske zgodbe	30
3 Uprite se svojim občutkom	44
4 Pazite se izogibalcev	52
5 Ne pridružite se kultu dveh oseb	61
6 Opozorilna znamenja	67
7 Dragocenost težkih pogovorov	81
8 Pozornost še ni namera	97
9 Nikoli zadovoljni	107
10 Kako preoblikovati svoje možgane	122
11 Pogovor o otrocih	142
12 Kako oditi, ko se vam zdi, da ne morete	159
13 Samozavestni glede svoje identitete	179
14 Kako preživeti razhod	194
15 Temeljna samozavest	212
16 Dovolj srečni	238
Zahvale	265
Viri za vaše nadaljnje potovanje	268
Pridružite se klubu Love Life	269
Spoznajmo se v živo	270
O avtorju	271

UVOD

Vse se vrača, vse se plača

Rad bi vam nekaj priznal. Kar zadeva zmenkovanje, večji del svojega življenja nisem bil najboljši. Morda sem bil dober coach in govorec, vendar sem bil še vedno moški v svojih dvajsetih – pa čeprav v nenavadnem položaju, saj sem pod svojimi posnetki bral komentarje, kot je: »Z njim bi bilo krasno iti ven.« Mnogi so domnevali, da bi bil človek s čustveno inteligenco, kakršno imam sam, odličen partner.

Motili so se.

Z vso gotovostjo lahko trdim, da nisem bil v nobenem pogledu popoln partner. In čeprav sem premogel dovolj samozavedanja, da sem se med branjem teh komentarjev počutil nelagodno, si v svojih dvajsetih – in upam si reči, da celo na začetku tridesetih – nisem niti približno predstavljal, kako zelo daleč so od resnice.

Od trenutka, ko sem začel svojo kariero kot profesionalni coach za zmenke – ko sem začel kot devetnajstletnik svetovati ženskam –, sem bil obsojen na to, da bom slab partner. To je morda usoda vseh coachev, terapevtov in svetovalcev, ki ne doživijo razsvetljenja, preden začnejo deliti modrost z drugimi – kar pomeni, da je to usoda prav vseh nas. Razen morda Eckharta Tolla ... Njegova razsvetljenost se zdi precej pristna. Vsem drugim pa spodleti pogosteje, kot bi si želeli priznati. In življenje se z nami rado pošali tako, da se v trenutku, ko začnemo pridigati o nečem, zaroti proti nam, tako da nam spodleti prav na tem področju.

Zakaj natanko sem bil tako slab na področju zmenkov?

Na zmenke sem hodil z več ženskami hkrati, ne da bi kateri povedal za to. V večini primerov jim nisem lagal; preprosto nisem govoril o tem, ker mi je tako bolj ustrezalo. Včasih pa sem tudi lagal, predvsem kadar sem si govoril, da je tako prav, saj sem s tem »prihranil bolečino« osebi, s katero sem bil (kasneje sem se začel truditi, da bi ta ohlapni odnos do resnice spremenil). Občasno sem kar pretrgal komunikacijo. Spal sem z žensko in nato pustil, da je odnos izzvenel, ne da bi si priznal ali se včasih sploh zavedal, da sem jo s tem prizadel. V nekaterih primerih sem še naprej iskal pozornost žensk, ki so želele resno zvezo, čeprav sem se, če bi bil iskren do sebe, že odločil, da je sam nočem. To sem počel, ker mi je prijala pozornost, življenje brez nje pa bi bilo osamljeno. V tihih trenutkih, ko bi se moral soočiti s svojimi čustvi, predelati svoje težave in se naučiti, kako biti sam, sem raje vzel v roke telefon in poklical novo dekle.

To je eden od razlogov, zakaj se toliko žensk poistoveti z mojimi vsebinami. Ko jim svetujem, na kaj naj bodo pozorne, pogosto govorim o svojem mlajšem, bolj brezbriznem jazu.

Ne pravim, da nisem bil džentelmen. Sem bil kavalir? Absolutno. Sem bil prijazen? Večino časa sem bil. Želel sem lepo ravnati z drugimi. Ob misli, da bi kogarkoli prizadel, me je obšla groza. Mi je bilo mar za čustva drugih? Vsekakor. A navsezadnje mi je bilo vendarle bolj mar za moja.

S tem, kako sem se takrat dobival z ženskami, sem prizadel mnoge. Vendar pa največ bolečine nisem zadal takrat, kadar zmenki niso vodili v razmerje, ampak takrat, ko so.

Zakaj? Zato, ker tudi takrat, ko sem mislil, da sem pripravljen na zvezo, nisem bil. Nisem se bil pripravljen zavezati in sprejemati kompromisov, načrtovati skupne prihodnosti tudi ne. Še vedno sem negativno gledal na partnerstvo, saj sem menil, da se je treba žrtvovati zanj. Pripravljen pa sem bil uživati v zaljubljenosti, vendar sem kasneje spoznal, da to ni isto kot biti pripravljen na zvezo.

Seveda se nisem zavedal ničesar od naštetega. Če bi me takrat vprašali, bi vam iskreno odgovoril, da sem odličen partner. Globoko sem čutil, goreče ljubil, veliko prispeval k razmerju, bil sem spoštljiv, občutljiv za partnerkine

potrebe in dober sogovornik. Prav zaradi tega pa sem bil morda najnevarnejša vrsta moškega, ki ni dober za vas: takšen, kakršnega ga ne pričakujete. Pri očitnem šarmerju vsaj veste, v kaj se spuščate. Morda greste vseeno z njim domov, ker je vznemirljiv in ker boste o tem lahko povedali dobro zgodbo, vendar nikakor ne pričakujete prihodnosti z njim.

Tako kot mnogi ljudje v svojih dvajsetih, ki mislijo, da ne delajo nič narobe, sem tudi sam menil, da je moja naloga, da se zaljubim, nato pa si pripnem pas in uživam v vožnji. A to ni partnerski odnos. To je vožnja v zabaviščnem parku, namenjena zgolj užitku. Ko pa vožnja ni več zabavna, izstopimo. Če ste na vrtiljaku nezavezujočih ljubezenskih podvigov še tako spretni, pa so veščine, ki jih potrebujete za resno razmerje, veliko bolj zahtevne.

