

# 3

## PREŠKOĽTE SVOJE INŠTINKTY

Jedným z mýtov milostného života je, že láska je zvláštna oblasť, v ktorej sa môžeme riadiť inštinktom. To však predpokladá, že v detstve sme si všetci vyvinuli skvelé inštinkty pre každú situáciu. V skutočnosti nie našou vinou existujú oblasti, v ktorých sme si vyvinuli inštinkty, ktoré sú pre naše šťastie a pohodu úplne kontraproduktívne a môžu byť dokonca nebezpečné. Pravdou je, že v niektorých situáciách nás môžu naše inštinkty aj zabiť. To mi povedal môj učiteľ boxu Martin Snow, keď ma prichytil, ako som v ringu žmurkol. „Tvoje inštinkty ťa môžu zabiť, chlapče!“ povedal. Chcel, aby som myslel na unášanie morským prúdom. Keď cítime, že nás prúd unáša hlbšie do mora, inštinkt nám velí plávať späť k brehu. Ale prúd je silnejší ako my. Preto musíme bojovať proti tomuto prirodzenému inštinktu a ísť dlhšou cestou plávaním rovnobežne s brehom, aj keď nás prúd nesie ďalej, až kým sa bezpečne nedostaneme mimo prúdu a môžeme sa vrátiť na pláž pokojnejšou vodou.

V boxerskom ringu je to rovnaké. Pri údere smerujúcom na moju tvár som inštinktívne zažmurkal. Musel som sa naučiť prekonať tento prirodzený inštinkt, ktorý ma v podstate v najdôležitejšom okamihu

oslepil a namiesto toho sa naučiť úder, ktorý smeruje priamo na mňa, zastaviť alebo sa mu vyhnúť, či z neho vyklíznuť.

Takto to vyzerá v počiatočných fázach príťažlivosti, práve keď sa rozhodneme, že sa nám niekto páči. Je tu pokušenie jednoducho sa poddať tomuto pocitu, všetko nechať bokom a zistiť, či by dotýčný letel s vami do Paríža alebo začať pátrať, či naša spoločnosť nemá kancelárie v meste niekde blízko neho, na ktoré by sme pred mesiacom ešte vôbec nepomysleli. V nadšení z osoby, s ktorou sme boli len na jednom alebo dvoch stretnutiach, predbiehame sami seba. Podľahneme svojim romantickým inštinktom a raketovo sa vrháme do ríše fantázie.

Aj keď by ste to možno veľmi chceli, ukáže sa, že to najhoršie, čo môžete v tejto fáze urobiť, je porozprávať o tom svojim štyrom najlepším priateľom, ktorí, samozrejme, zdieľajú vaše romantické inštinky. Tým sa nebezpečenstvo ešte znásobí. Ukážete im najnovšie správy od novej a neuveriteľne príťažlivej osoby vo vašom živote a zrazu si všetci prezeráte jej Instagram, zatiaľ čo oni poukazujú na to, ako sa k sebe dokonale hodíte. „Pozri, je to hudobník, to je sexi!“ „Ach, pozri na tie jeho fotky so synovcami. Zdá sa, že to je skvelý chlap!“ „Pozri sa na jeho štýl, je to úplne tvoj typ!“ Vzápätí si uvedomíte, že sa vaši priatelia vymenovali za manažérov vášho milostného života a kontrolujú, či a kedy idete na rande s týmto mužom snov. Ako tomu môže vzdorovať realita? Ako sa môže nejaký vzťah postupne rozvíjať, keď ste taká nadšená len preto, že má imidžový účes a gitaru?

Všetko toto vzrušenie vás uvedie do zvýšených otáčok, keď mierite rýchlosťou svetla k nejakému fantazijnému scenáru. Potom sa vo vesmíre niečo zmení a planéta, ku ktorej ste smerovali, sa zrazu začne strácať. Objekt všetkého toho imaginárneho úsilia sa začne vzdďalovať.

Energia medzi vami dvoma sa zmení. Komunikácia sa stáva nekonzistentnou. Správy sú čoraz kratšie. Žiadna z nich neobsahuje budúci čas. Zdá sa, že všetky tie drobnosti, ktoré podnecovali fantáziu, tie sexi nevysloviteľné veci, ktoré vás vzrušovali, sa už nedejú. Ako mohlo niečo také správne zmiznúť ešte rýchlejšie, ako sa objavilo?

## Prečo ľudia ochladnú?

Čo sa mení? Je príliš veľa dôvodov na to, aby sme ich vymenovali. Dostali správu od bývalého. Páči sa im dráma priťažlivosti, ale cítia sa stiesnení skutočnou osobou. Práca je väčšou prioritou ako randenie. Chodia s viacerými ľuďmi a práve to začalo byť vážne s niekým iným, než ste vy. Živili sa vaším vzrušením, kým si neuvedomili, že sa vám v ňom nemôžu vyrovnáť. Ich brat išiel do nemocnice. Kúpili si koňa.

