

MATTHEW HUSSEY

LOVE LIFE

**De la *dating* la cum să găsești persoana potrivită
și să ai o relație stabilă**

Traducere din limba engleză de
ANCA IRINA IONESCU

**EDITURA  HERALD
București**



Cuprins

| | |
|---|-----|
| INTRODUCERE | 9 |
| Karma este o ticăloasă | |
| CAPITOLUL 1 | 21 |
| E greu când nu ești într-o relație | |
| CAPITOLUL 2 | 32 |
| Cum să spui povești de dragoste | |
| CAPITOLUL 3 | 49 |
| Reeducă-ți instinctele | |
| CAPITOLUL 4 | 59 |
| Ferește-te de cei evazivi | |
| CAPITOLUL 5 | 70 |
| Nu te alătura unui cult format din doar două persoane | |
| CAPITOLUL 6 | 77 |
| Stegulețele roșii | |
| CAPITOLUL 7 | 95 |
| Conversații dificile pe care e important să le avem | |
| CAPITOLUL 8 | 115 |
| Atenția nu înseamnă intenție | |
| CAPITOLUL 9 | 127 |
| Niciodată mulțumit | |
| CAPITOLUL 10 | 145 |
| Cum să-ți reconfigurezi creierul | |
| CAPITOLUL 11 | 170 |
| Subiectul legat de copii | |

| | |
|--|-----|
| CAPITOLUL 12 | 191 |
| Cum să pleci atunci când ți se pare că nu poți pleca | |
| CAPITOLUL 13 | 215 |
| Încrederea conferită de identitate | |
| CAPITOLUL 14 | 234 |
| Cum să faci față unei despărțiri | |
| CAPITOLUL 15 | 257 |
| Nucleul încrederii în sine | |
| CAPITOLUL 16 | 291 |
| Suficient de fericit | |
| MULȚUMIRI | 324 |
| RESURSE PENTRU CĂLĂTORIA TA | 328 |



INTRODUCERE

Karma este o ticăloasă

E timpul confesiunilor. În cea mai mare parte a vieții mele, am fost o persoană cu care era groaznic să ieși la întâlniri. Poate că eram un coach și un vorbitor eficient, dar eram deja un bărbat trecut de 20 de ani în poziția de-a dreptul suprarealistă de a vedea comentarii sub videoclipurile mele care spuneau: „E tipul perfect cu care să ieși la o întâlnire”. Mulți oameni au presupus că cineva cu inteligența mea emoțională trebuia să fie o persoană cu care este minunat să-ți petreci timpul.

Dar se înșelau.

Pot să spun cu o certitudine de sută la sută că nu am fost niciodată, oricât de mult ți-ai forța imaginația, tipul perfect cu care să ieși la o întâlnire. Și, deși am avut întotdeauna suficient simț autocritic, încât să nu mă simt confortabil citind acele comentarii, la 20 de ani, ba, îndrăznesc să spun, chiar după ce împlinisem 30, nu aveam încă idee în ce măsură era adevărat opusul acestei afirmații.

Din momentul în care mi-am început cariera de coach profesionist specializat în subiectul întâlniri romantice, dând sfaturi femeilor, eu, un tinerel de 19 ani, am fost condamnat să eșuez ca partener. Aceasta este probabil soarta tuturor îndrumătorilor, terapeuților și consilierilor de orice fel care nu devin iluminați decât după ce încep să răspândească înțelepciune pe scară largă, adică, nouă tuturor. Poate cu excepția lui Eckhart Tolle... La el, iluminarea pare destul de legitimă. Noi, ceilalți, dăm greș de mai multe ori decât suntem dispuși să recunoaștem. Și marea ironie a vieții este că, din momentul în care începem să facem gălăgie pe

bună dreptate despre orice lucru, viața va conspira ca să ne facă să ne împiedicăm exact în acel domeniu specific.

Deci, ce anume m-a făcut să fiu o persoană atât de groaznică în privința întâlnirilor?