PREŠINE ME SPOMIN: STAR SEM ŠTIRIINDVAJSET LET in že mislim, da vem vse, ali pa si vsaj obupno želim, da bi to mislili drugi. Stojim pred znakom Beverly Hills; z veliko založbo sem se dogovoril za izdajo svoje prve knjige *Get the Guy*, moji posnetki imajo na YouTubeu več milijonov ogledov, poleg tega pa me čaka snemanje oddaje *Ready For Love*, ki jo bodo predvajali na NBC-ju.

Do tistega trenutka sem že šest let pomagal ljudem v vseh fazah ljubezenskega odnosa, svetoval sem več tisoč ljudem v živo, na odru in na individualnih seansah, v majhnih in velikih skupinah, na vsakem koraku zaljubljenosti in z vsemi oblikami srčne bolečine.

Toda vse to se je dogajalo v Londonu, zdaj pa sem bil v Los Angelesu, svojem novem domu za naslednje tri mesece, ko bomo snemali oddajo. Bil sem navdušen in samozavesten. Tega sem si močno želel. Tako sem v parku Beverly Gardens, ko sem bil v mestu še preveč nov, da bi vedel ali bi me skrbelo, kako klišejski sem, posnel svoj prvi YouTube posnetek na ameriških tleh z naslovom *Trije nasveti za prebolevanje srčne bolečine*.

Medtem ko sem delil svoje neprecenljive nasvete, je ob strani stal starejši moški. Ni me motil, vendar je bilo težko ostati samozavesten, ker sem vedel, da imam občinstvo. Zanimivo je, da ti ni neprijetno ob misli, da si bo tvoj posnetek ogledalo več sto tisoč, če ne več milijonov ljudi, obenem pa si

sramežljiv, ko te med snemanjem opazuje en sam človek. Zdelo se je, da ga moje improvizirano snemanje na sončen dan zabava, in ko smo ob koncu snemanja začeli pospravljati opremo, je stopil do mene ter rekel: »Še nikoli nisi imel strtega srca, kajne?« Ni se mi zdelo, kot da bi se hotel zaplesti v prepir, vendar je bilo nekaj v njegovem tonu; takšnega slišiš pri človeku, ki ga je življenje že večkrat – morda nekajkrat, morda pa pogosto – spravilo na kolena, in govori z nekom, ki tega preprosto ne razume (oziroma natančneje, tega še ne razume).

Zdel se mi je pokroviteljski in bil sem jezen. Kdo je sploh ta tip? »Nisem te prosil, da me opazuješ,« sem si mislil. »Zdaj me boš pa še obsojal?« Toda čeprav si tega nisem hotel priznati, je imel prav. Ni šlo za to, da moji »nasveti« niso bili dobri. Če to kaj velja, so bili. Presenetljivo je, da so bili številni nasveti – ne vsi, mnogi pa –, ki sem jih delil pri svojih triindvajsetih in štiriindvajsetih, dobri. Toda na globlji ravni, kot je takoj opazil ta človek, se nekaj ni čisto ujemalo.

Nekdo, ki je živel dlje in imel zares strto srce, bi vedel, da je veselo deljenje »nasvetov« morda napačen pristop, ko govoriš z nekom, ki se poskuša prebiti iz pekla srčne bolečine.

Nikoli več nisem videl svojega prvega ameriškega kritika, a če bi ga, bi mu povedal, da sem od najinega prvega srečanja zakrpal to vrzel v svojem življenjepisu. Moja različica te pomembne življenjske izkušnje je bila precej klišejska. Naredil sem natanko tiste napake, pred katerimi svarim druge: svoje življenje sem popolnoma prilagodil njenemu; ignoriral sem opozorilna znamenja; pretvarjal sem se, da si želim stvari, ki si jih v resnici nisem, samo da bi bil z njo; občutek lastne vrednosti sem gradil na tem, da sva skupaj, pri tem pa zanemaril svojo kariero in na stranski tir postavil svoje globlje potrebe; dovolil sem si, da sem bil več mesecev nesrečen in sem zaskrbljeno premleval, ali sem zares zaljubljen, namesto da bi *užival* v ljubezni. Skratka, morda prvič v življenju sem bil v položaju, ki ga zares ne maram: na sovoznikovem sedežu.

Vedno sem rad zapisoval svoje misli. Karkoli mi najbolj zaposluje um, se znajde v mojem dnevniku, zapiskih na telefonu ali kjerkoli drugje, kjer lahko na hitro nakracam svoja razmišljanja. Toda zapisi v mojih dnevnikih

se ne začnejo z »Dragi dnevnik ...«. Polni so stavkov, ki si jih govorim, da se lažje prebijem skozi dan. V tem smislu branje tedanjih zapiskov precej jasno ponazarja bolečino, s katero sem se spopadal v tistem času. Ko berem zapiske iz obdobja, ko sem bil v tistem razmerju, najgroznejša ni otipljiva tesnoba, ki sem se jo trudil premagati, ampak »spodbudna« sporočila, ki sem jih pisal, da bi se prepričal, da ostanem v njem.

Že hitro listanje po teh zapiskih razkriva nežen in ljubeč pogovor s seboj, na primer: »Če lahko kdo to prenese, sem to jaz.« »To je trening za bojevnika. Če se lahko spopadem s tem, se lahko s čimerkoli.« »Ne želi si, da bi bilo življenje lažje. Prizadevaj si, da postaneš močnejši in odpornejši. To je odlična priložnost za osebno rast.«

Če bi prebirali moj dnevnik, bi morda pomislili, da se bodrim sredi usposabljanja za specialne enote Navy Seals. Le da sem pisal o svojem razmerju. Tako zelo nesrečen sem bil. Danes me je groza ob tem, kako malo sočutja do sebe sem premogel, in ob tem, kako nevarni sta lahko moja odločnost ter zmožnost prenašanja bolečine, kadar imam pred očmi napačen cilj – v tem primeru je to bila vloga mučenika v zvezi, v kateri večina mojih osnovnih potreb ni bila zadovoljena.