V prvom rade si treba uvedomiť, že to nie je možné zistiť. A inštinkt hrať sa na detektíva, kým nezistíte dôvod, sa môže rýchlo stať nebezpečným. Povedzme si krutú pravdu: Často sa to nedozvieme a frustrácia v honbe za nepoznaným je receptom na nešťastie. Spomínate si, ako ste si naposledy chceli s niekým z okruhu svojich priateľov vyjsť von a nechcelo sa vám to vtesnať do stovky vecí, ktoré ste museli v tom týždni urobiť? Povedali ste mu ústretovo: „Hej, nepatíš medzi mojich najbližších priateľov, a hoci je možné, že by bolo zábavné stráviť spolu čas, nemám na to motiváciu, dobre?“ Alebo ste povedali: „Hej, tento týždeň mám toho neskutočne veľa, ale keď sa uvoľnia veci, rád by som sa s tebou stretol.“ Často nemôžeme byť skutočne úprimní, pretože by to bolo hrozné alebo časovo náročné, alebo nepohodlné, alebo neslušné, tak prečo by sme mali očakávať úplné odhalenie od niekoho, koho sotva poznáme (aj keď sme s ním spali a máme ho radi)?

Napriek tomu, keď niekto odíde, je prirodzené, že sa pýtame, či sme urobili niečo, čo podnietilo jeho sklamanie spôsobujúci odchod. Vysvetlenie súvisí s ďalším nebezpečným inštinktom, ktorý máme na začiatku, keď sa rozhodneme, že sa nám niekto páči: inštinkt niekomu pripísať až príliš rýchlo veľkú dôležitosť.

Ľudia majú tendenciu vzdalovať sa, keď cítia, že sa stali príliš rýchlo priveľmi dôležitými. Nikto nechce byť prioritou niekoho iného skôr, ako si to zaslúži. Predstavte si, že idete na pracovný pohovor a niekto

vám povie: „Ako by sa vám páciilo byť naším generálnym riaditeľom? Od zajtra?“ Možno sa to stalo v nejakej firme niekde raz alebo dvakrát, ale zvyčajne, ak sa dostávate na najvyššie pracovné miesto – a čo iné je randenie, než hľadanie vhodného kandidáta na najvyššie pracovné miesto? –, očakávate, že sa vrátite na viacero pohovorov. V tomto smere je randenie naozaj ako biznis. Špičkové miesto sa nedá darovať, dá sa len získať. A keď sa veci začnú tak rýchlo hýbať, je prirodzené, že si niekto pomyslí: „Prečo práve ja? Ako si ma môžu tak ceniť, keď ma nepoznajú a vlastne som toho až tak veľa neurobil? Niečo s nimi nie je v poriadku? Nemajú na výber?“ Pre nový románik to predstavuje smrtiacu kombináciu. Táto dvojité pohroma spôsobí, že vaša hodnota bude prudko klesať s vašou narastajúcou intenzitou. Nikto by vtedy nemal byť prekvapený, ak sa osoba, ktorá vám ešte pred pár dňami pripadala úplne dokonalá, vyparí z vašich prijatých správ. Musíme sa mať neuveriteľne na pozore pred inštinktom prenášať dôležitosť, ktorú cítime k pozícii, ktorú chceme obsadiť, na novú osobu, ktorá ju možno len raz obsadí.

Bohužiaľ, v tejto fáze sa môže prejaviť ďalší pochybný inštinkt. Cítite, že nám nový vzťah uniká, a rozhodneme sa oň bojovať. Zrazu je tento románik dostatočne dôležitý na to, aby sme zmobilizovali všetky svoje zdroje na jeho udržanie. Prečo? Tento inštinkt pitbula môže byť užitočný, keď sme niečo pokazili v práci a musíme šéfovi ukázať, že sme ochotní urobiť všetko pre nápravu, ale na začiatku randenia nám z mnohých dôvodov pravdepodobne nepomôže. Po prvé, je nelogický, založený na falošnej predstave, že niečo zvyšuje svoju hodnotu, keď si myslíte, že čoskoro toho môže byť menej. Ale je potenciálny vzťah naozaj takým nedostatkovým tovarom, akoby bol romantickým ekvivalentom celonárodného hľadania vhodnej pečene na transplantáciu? Ak ide o niekoho, na koho ste narazili prvýkrát v kaviarni za rohom, pravdepodobne nie. Po druhé, je to prejav netrpezlivosti. Ak chceme výsledky a chceme ich hneď, budeme niečomu pripisovať väčšiu hodnotu len preto, že je to tu pred nami. Je to, akoby ste chceli zostať v bare

po záverečnej, pričom stačí počkať do druhého dňa a v pohode si všetko užiť.