Mă întâlneam cu mai multe persoane în același timp, fără a anunța neapărat că făceam acest lucru. În cele mai multe cazuri, nu mințeam în legătură cu asta. Doar că nu spuneam nimic, deoarece îmi convenea mai mult să tac. Uneori, am mințit în legătură cu asta, în situații în care mi-am spus că așa era corect, deoarece „cruțam sentimentele persoanei cu care eram” (aveam o relație precară cu adevărul, pe care de atunci m-am străduit să o corectez). Ocazional, am terminat relațiile brusc sau am adoptat *ghosting*-ul. M-am culcat cu unele persoane și apoi am lăsat relația să se stingă, fără să recunosc vreodată sau chiar conștientizând întotdeauna că rănisem sentimentele celorlalți. În unele cazuri, am continuat să caut atenția oamenilor care voiau mai mult de la mine, deși, în sinea mea, dacă aș fi fost sincer cu mine însumi, aș fi recunoscut că mă hotărâsem deja că nu vreau mai mult de la acele persoane. Procedam în felul acesta pentru că atenția lor mă făcea să mă simt bine, iar viața mi se părea searbădă fără ea. În momentele de calm și liniște, în momentele în care simțeam o nevoie disperată să rămân singur cu sentimentele mele, să-mi rezolv problemele și să învăț cum să trăiesc și nefiind implicat într-o relație, luam telefonul și sunam pe cineva nou.

Acesta este unul dintre motivele pentru care discursul meu este atât de dur. Când le spun femeilor de ce să se ferească, vorbește adesea o versiune mai tânără, mai nesăbuită a mea.

Nu spun că nu eram un gentleman. Eram politicos? În mod sigur. Eram amabil? De cele mai multe ori, da. Voiam să mă port frumos cu toată lumea. Detestam ideea de a răni vreodată pe cineva. Îmi păsa de sentimentele oamenilor? Foarte mult. Dar, în cele din urmă, îmi păsa mai mult de ale mele.

Felul în care mă raportam și mă purtam la o întâlnire, atunci când mergeam la întâlniri cu prea mare lejeritate, presupunea intrinsec un mod de a-i răni pe oameni. Și totuși, cea mai mare

durere pe care o provocam nu era atunci când lucrurile nu se materializau într-o relație, ci exact atunci când se întâmpla așa.

De ce? Pentru că, și atunci când credeam că eram pregătit pentru o relație, nu mă simțeam pregătit. Nu eram pregătit pentru un angajament real sau pentru orice fel de compromis, nici nu eram pregătit să fac vreun plan. Aveam încă o atitudine negativă față de relații, pe care le consideram un sacrificiu. Dar eram pregătit să mă bucur de dragoste, însă asta urma să aflu mai târziu, pentru că nu este același lucru cu a fi pregătit pentru o relație.

Nu că aș fi fost conștient de asta la momentul respectiv. Dacă m-ai fi întrebat atunci, aș fi spus cu toată sinceritatea că eram un om minunat și că merita să fii cu mine. Simțeam profund, iubeam intens, dăruiam mult relației, eram respectuos, sensibil la nevoile celuilalt și un bun vorbitor. Toate acestea mă făceau probabil cel mai periculos gen de om care îți poate face rău: cel pe care nu-l suspectezi de nimic rău. Cel puțin cu un ticălos evident, știi în ce te bagi. Ai putea totuși să te duci acasă cu el pentru a trăi o emoție și o poveste, dar cu siguranță nu te aștepti la un viitor împreună.

La fel ca mulți oameni care cred că sunt inofensivi la 20 de ani, credeam că menirea mea era să mă îndrăgostesc de cineva și apoi să mă leg mai strâns de acea persoană. Dar asta nu este o relație. Este o plimbare de amuzament. Este menită să ne facă plăcere. Când călătoria încetează să mai fie plăcută, renunțăm. Indiferent dacă avertismentul primit când urci în roller-coasterul romantismului spune: „Trebuie să ai o înălțime de minim atât ca să te urci”, înălțimea cerută pentru o relație serioasă este mult, mult mai mare.

Flashback: aveam 24 de ani și deja credeam sau cel puțin voiam cu disperare ca lumea să creadă că le știu pe toate.