Teh zapiskov niti ni bilo težko najti. Bilo jih je veliko in mnogi so preveč sramotni, da bi jih zapisal v to knjigo. Še posebej žalostno vrstico sem našel načečkano sredi seznama delovnih opravil:

»Moja pričakovanja so tista, ki me trenutno uničujejo. Prej sem cenil odnos, kakršen je bil, zdaj pa, namesto da bi bil hvaležen zanj, gojim pričakovanja.«

To je srhljiva utemeljitev mazohizma, v katerem sem bil takrat tako dober: *Moja težava ni v tem, da moje potrebe niso zadovoljene, ampak v tem, da jih sploh imam. Vse, kar moram storiti, je, da spet občutim hvaležnost, da sem s to osebo, namesto da karkoli pričakujem od nje. Pozabi na občutek varnosti, ljubljenosti, zaupanja. Srečo imaš, da si sploh z njo!*

Po začetni bolečini zaradi razhoda mi je postalo jasno, da to razmerje ni bilo pravo zame. Ob branju teh zapiskov mi je še vedno hudo za Matthewa v tistem odnosu. Toda kljub temu sem hvaležen zanje, saj mi služijo kot opomnik, kako strašljivo je lahko, ko energijo usmerjaš v napačno smer.

Kadarkoli me slišite, kako vam predlagam, da ponovno ocenite vedenje,

zaradi katerega ste nesrečni, ne mislite, da se postavljam na pedestal. Tudi sam sem se ujel v isto past. In ne ozirajte se na ljudi, ki zavijajo z očmi ob vaših odločitvah. Verjemite mi, zelo verjetno so tudi sami sprejeli nekaj norih.

Ko nas naša lastna oblika norosti vodi po napačni poti, ali celo ko naredimo vse prav in nam nekdo kljub temu stre srce, pomaga, če imamo dom, kamor se lahko vrnemo: kraj ljubezni, resnice in zdravljenja. Sam sem varen pristan, kadar mi je bilo najhuje, vedno našel pri svojih starših, bratih, trenerju boksa in najbližjih prijateljih. Imel sem srečo, da sem imel takrat na voljo vse njihove izkušnje in modrost. Toda kljub vsem tem ljubečim ljudem, ki so delili z menoj pozitivnost in rešitve, še vedno ugotavljam, da je eno najboljših zdravil za bolečino še več bolečine. Pa ne moje lastne, ampak bolečine drugih – gre za potrebo po povezovanju z ljudmi, ki doživljajo isto.

V najtemnejših trenutkih sem vedno imel poseben kraj, kjer sem našel takšno povezanost. Kraj, kamor sem lahko šel, da sem se počutil manj osamljenega in bolj podobnega svojemu najboljšemu jazu; kraj, kjer so moje težave izginile. To je bilo na odru ali seansah, ko sem poslušal ljudi, razpravljal o težavah, o katerih so mi pripovedovali, pripravil načrt za reševanje njihovih trenutnih problemov in jim, takoj ko so lahko zadihali ter pogledali na situacijo z drugega zornega kota, pomagal najti samozavest, ki so jo potrebovali – samozavest, za katero sem jih lahko v skoraj vseh primerih zgolj opomnil, da jo že imajo. Ta skupnost je od nekdanj eden najlepših delov moje kariere in vedno sem se počutil bolje, ko sem lahko naredil prostor za bolečino drugih.

Postavite me na oder na konferenci jedrskih fizikov, in začel se bom potiti. *(Ali imajo ti jedrski fiziki morda strto srce? Če je tako, jim lahko pomagam.)* Toda postavite me na oder pred ljudi, ki trpijo, in počutim se kot doma.

Na zadnji turneji *Love Life*, preden se je država zaprla in dve leti ni bilo nobenega dogodka v živo, sem stal na odru; občinstvo sem povabil, da mi postavijo kakšno vprašanje. Opazil sem moškega z dvignjeno roko v ozadju dvorane. Naj jasno povem, da se v preteklih letih mojih dogodkov ni udeležilo veliko moških. Ko pa je prišel kakšen, še posebej kak grob, nabit Teksašan, je zagotovo izstopal.

»Kako ti je ime?«

»Roy,« je odvrnil.

Roy je bil privlačen, a nekoliko zdelan in na prvi pogled se ni zdel preveč vznemirjen. Toda potreben je pogum, da vstaneš in ubesediš svojo bolečino, zaskrbljenost ali zmedenost, zato sem ga vprašal ...

»Hej, Roy, kako si?«

»Dobro, Matthew. Hvala. Moja bivša je veliko govorila o tebi, zato sem pomislil, da bom prišel na dogodek in se prepričal sam.« Vsi v dvorani so se zasmejali, temu pa je sledil spontan aplavz in Roy se je vidno sprostil.

»Ja, ja. Vse, kar govoriš, mi je všeč, ampak jaz sem moški.« Njegov glas se je, ko je izgovoril to besedo, nekoliko poglobil. »Zato se trudim ugotoviti, kaj od tega lahko vzamem zase z moške perspektive.« Govoril je počasi; zdelo se je, da ne zato, ker bi bil živčen, ampak ker je bil poln čustev. »Zelo sem ... verjetno zadržan. In oklepam se bolečine, ker ... Smo pač ljudje. Ampak imam problem.« Potem je nadaljeval: »Moja bivša me je hitro prebolela. In to boli. Skupaj sva bila pet ali šest let, in ko bivša hitro najde nekoga novega, se ti zdi, da nisi dovolj dober. Rad bi vedel, kako naj spremenim pogled na to. Ker *moram* to narediti. Moram pustiti stvari za sabo, sicer bom nesrečen do konca življenja.«

Ko je končal, so vsi v dvorani zaploskali njegovi iskrenosti. Nato je sledila dolga tišina, medtem ko sem premišljeval o tem, kako močno se istovetim z njim; ne le z bolečino strtega srca, ampak tudi z neverjetno osuplostjo, ko opazuješ nekoga, ki ga še nisi pripravljen izpustiti, kako drvi stran od tebe s svetlobno hitrostjo. Tišino je pretrgal glas iz drugega dela dvorane: »Tukaj je dvajset žensk, ki ti bodo dale svojo telefonsko!« Spet so zasmejali vsi v dvorani, z Royem vred.