Tretí a najviac znepokojujúci je problém so sebedomím, ktorý prispieva k preceňovaniu osoby, ktorú sotva poznáme, a podceňovaniu vlastného ja. Kde sme prišli k myšlienke, že niekto, kto sa od nás vzdaluje a cíti sa čoraz neistejšie (POKIAL IDE O NÁS!), je práve ten, koho potrebujeme, hoci presný opak je pravdou? Táto vlašná reakcia z jeho strany je jediným dôkazom, ktorý potrebujete, že nie je pre vás ten pravý. Vhodnou reakciou v takejto situácii je povedať: „Nuž, mám pocit, že v poslednom čase sa to medzi nami zmenilo, a hoci doteraz ma veľmi bavilo ťa spoznávať, myslím, že by sme si možno mali dať pauzu, pretože cítim, že máš teraz veľa práce vo svojom živote a že (oprav ma, ak sa mylí) možno nehľadáme to isté.“ Je to proti všetkým našim inštinktom, aby sme boli tí, ktorí navrhnú „dať si pauzu“ práve v čase, keď si zúfalo želáme, aby to pokračovalo. Ale preskúmajte toto posolstvo pozornejšie a uvidíte, že nezatvárate dvere; predlžujete pozvanie, aby tí druhí vyvinuli úsilie, o ktoré ste celý čas stáli.

Ak zistíme, že nás priťahuje niekto, kto sa nám vzdaluje, musíme podozrievať sami seba. Čo je vlastne na tejto osobe také skvelé? Je sexi? Vysoký? Sebedomý? Charizmatický? Očarujúci? Žiadna z týchto vlastností nerobí z niekoho skvelého partnera. Nedávno som mal úžasný rozhovor s doktorkou Ramani Durvasulaovou, ktorá sa špecializuje na pomoc ľuďom pri zotavovaní sa zo vzťahov s narcistami, a tá varovala, že takéto vágne odpovede („Má proste niečo do seba!“) spúšťajú varovný signál a sú pravdepodobným indikátorom traumatického puta – priťahujú vás, pretože majú niečo, čo neviete pomenovať (a zistíte to, až keď bude neskoro), ale pocity, ktoré vo vás dokážu vyvolať, vás nútia, aby ste to skúšali ďalej.

Ak je to teda váš prvý inštinkt (skúšať to ďalej kvôli nejakej zahadnej vlastnosti alebo pocitu), je dobré mať na pamäti ľahko rozpoznateľné vlastnosti dobrých partnerov: Sú láskaví a súcitní. Dôsledne a spoľahlivo stoja pri vás. Dobre komunikujú. Sú čestní a dôveryhodní.

Sú skvelí tímoví hráči. Záleží im na vašom dni a výzvach, ktorým čelíte, a chcú vás podporiť. (A ak vás tieto vlastnosti nútia vziať nohy na plecia, nehladáte vzťah!)

Ale to sú vlastnosti, ktoré ľudia zriedkakedy opisujú, keď sa snažia vymenovať, čo sa im na novom človeku páči. Keď hovoria o niekom, koho nemôžu dostať z hlavy, zvyčajne vymenúvajú veci ako charisma, sebavedomie, odvaha, sexappeal, spojenie, to, že sa s ním dokážu rozprávať o všetkých možných témach, že „k nemu prechovávajú silné city“. To všetko môžu byť úžasné veci. Nie sú to však vlastnosti, vďaka ktorým si poviete: „Tento človek bude neuveriteľným tímovým hráčom.“

Ak máte vlastnosti tímového hráča – ste dôveryhodní, milí, oddaní, komunikatívni, dôslední, veľkorysí –, potom máte vzácne vlastnosti, za ktoré sa oplatí bojovať. Tiež sú drahocennosťou, ktorú by ste mali chrániť. A ak vo vás tieto vlastnosti dotýčná osoba nerozpozna, nikdy si nebude vážiť to, čo je vo vás cenné. Mali by ste si ju držať od tela, kým sa tak nestane. Dovtedy to rozhodne nie je človek, za ktorého sa oplatí bojovať.

Stretnete ľudí, s ktorými je úžasné tráviť čas. Majú však všetko, čo je potrebné na vybudovanie skvelého vzťahu? Ak sa už po niekoľkých rande začnú od vás vzdalovať, pravdepodobne nie. Jednou z najúžasnejších vecí, ktoré môžete u partnera nájsť, je pocit istoty. Určite sú chvíle, keď by ste mali byť ochotní za správnych okolností o niekoho bojovať. Rómeo a Júlia mali napriek vojne medzi svojimi rodinami vzťah, po ktorom obaja túžili. Nebojovali s neistotou, bojovali s vonkajšími okolnosťami a (ak na chvíľu odhliadneme od toho, že obaja boli deťmi, ktoré nikdy nedospeli ani ku skutočnému vzťahu) ich vzájomné city rozhodne neboli vlašné. Rómeo si nehovoril: „Mám sa obávať, že vyleziem na jej balkón a nájdem ju písať pikantné listy do Paríža? Nič to. Stále budem bojovať za Júliu a našu lásku!“

Spýtajte sa sami seba, či sa s niekým hráte na Rómea a Júliu a veľkou prekážkou je jeho neistota. Pretože ak scenár ponúka toto, prečo