Mă aflam în fața indicatorului de intrare în Beverly Hills, cu un contract major de publicare pentru prima mea carte, *Găsește-l! Cucerește-l! Păstrează-l!*¹, cu milioane de vizualizări

¹ *Get the Guy*. A se vedea și ediția în limba română, *Găsește-l! Cucerește-l! Păstrează-l! Descoperă secretele minții masculine ca să ajungi la bărbatul pe care-l*

ale videoclipurilor mele de pe YouTube și cu o emisiune nouă-nouă la o oră de maximă audiență pe NBC, numită „Ready for Love” („Pregătit pentru iubire”, *n. tr.*). Pe atunci ajutasem deja de 6 ani oamenii în toate etapele întâlnirii, îndrumam personal mii de oameni, pe scenă, la întâlniri în sesiunile individuale, în grupuri mici și mari, în fiecare etapă a atracției, la fiecare nivel de frângere a inimii.

Dar toate acestea se întâmplaseră la Londra, iar aici era Los Angeles, noua mea casă pentru următoarele 3 luni de filmări. Eram entuziasmat, mă simțeam încrezător. Voiam să fac parte din asta. Așa că aici, în Beverly Gardens Park, fiind de prea puțin timp în oraș ca să știu sau să-mi pese ce fel de clișeu întruchipam, am început să filmez primul videoclip YouTube pe care l-am realizat pe pământ american: „3 sfaturi despre cum să vindec o inimă frântă”.

În tot timpul în care îmi împărtășeam sfaturile prețioase, un bărbat mai în vârstă stătea deoparte. Nu se amesteca, dar era greu să nu mă intimidez, știind că am public. Este un fenomen curios, să te simți confortabil la gândul că vei apărea într-un video care va fi văzut de sute de mii de oameni, dacă nu milioane, și, în același timp, să fii intimidat de o singură ființă umană care se uită la tine în timp ce înregistrezi. Cât despre el, omul părea amuzat de filmarea mea improvizată într-o zi însorită, iar la sfârșitul sesiunii, când ne-am împachetat lucrurile, străinul s-a apropiat și mi-a spus:

— Nu ai avut niciodată inima frântă, nu-i așa?

Nu urmărea o confruntare, dar tonul lui era ușor de interpretat. Era genul de ton pe care îl auzi de la cineva care trăise suficient de mult timp pentru a fi lovit în față de viață – poate de câteva ori, poate de multe ori – vorbind cuiva care pur și simplu nu înțelege (sau, mai exact, nu înțelegea încă) acest lucru.

M-am simțit tratat cu condescendență și iritat. Oricum, cine era tipul ăsta? „Nu ți-am cerut să stai acolo și să te uiți la mine”, mi-am spus eu. „Și acum ai de gând să mă judeci?” Dar, oricât de

mult n-aș fi vrut să recunosc în sinea mea, omul atinsese un punct sensibil. Nu e vorba că „sfaturile” pe care le dădeam nu aveau sens. Pentru că, de fapt, aveau. Ceea ce era surprinzător la sfaturile pe care le dădeam la 22 și la 23 și la 24 de ani era cât de corecte erau unele dintre ele – nu toate –, dar multe dintre ele chiar erau. Însă, la un nivel mai profund, așa cum a sesizat prietenul meu imediat, condurul nu prea se potrivea pe piciorul surorii vitrege.

Cineva care ar fi trăit mai mult și ar fi trecut printr-o suferință adevărată ar fi știut că să oferi „sfaturi” vesele era poate o abordare greșită când vorbeai cu o persoană care iese cu inima frântă dintr-un infern.

Nu m-am mai întâlnit niciodată cu primul meu critic american, dar, dacă l-aș vedea, i-aș spune că, de la prima noastră întâlnire, am reparat acea lacună din CV-ul meu. Prima versiune a acestei experiențe de viață a fost propriul clișeu al acesteia. Făceam exact greșelile pe care le recomandam oamenilor să le evite: îmi remodelam viața ca să se potrivească cu a ei; ignoram stegulețele roșii; pretindeam că îmi doream lucruri pe care nu le voiam, doar ca să fiu împreună cu ea; îmi alimentam sentimentul valorii de sine din faptul că eram împreună, punându-mi propria carieră pe pauză și pierzând contactul cu nevoile mele profunde; acceptam să fiu nefericit luni la rând, petrecându-mi timpul fiind îngrijorat de faptul că eram îndrăgostit, în loc *să mă bucur* că eram îndrăgostit. Este suficient să spun că, poate pentru prima dată în viața mea, nu eram în situația mea preferată: să stau pe scaunul șoferului.