»Roy, ogromno bolečine čutiš. Kdaj se je to zgodilo? Kdaj je odšla?«

Povedal je, da se je vse to zgodilo nedavno – pred komaj nekaj meseci.

»Torej,« sem rekel, »to neizmerno boli. Deloma tudi zato, ker se še naprej prepričuješ, da je bila ta oseba na neki ravni prava zate. In da je tvoja 'prava oseba' zdaj z nekom drugim. Ampak tega ne verjamem. Prepričan sem, da je prava oseba lahko prava samo takrat, ko dva človeka izbereta drug drugega. Ne glede na to, kako zelo si jo imel rad in kako neverjetna oseba je – če te ne izbere, ne more biti tvoja sanjska partnerka.

Žaluješ zato, ker misliš, da si izgubil osebo, s katero ti je bilo namenjeno biti. Ampak zagotavljam ti, da ni tako. Če te nekdo ne izbere, to ni oseba, ki ti je namenjena. Lahko si razočaran, ker ni prava oseba, ampak ne smeš žalovati, kot da je – ker ni. Nekaj časa traja, da preboliš razočaranje, vendar je lažje preboleti to kot pa misel, da si izgubil ljubezen svojega življenja. Nisi je izgubil. To te še čaka. Prihaja nekaj boljšega. O tem sem prepričan.«

Dovolite mi, da ponovim, kar sem rekel Royu, če morda tudi vi ne morete preboleti nekoga, ki ni izbral vas:

Nič ni narobe, če ste razočarani, ker se je pokazalo, da ta oseba ni prava za vas. Ampak ne žalujte, kot da je bila. Če vas ni izbrala, ni prava za vas.

In ko smo že pri tem, želim, da boste po branju te knjige dovolj samozavestni, da vas bo bolj kot karkoli drugega odvrnilo prav to, da vas nekdo ni izbral. Težava je v tem – in morda ste v takšni situaciji trenutno tudi vi –, da začnemo, ko nismo dovolj samozavestni, samodejno dvomiti o lastni vrednosti, če se nekdo ne odloči za nas.

Royu sem nato rekel:

»Na delu je tudi ego. Izbrala je nekoga drugega. Zakaj ni izbrala mene? Kaj ima ta človek? Zakaj nisem bil dovolj dober? Eden najboljših nasvetov, kar sem jih kdaj dobil, je: ubij svoj ego. Ta del tebe mora umreti. V tem trenutku si v peklju. Bilo je grozno. Nekdo ti je strl srce. To je pekel. Rad bi to različico Roya, ki je šla skozi pekel, se vrnila živa in ima na koncu kaj povedati. Ali hočem Roya, ki nima te izkušnje? Bil bi dolgočasen. Nočem tega Roya. Hočem utrjenega Roya, takšnega z brazgotinami. Veliko močnejši postanemo zaradi tega, kar gre v našem življenju narobe, kot pa zaradi tistega, kar gre prav. Vse to, kar preživljaš, je kot odlična obara, ki postaja s kuhanjem vse okusnejša. Zaradi tega boš kompleksnejši in bolj sočuten. Postal bolj prijazenjši in bolj empatičen. Omogočilo ti bo, da boš v naslednjo zvezo prinesel več. Zaradi tega boš postal močnejši. In ko boš to predelal? Te bo sploh še česa strah? Tako ali tako si že umrl! Nobena stvar več ti ne bo vzbujala strahu!«

Verjetno ste opazili, da Royu nisem dal treh nasvetov, kako preboleti srčno bolečino, ker sem jo doživel tudi sam. Na srečo je tisti večer stopil na oder zrelejši in ponižnejši Matthew. Tako kot sem prepričan glede Roya,

sem tudi sam postal boljši govorec in boljši človek zaradi bolečine, ki sem jo preстал. Postal sem boljši partner svojega občinstva, tako kot je Roy imel priložnost postati boljši partner za osebo, ki ga čaka v prihodnosti.

Prava zveza zahteva pogum obeh partnerjev. Zahteva, da smo dovolj ranljivi, da si dovolimo biti videni. Potrebni sta radovednost in vizija, da resnično razumemo, kdo je druga oseba. Da jo zares vidimo. Da sprejmemo podobo, ki jo kaže drugim, in zmešnjavo, ki se skriva v ozadju. Da velikodušno sprejemamo njene najslabše plati, ne pa da jih zaničujemo. In da imamo dovolj vere ter moči, da zaupamo, da bo tudi ona sprejela naše temnejše plati. Poleg tega zahteva dva človeka, ki imata vizijo skupne prihodnosti in vsak dan delata korake proti njej. Izjemne zveze ne najdemo. Ustvarimo jo.

Na naslednjih straneh bom delil z vami nauke in zgodbe, ki so spremenili moje življenje in življenja milijonov ljudi, ki spremljajo moje delo in katerih zaupanje želim pridobiti s svojim delovanjem tako v javnosti kot zasebno.

Kdo sploh so ti milijoni ljudi? Pred petnajstimi leti sem začel snemati posnetke za heteroseksualne ženske, in čeprav še vedno sestavljajo večino mojega občinstva, je to danes bolj raznoliko. V njem je veliko več Royev. Pa tudi ljudi iz LGBTQ+ skupnosti. Ljubezen je univerzalna in teče v vse smeri. Nasveti, ki jih delim, se dotikajo človeške narave. Hvaležen sem vsem, ki so zmogli pogledati onkraj zaimkov, ki sem jih uporabljal v uvodih svojih posnetkov; zaimkov, ki bi jim lahko vzbudili občutek, da sporočilo ni zanje. V tej knjigi sem skušal odstraniti te ovire in uporabljati bolj vključujoč jezik. Ne glede na spol ali spolno usmerjenost oseb, o katerih pišem v tej knjigi, nam vsem lahko spodleti na enake načine; zato verjamem, da boste na teh straneh prepoznali tudi sebe, in upam, da se boste, ne glede na to, koga in kako ljubite ali kako se identificirate, počutili videne.

Še vedno se učim biti boljši v tem, o čemer govorim v tej knjigi, vendar mi gre danes to veliko bolje od rok kot nekoč. Vsi se kdaj znajdemo v položaju, ko potrebujemo nasvet glede svojega ljubezenskega življenja. Pogovarjanje o zmenkih in odnosih se mi je vedno zdelo odlično *izhodišče*. Izhodišče za raziskovanje naših demonov, negotovosti, travm, upov in sanj, pa tudi morebitnega spotikanja in zdrsov na drugih področjih.

Moje izkušnje kažejo, da ne moremo govoriti o ljubezni, ne da bi govorili

o življenju. In ne moremo imeti odličnega odnosa do ljubezni, če nimamo odličnega odnosa do življenja. Za izjemno ljubezensko življenje moramo gojiti tudi ljubezen do življenja. Ne glede na to, v kateri fazi ste, vas vabim, da na naslednjih straneh odkrijete orodja, ki jih potrebujemo za oboje.

Teško je biti samski

Nasvete o zmenkih sem začel dajati pred več kot petnajstimi leti, sprva predvsem majhnim skupinam moških. Nekaj žensk je opazilo, da so ti nasveti koristni, in me je prosilo za individualne seanse. Ko so ženske začele številčno prevladovati nad moškimi, sem včasih imel slabo vest. Kdo pa sem jaz, da dajem nasvete o tem, kaj naj storijo ali čutijo ženske? Kaj pa vem o tem, kako je biti ženska? Toda te misli so se vedno pojavile šele po seansi, ko sem začel snemati dogodke in sem lahko nato poslušal ali pogledal posnetke, pa šele po snemanju. Nikoli se niso pojavile takrat, ko sem stal na odru in mi je kakšna ženska pripovedovala o svojih težavah ter pričakovala olajšanje, uvid ali nekakšen načrt. V takšni situaciji se lahko zanesem le na svoje izkušnje in ji poskušam predati vse, kar sem se naučil iz odgovarjanja na vprašanja, podobna njenemu.

Dobesedno več tisoč ur sem že preživel v takšnih situacijah. Ni pomembno, kdo je človek, ki mi postavi vprašanje, kakšna je njegova preteklost ali s čim se identificira ... Pravi odgovor je takšen, ki mu pomaga rešiti trenutno težavo in ga, upam, usmeri k dolgoročni strategiji. V tej knjigi boste našli številne odgovore, h katerim se vračam vedno znova. Raje imam praktične nasvete kot medlo pozitivno mišljenje. Rad bi, da bi ljudje vedeli, da obstajajo konkretni koraki, ki jih lahko naredijo – glede stvari, ki jih zmorejo, in takšnih, ki bi jih morali opustiti.

Nekoliko uvida v to, kakšen pritisk čutijo ženske od svoje družine in poročenih prijateljic – včasih pa se jim zagotovo zdi, da od vseh ljudi –, mi je omogočil pritisk, ki sem ga sam doživljal kot moški, ki govori o zmenkih in razmerjih. Ko me je novinar ali kdo iz občinstva vprašal, ali sem samski, me je to dolgočasilo, ker sem to doživel že stotič, hkrati pa me je frustrirala nesmiselnost vprašanja. Če sem rekel, da sem v zvezi, so odvrnili: »O, super,« in pogovor preusmerili drugam. Če pa sem rekel, da sem samski, so odvrnili: »Kako pa to? Saj ste vendar strokovnjak za odnose!«

Je v redu, če priznam, da me je to vznemirilo? Ne vsakič, toda ko sem že dvajsetič odgovoril na to vprašanje, sem začel dvomiti vase in zdelo se mi je nemogoče, da bi dovolil, da se to področje mojega življenja razvija naravno. Ujel sem se v situacijo, pred katero svarim druge: bil sem pod tolikšnim pritiskom, da si najdem partnerko, da sem se moral nenehno upirati sprejemanju slabih odločitev samo zato, ker sem hotel ljudem odgovoriti, da sem v razmerju – čeprav sem se nenehno opominjal, da to v resnici sploh ni pomembno.

Dovolite mi, da enkrat za vselej odgovorim na to vprašanje. Prvič, nisem »strokovnjak za odnose«. Ni mi pomembno, da je človek v razmerju, ampak da je zadovoljen s situacijo, v kateri je. Ljudem nikoli nisem pridigal, da bi *moral* biti v zvezi; samo pomagal sem jim najti partnerja, če so si to želeli. In drugič, mislim, da razlog, zakaj lahko ljudem pomagam, ni v tem, da sem sam v zvezi. Med pisanjem tega poglavja sem zaročen, kar je krasno, ampak to ne bi smelo biti simbol uspeha samo po sebi. Nihče, z menoj vred, ni uspešen samo zato, ker ima partnerja – številni ljudje, ki sem jim pomagal, so lahko bili bolj ponosni nase tisti dan, ko so končali odnos. In vsi poznamo vsaj en par, katerega zveza se na družabnih omrežjih zdi sanjska, v zakulisju pa je na robu prepada.

Iskreno lahko rečem:

- Če boste zaradi mojega dela našli ljubezen, bom vesel.
- Če se boste zaradi mojega dela razšli z nekom, s komer ne bi smeli biti, in boste znova samski, bom prav tako vesel.
- Če se boste po branju te knjige odločili, da se vam ne mudi najti

novega partnerja, ker uživate v življenju in ne poskušate zapolniti praznine z iskanjem nekoga, ki vas bo osrečil, pa je to glavni dobiček.