Întotdeauna mi-a plăcut să notez totul cu frenezie. Tot ceea ce mă preocupă cel mai mult se regăsește în însemnările din jurnalele mele, în telefonul meu sau oriunde îmi pot mâzgăli gândurile pe fugă. Dar jurnalele mele nu sunt pline cu consemnări care încep cu „Dragul meu jurnal”. Sunt pline cu lucrurile pe care mi le spun ca să mă ajute să trăiesc fiecare zi. În acest sens, când recitesc aceste notițe, îmi fac o imagine destul de clară despre durerea căreia încercam să-i fac față la momentul respectiv. Privind retrospectiv la notițele mele din timpul acelei relații, cel mai înfricoșător lucru

la ele nu este anxietatea palpabilă pe care încercam să o combat, ci notițele „încurajatoare” pe care le scriam pentru a mă convinge să merg mai departe.

Chiar și o parcurgere rapidă a însemnărilor de atunci scoate în evidență cuvintele blânde și pline de iubire pe care mi le adresam mie însumi, cum ar fi: „Dacă există cineva care poate suporta aceasta, eu sunt acela”. Sau: „Acesta este un antrenament pentru războinici. Dacă pot face față acestei dificultăți, atunci pot face față la orice”. Sau: „Să nu-ți dorești ca viața să fie mai ușoară. Încearcă să devii tu mai puternic, mai rezilient. Aceasta este o oportunitate uriașă pentru mine ca să cresc”.

Citind aceste rânduri, ai putea crede că este un fel de scurt discurs mental de încurajare în cadrul unui antrenament al Navy SEALs. Doar că eu scriam despre relația mea. Atât de nefericit eram. Am tresărit la lipsa de compasiune de care dădeam dovadă față de mine însumi și la cât de periculoase pot fi determinarea și toleranța mea pentru durere, atunci când sunt îndreptate spre țința greșită – în acest caz, martiriul într-o relație în care majoritatea nevoilor mele fundamentale nu erau satisfăcute.

Aceste note nici măcar nu erau greu de găsit. Erau o mulțime, multe dintre ele prea jenante pentru a le include în această carte. Am găsit o frază deosebit de tristă, intercalată între o grămadă de sarcini legate de ceea ce aveam de făcut la muncă și care spunea: „Așteptările mele sunt ceea ce mă face nefericit acum. Înainte, apreciam ceea ce aveam, dar după aceea am trecut de la recunoștință la așteptări”.

Aici avem justificarea înfricoșătoare a masochismului meu bine exersat: *Problema mea nu este că nevoile mele nu sunt satisfăcute, problema mea este că am nevoi. Tot ce trebuie să fac este să revin la starea în care eram recunoscător că această persoană e în viața mea, în loc să am așteptări de la ea. Uită de siguranță, securitate, iubire. Ești norocos pur și simplu doar pentru că te afli aici!*

După durerea inițială a inimii frânte, mi-a devenit cât se poate de clar că fusese o relație greșită pentru mine. Citind aceste notițe, încă mi se mai frânge inima pentru acel Matthew din acea

relație. Cu toate acestea, sunt recunoscător pentru ele, deoarece îmi reamintesc de gradul înspăimântător de înalt în care poți irosi energie în direcția greșită.

Ori de câte ori mă auzi sugerând să reevaluezi un comportament care te face nefericit, să nu crezi că mă pun pe un fel de pedestal. Am căzut și eu în aceeași capcană. Și nu te uita la acei oameni din viața ta care își dau ochii peste cap când văd ce faci. Crede-mă, sunt șanse mari ca și ei să fi făcut aceleași prostii.

Când propria formă de nebunie ne conduce pe o cale greșită sau chiar când facem totul cum trebuie și cineva pur și simplu ne rănește oricum, ne ajută foarte mult să avem acel *acasă* unde să ne întoarcem: un loc al iubirii, al adevărului și al refacerii. Pentru mine, când mi-a fost cel mai rău, primul punct de sprijin a fost reprezentat de părinții mei, frații mei, antrenorul meu de box și prietenii mei cei mai apropiați. În acele momente, am avut norocul să am parte de toată experiența și înțelepciunea lor. Și totuși, în ciuda existenței tuturor acestor figuri din viața mea care mi-au oferit o atitudine pozitivă și soluții, tot mai consider că unul dintre cele mai mari antidoturi împotriva unei dureri este să suporti o durere și mai mare. Nu mai multă durere a mea, ci durerea altora – necesitatea de a comunica cu alți oameni care trec prin ceva asemănător.

În momentele mele cele mai întunecate, a existat întotdeauna un loc foarte special unde am putut să găsesc acest tip de comuniune. Un loc în care puteam merge întotdeauna ca să mă simt mai puțin singur, ca să mă simt mai bine cu mine însumi, unde problemele mele dispăreau. Acel loc era pe scenă sau în ședințe, ascultându-i pe oameni, auzindu-i cum vorbesc despre problemele pe care le aveau și elaborând planuri atât pentru a face față problemei lor imediate, cât și – atunci când puteam respira un pic și îmi puteam lărgi cercul atenției – pentru a-i ajuta să-și regăsească încrederea de care aveau nevoie, încrederea pe care, în aproape toate cazurile, oamenii o aveau deja. Faptul că aveam această comunitate a fost întotdeauna unul dintre cele mai frumoase aspecte ale carierei mele și de aceea mi-a fost ușor să găsesc loc pentru durerea altora.



CAPITOLUL 1

E greu când nu ești într-o relație

Am început să dau sfaturi în materie de întâlniri romantice acum mai bine de 15 ani, mai ales unor grupuri mici de bărbați. Câteva femei au văzut că sfaturile mele erau utile și au cerut sesiuni proprii. Pe măsură ce femeile au început să fie mai numeroase decât bărbații, am avut uneori muștrări de conștiință: Cine sunt eu să dau sfaturi despre ceea ce ar trebui să facă sau să simtă o femeie? Ce știu eu cum este să fii femeie? Dar aceste muștrări au venit aproape întotdeauna în confortul analizei retrospective, după încheierea unei sesiuni, când am avut șansa de a relua lucrurile în mintea mea sau după ce am început să înregistrez evenimente, când am avut posibilitatea să urmăresc din nou înregistrarea audio ori video. Nu s-a întâmplat niciodată în momentul real, pe scenă, când o femeie îmi povestea despre o criză din viața ei, așteptând ușurare, înțelegere sau un fel de plan de acțiune. Într-o asemenea situație nu pot avea încredere decât în experiență, încercând să transmit tot ce am învățat eu înainte, răspunzându-mi la astfel de întrebări.

Până în momentul de față am petrecut literalmente mii de ore în astfel de situații. Nu contează cine este persoana, care este trecutul ei sau cum se identifică... Răspunsul corect este cel care o ajută să iasă din necazul de moment și, sper, o îndrumă spre o strategie pe termen lung. Cartea de față este plină de răspunsuri la care mă întorc iar și iar. Prefer sfaturile practice în loc de o gândire pozitivă insipidă. Vreau ca oamenii să iasă în lume știind că există pași reali pe care îi pot face – lucruri pe care le pot face și lucruri pe care ar trebui să înceteze să le mai facă.

Un lucru mărunț care mi-a dat o fărâmbă de înțelegere legat de tipul de presiune constantă pe care femeile o pot resimți din partea familiilor și prietenelor lor căsătorite – și care uneori pare că vine din toate părțile – este presiunea pe care o simțeam ca bărbat care vorbește despre întâlniri și relații. Când un jurnalist sau cineva din public mă întreba dacă sunt necăsătorit, simțeam întotdeauna o combinație de dezgust, pentru că mi se punea această întrebare pentru a mia oară, și frustrare, din cauza răutății pe care o ascundea. Dacă răspundeam că sunt într-o relație, spuneau: „Oh, asta e minunat!”, apoi treceau mai departe. Dacă spuneam că nu sunt într-o relație, întrebau: „Cum așa? Păi tu ești specialistul în relații!”