Nič od tega ne olajša samskega življenja. Tudi če se otresemo zunanjega pritiska, da bi morali biti v zvezi, se moramo še vedno spopasti s svojo potrebo po povezovanju z drugimi. V petnajstih letih coachinga sem delal z neštetimi ženskami, ki so imele občutek, da so na ljubezenskem področju obstale na mestu. Zavrnitvam in strtemu srcu pogosto sledita razočaranje in obup, dokler se nam ne začne dozdevati, da stari pregovor, da obstaja nekdo za vsakogar, velja za vse razen za nas. Takrat ne vidimo več smisla v zmenkih, saj nikoli ne začutimo iskric ali pa nas vsi, pri katerih *jo* začutimo, na koncu razočarajo ali hočejo nekaj povsem drugega kot mi. Rečemo si: »Morda bi se moral/a pač sprijazniti s tem, da ne bom nikoli našel/-la nikogar.« Nato pa vsi, s katerimi smo se družili, najdejo partnerja in se oddaljijo od nas, to razočaranje pa se spremeni v trdno prepričanje: ker sem edini, ki je še vedno sam, mora biti z menoj nekaj narobe.

Te misli postajajo glasnejše z vsakim neuspehim poskusom povezanosti. In čeprav se trudimo ostati pozitivni, nas vztrajno spremlja strah, da se je svet morda preveč spremenil. Morda pristnih vezi sploh ni več. Ali, kar je še huje, morda so, a ne za nas.

Potre nas, ko se razmerje, v katero smo vložili mesece ali leta, konča in se spet znajdemo na začetku. Zdi se, da na ljubezenskem področju ni bančnega računa, na katerega bi lahko kaj polagali. Vsakič, ko se odnos konča, moramo začeti znova z novim človekom; izgubimo vse, kar smo zgradili do takrat. Vendar svojega življenja ali telesa ne moremo ponastaviti. Življenje teče naprej. Če bi bilo ljubezensko življenje družabna igra, ne bi bilo monopoli, pri katerem postopoma gradimo hiše in hotele. Bolj je podobno igri kače in lestve. Vsak nov partnerski odnos je lestev, po kateri se vzpenjamo, in vsak razhod je kača, ki nas nemudoma spusti nazaj v isto staro osamljenost, ki smo jo doživljali prej. Ampak to ni nujno slabo. Dobili smo priložnost, da začnemo znova!

Ko se nam zazdi, da smo ostali zadaj, ker so vsi naši prijatelji poparčkani,

se je vredno opomniti, da se kdorkoli lahko kadarkoli ponovno znajde v samskem življenju. Pari, ki so bili skupaj dolga leta, se razidejo. Je huje tistemu, ki se razide po dvajsetih letih zakona ali partnerstva, ali pa nekemu, ki ima že šestič (ali šestnajstič) strto srce? Na to ni enega samega odgovora. Nekateri ljudje imajo po razhodu občutek, da so nekaj dosegli, in uživajo v svoji neodvisnosti. Drugi pa se počutijo popolnoma zapuščene, brez tolažbe, prijateljev ali gotovosti, ki so spadali k življenju, ki se je pravkar končalo.

Toda ne glede na to, v kakšni situaciji ste v tem trenutku – hodite na zmenke, vas je nekdo zapustil, ste ločeni ali se upirate zvežam –, se moramo vsi spopasti z občutki, ki so posledica samskega življenja. V primerjavi s travmo zaradi razhoda ali apokalipso ločitve se vsakodnevni izzivi in stres samskega življenja lahko zdijo zoprno nejasni. Kako se spopasti s problemom, ko pa je ta problem praznina v središču našega življenja? Ko nimamo partnerja, lahko to zelo boli, in ko začnemo seštevati vse te majhne bolečine, lahko postanejo kronične. V dneh, ko imamo polne roke dela in se počutimo samozavestne ali vsaj zadovoljno zaposlene z življenjem, je stres obvladljiv. Kak drug dan pa se zdi, kot da se nenehno borimo z nasprotnikom, ki ga lahko vidimo samo mi. Včasih nas bolečina samskega življenja zadene v najboljših dneh, ko se nam zgodi nekaj izjemnega, pa nas prav ta neizmerna radost opomni, da nimamo nikogar, s komer bi jo delili; nikogar, ki bi nas poslušal, ko počnemo nekaj, kar nas navdušuje; nikogar, ki bi bil ob nas, če bi želeli v tem samo uživati v tišini.

Nekateri ljudje občutijo to praznino kot dejansko izgubo; kot da je vsako leto samskega življenja še eno izgubljeno leto, ko niso z osebo, ki je še niso spoznali. Ta predstava o vnaprej usojenem partnerju je nevarno blizu nečemu, o čemer bomo govorili v naslednjem poglavju. Vendar se z občutkom izgube srečamo vsi. Pisatelj Christopher Hitchens je dejal: »Melanholično spoznanje zrelih let je, da ne moreš sklepati starih prijateljev.« To velja tudi za odnose: ne moremo se vrniti v preteklost in se poročiti s srednješolsko ljubeznijo, ki je nismo nikoli imeli. In nekateri ljudje, še posebej tisti, ki se primerjajo s svojimi poročenimi prijatelji, to občutijo zelo močno. Če je vaša dolgoletna prijateljica s svojim partnerjem že deset let, se morda primerjate z njo in si

govorite: »Tudi če bi nekoga spoznal/a danes, z njim ne bi imel/a teh desetih let skupne zgodovine.«

Mislím pa, da imamo razlog za upanje. Ko se staramo in bolje vemo, kaj radi počnemo in kakšni ljudje nas privlačijo, se hitreje povežemo z morebitnim partnerjem. S tem ne mislim, da bi morali čim prej odkljukati seznam opozorilnih znamenj, ki temeljijo na vaših preteklih zmenkarskih neuspehih, čeprav jih seveda ne prezrite. Vendar lahko kasneje v življenju spoznate ljudi, s katerimi takoj začutite dušno povezavo. Običajno sem alergičen na takšne fraze, a v resnici ni v tem nič skrivnostnega. Oba sta prehodila dolgo pot, oba sta zaradi izkušenj postala ponižnejša in zaradi njih znate bolje prepoznati ter ceniti to ranljivost pri drugem.

Ne glede na to, ali živimo kilometre stran od domačega kraja ali pa v sosednji ulici od doma, v katerem smo odraščali, se v svet podamo v upanju, da bomo postali drugačni, kot smo bili, ko smo odšli. In lepega dne spoznamo nekoga, ki nas spomni na to. Tudi če je odraščal nekje čisto drugje, ima enake potrebe. Pogosto se opredeljujemo s stvarmi, ki si jih želimo, in s cilji, ki jih želimo doseči, vendar nas oblikujejo tudi stvari, ki jih zavračamo – vse tisto, čemur moramo reči ne, da bi prišli tja, kamor si želimo. Potrebnih je veliko življenjskih izkušenj, da spoznamo, česa ne moremo tolerirati. In vsakič, ko nekaj od tega pustimo za sabo, se oddaljimo od osebe, kakršna smo nekoč bili, ter od stvari, ki bi jih izbrali nekoč. Nato pa se pred nami pojavi nekdo, ki je prišel do enakih spoznanj, in drug v drugem prepoznava razdaljo, ki sva jo oba prepotovala od doma. To ni čarovnija. Če pa je, nam ta čarovnija ni bila na voljo, ko smo imeli devetnajst let.

TEŽKO JE BITI SAMSKI; to lahko občutimo kot bolečino, ki nikoli ne izgine. Eden osrednjih namenov te knjige je ponuditi ljudem orodja, ki jim bodo pomagala pritegniti neprimerljivo več priložnosti v njihovo ljubezensko življenje. Drugi temeljni cilj pa jim je pomagati, da živijo v sedanjem trenutku in uživajo v lepoti življenja, medtem ko ostajajo odprti za nove priložnosti. Toda to lahko postane zapleteno. Včasih se »ostati odprt za priložnosti« lahko prelevi v »čakati v upanju« ali »posedati z občutkom,

da ni vredno živeti, dokler se končno ne bo zgodilo nekaj, kar pa se ne bo zgodilo danes (ali morda nikoli)«.

V grški mitologiji se Pandora ni mogla upreti skušnjavi, da ne bi odprla skrinjico, za katero ji je bilo rečeno, da je ne sme. Ko jo je odprla – in kako bi se temu lahko uprla? –, so se iz nje pognale najrazličnejše bolezni in oblike zla, da bi večno preganjale človeštvo. Ker je takoj spoznala svojo napako – za zdaj bomo prezrli dejstvo, da se ta mit, tako kot zgodba o Evi, zdi kot izgovor, da lahko za vse, kar je na svetu narobe, obtožimo žensko z zdravo mero radovednosti –, je hitro zaprla pokrov, tik preden bi iz skrinjice lahko ušlo tudi upanje. To je zanimiva podrobnost. Morda si mislite: »Kaj pa je narobe z upanjem? Kako bi lahko bilo upanje tako uničujoče in škodljivo kot bolezni?«

Dolga leta sem se spopadal s kroničnimi bolečinami. Diagnoza, ki so mi jo postavili, je bila tinitus, šumenje v ušesu, ki ga je pogosto – pravzaprav skoraj vsakodnevno – spremljala vrsta različnih groznih glavobolov: bolečina, omotica, utripajoča bolečina v glavi in ušesu. Več let sem kot obseden iskal rešitev. Če mislite, da nisem živel v upanju, se hudo motite. Preizkusil sem tako rekoč vsako zdravljenje, za katero sem slišal, in ker sem živel v Kaliforniji, sem slišal za marsikaj. Šel sem k osteopatu, ki mi je toliko časa lomil vrat in hrbtenico, da se je zdelo, kot da mi bo ločil glavo od telesa. Prijavil sem se na »terapijo z zvočno kopeljo«, kjer sem sedel v sobi, medtem ko je nekdo izvajal »koncert za enega« na tibetanskih posodah, drugi pa mi je igral na didžeridu »v srce«, kot je rekel. Šel sem k zdravniku za migrene, ki mi je predpisal trojno terapijo z zdravili, ki sem si jih moral vsak mesec vbrizgati z injekcijo. Obiskal sem številne otorinolaringologe. Eden od njih mi je rekel, naj opustim »kavo, alkohol, sladkor, sol in začinjeno hrano«, neki drugi pa, da je naslednji korak jemanje antidepresivov. Imel sem občutek, da jih bom res potreboval, če bi dejansko opustil vse, kar so hoteli.

Ukvarjal sem se z jogo. Vsako jutro sem pil sok zelene. Šel sem k zobozdravniku po šeststo dolarjev vreden nočni ščitnik. Obiskal sem akupunkturista, ki mi je masiral notranje uho in čeljust, kar je pomenilo, da mi je sočasno vtaknil prste v usta in uho ter manipuliral celoten predel od znotraj. Šel sem h kitajskemu akupunkturistu; ta mi je predpisal mešanico zeliščnih čajev, ki

je neverjetno smrdela in imela okus po blatu, pomešanem z vročo vodo. Pil sem jo cel mesec, kar je tako rekoč definicija zmage upanja nad izkušnjo.

Sredi pandemije sem odletel v München na zdravljenje, ki je vključevalo odvzem ogromnih količin krvi (vsaj tako se je zdelo), ki so jo nato zavrteli v centrifugi, da so ločili protivnetne beljakovine, nato pa so mi ta serum vbrizgali v čeljust, zadnji del vratu in ramena; dvajsetkrat na dan, štiri dni zapored. To je bilo tik pred božičem, ko sem si najbolj od vsega želel biti s svojo družino. Namesto tega sem bil eden izmed peščice gostov v ogromnem hotelu – vsak od nas je bil neke vrste invalid ali bolan. Po praznem mavzoleju nemškega hotela smo taval kot duhovi. Zapravil sem ogromno denarja, da sem se počutil osamljenega in nesrečnega, in vse, kar sem pridobil, je vseživljenska toleranca za igle.

Lahko bi rekli, da me je leta preganjalo upanje. Vsakič, ko sem slišal za kakšno novo zdravilo, sem zaživel v pričakovanju. Preplaval me je občutek olajšanja, ker je rešitev na obzorju – ker mi bo to novo zdravljenje končno spremenilo življenje. Moj živčni sistem se je umiril, ker nisem več razmišljal katastrofično. Lahko sem si predstavljal – skoraj sem lahko občutil –, kako je mojih bolečin konec; zdaj je imel celo določen datum: dan, ko bom začel novo zdravljenje. O tem novem čudežnem zdravilu sem prijateljem pripovedoval z navdušenjem, ki je mejilo na radost. Čeprav sem še vedno čutil bolečino, je zgolj možnost olajšanja nekako vplivala na moje možgane. S tem hočem povedati, da razumem čustveno stanje nekoga, ki ni v zvezi in začne prijateljem navdušeno pripovedovati o zmenku, na katerega je šel in je bil pravzaprav kar zanimiv. To popolnoma razumem. Takrat začnemo razmišljati o možnosti, da se bo depresivna pot, po kateri hodimo že celo večnost, morda vendarle končala.

Ta povezava s kronično bolečino je zanimiva, saj so znanstveniki odkrili, da kronična bolečina preoblikuje možgane – pri vztrajni bolečini se receptorji za bolečino razrahljajo in se sprožijo že ob najmanjšem dražljaju, veliko hitreje kot pri ljudeh brez kroničnih bolečin. To pomeni, da pri teh ljudeh ne morejo zgolj zdraviti bolečine, ampak morajo tudi spremeniti delovanje možganov. Toda tudi ko sem bil v tem stanju, se mi je vedno zdelo, da obstaja majhen izhod. Vsako jutro, tik zatem, ko sem se zbudil, in preden

sem se popolnoma zavedel ter se spomnil, kdo sem, sem za trenutek občutil, kako je biti brez bolečin.

Vsakdo, ki veliko potuje, pozna ta občutek. Zbudiš se in se vprašaš: »Kje sem? V Austinu? Singapurju? Sem v letališkem hotelu ali prijateljevi hiši?« Podoben občutek imajo ljudje, ki se jim je pred kratkim strlo srce. Ko se zbudijo, jim je podarjenih deset ali petnajst sekund brez trpljenja, preden sestavijo vse koščke svojega življenja in se spomnijo, kako se počutijo; nekaj trenutkov olajšanja, preden vidijo naslov današnjih novic, ki je isti kot včeraj in jim sporoča, da imajo strto srce. Ko ga preberejo, si rečejo: »Prav, pripravljen/a sem na nov dan. Zdaj se spomnim, kako grozno se počutim.«

Čez dan lahko večkrat ponovno doživijo tisti občutek olajšanja. Včasih sem bil zadovoljno zatopljen v nekaj, kar sem počel, ko me je nekdo blizu mene vprašal: »Kako pa danes kaj tvoja glava?« In moral sem priznati: »Oh, prav imaš, precej me boli. Ampak v desetih minutah, preden si me vprašal, je bilo pravzaprav v redu.« Ljudje, ki so mi ves čas govorili: »Verjemi mi, to bo minilo,« mi niso pomagali, ker mi je vztrajno upanje preprečevalo, da bi zares živel. Ker sem čakal na dan, ko bo bolečina minila, nisem mogel uživati v življenju tukaj in zdaj. Poleg tega pa sem bil razočaran vsakič, ko bolečina po novem zdravlilu ni pojenjala.

Nazadnje sem se naučil, kako spremeniti odnos do bolečine, za katero sem opazil, da se spreminja iz dneva v dan. Postal sem radoveden. Začel sem opazovati, kaj je drugače v dneh, ko je bila bolečina sedem ali osem na lestvici od deset, kot pa v dneh, ko je bila štiri ali pet. Ko se vsak dan spopadaš z bolečino, ti stopnji pomenita veliko razliko. Ta preračunavanja pomagajo tudi pri težavah samskega življenja: postanemo lahko radovedni glede izkušenj, ki so za nekaj stopenj drugačne od tistih, ki jih imamo običajno. To je tako kot v tistem trenutku takoj po jutranjem prebujenju: dlje ko sem lahko ostal radoveden, dlje je trajalo, da sem začutil bolečino.

Takšna radovednost, o kateri bomo govorili v tej knjigi, vam lahko pomaga, da v svojem življenju prevzamete vlogo družbenega eksperimentatorja. Recimo, da običajno začnete paničariti, ko vam nekdo, s komer hodite na zmenke, ne odpiše tako hitro kot po navadi, zato začnete razmišljati, da vas bo prizadel, ker vam je všeč bolj kot vi njemu. Morda je to dovolj, da

ste na naslednjem zmenku hladni ali govorite z agresivnim tonom. Toda če poskusite z drugačnim odzivom – če priznate, da ste bili malce žalostni, ker radi prejimate njegova sporočila –, boste morda zaradi te ranljivosti in iskrenosti, ki ju običajno ne pokažete, dobili boljši rezultat.

Mogoče ga tudi ne boste dobili in to je v redu, kajti bistvo ni rezultat. Začeli ste raziskovati nabor odzivov, ki so vam na voljo, če nekoliko spremenite način razmišljanja. Pogosto tako zelo delujemo po ustaljenih tirnicah, da ne razumemo, kako širok je nabor možnih izkušenj. Toda ko si dovolimo preizkusiti različne načine razmišljanja, je tako, kot da bi se osvobodili iz zapora. Tako vam radovednost pomaga premagati strah, s tem pa odvzamete moč tistemu, česar se bojite. Takšen pristop – preoblikovanje svojega življenja v družbeni eksperiment – lahko prinese rezultate, ki jih niste nikoli pričakovali. Tudi če so rezultati le nekoliko drugačni – razlika med sedmico in petico na lestvici bolečine –, je to še vedno premik, ki vam lahko spremeni življenje. Na zunaj se ta sprememba vedenja morda ne zdi pomembna. Ampak v vas samih se lahko zdi neverjetna. Ne gre za to, da ste se nekoliko drugače odzvali. Gre za to, da je drugačen odziv mogoč – po zaslugi vašega truda in radovednosti. In to lahko vam prinese veliko olajšanje. To je znamenje, da ste začeli preoblikovati svoje možgane.