Pot să recunosc că acest lucru m-a afectat? Nu de fiecare dată, dar în cele peste 20 de cazuri în care am răspuns la această întrebare, m-a făcut să mă îndoiesc de mine, astfel încât mi s-a părut imposibil să las această parte a vieții mele să se desfășoare de la sine. M-am trezit că sunt exact în situația împotriva căreia avertizam: puneam atât de multă presiune pe mine să găsesc pe cineva important, încât trebuia să mă feresc mereu ca nu cumva să iau decizii greșite numai pentru că îmi doream să am o relație – și trebuia să-mi reamintesc că nu acest lucru era cel mai important.

Permite-mi să răspund la întrebare o dată pentru totdeauna. În primul rând, eu nu sunt „specialistul în relații”. Ceea ce contează pentru mine nu este dacă cineva are o relație, ci ca oamenii să fie mulțumiți cu starea lor actuală. Nu am susținut niciodată că oamenii *ar trebui* să fie într-o relație; eu doar i-am ajutat să găsească o relație dacă își doreau. Și, în al doilea rând, nu cred că să am o relație este cea mai grăitoare calificare a mea. Întâmplător, m-am logodit chiar în timp ce scriam acest capitol, ceea ce este un eveniment fericit pentru mine, dar eticheta de „single” nu ar trebui să fie o insignă de onoare. Simplul fapt de a avea o relație nu mă face pe mine sau pe altcineva un om de succes; mulți oameni pe care i-am îndrumat pot considera cu mândrie că au avut mai mult succes din ziua în care au ieșit dintr-o relație. Și știm cu toții cel puțin un cuplu a cărui relație are toate semnele considerate

în social media drept caracteristici ale unei uniuni fericite, dar în spatele scenei este pe cale de destrămare.

Hai să prezint o imagine mai sinceră:

- Dacă vei găsi dragostea ca urmare a muncii mele, voi fi mulțumit.
- Dacă te desparți de cineva cu care nu ar trebui să fii și rămâi din nou *single* din cauza muncii mele, voi fi la fel de mulțumit.
- Iar dacă vei decide că nu te mai grăbești să găsești o relație, după ce vei citi această carte, pentru că iubești viața și vrei să fii tu însuși, pentru că nu încerci să umpli un gol gășind pe cineva care să te facă să te simți suficient de bine, atunci ai tras lozul cel mare.

Nimic din toate acestea nu face ca singurătatea să fie mai ușor de suportat. Chiar dacă ne eliberăm de presiunea exterioară a dorinței de a face cunoștință cu cineva, tot trebuie să ne confruntăm cu propriile sentimente referitoare la nevoia de a ne conecta. În 15 ani de coaching, am lucrat cu nenumărate femei care simțeau că viața lor sentimentală nu se îndreaptă în nicio direcție. După respingere și după o inimă frântă urmează dezamăgirea, până când persoana începe să simtă că vechiul ideal conform căruia există cineva acolo pentru fiecare dintre noi se aplică tuturor, cu excepția ei. Nu mai vezi rostul întâlnirilor, deoarece fie nu simți niciodată o scânteie, fie toți cei cu care simți o scânteie sfârșesc prin a te înșela sau dorind lucruri diferite față de ceea ce îți dorești tu. Îți spui: „Poate ar trebui să mă împac cu gândul că nu voi găsi niciodată pe nimeni”. Apoi toți cei cu care obișnuiai să-ți petreci timpul își găsesc pe cineva și încep să dispară din viața ta, iar dezamăgirea se transformă în convingere: din moment ce eu sunt cel care nu este încă într-o relație, trebuie să fie ceva în neregulă cu mine.

Aceste gânduri devin mai puternice cu fiecare relație eșuată. Și, deși încercăm să avem în continuare o atitudine pozitivă, purtăm în suflet teama persistentă că, ei bine, poate că lumea s-a schimbat prea mult. Poate că relațiile adevărate nici măcar nu mai există. Sau, și mai grav, poate că nu există o astfel de relație pentru noi.

Poate fi deprimant când o relație în care am investit luni sau chiar ani merge prost și ne trezim că ne-am întors de unde am plecat. Nu pare să existe un cont în care să adăugăm bogăție în viața noastră amoroasă. Ori de câte ori cineva pleacă, trebuie să o luăm de la capăt cu o persoană nouă; ceasul relației se resetează la zero. Dar nu există un buton de resetare pentru ceasul vieții noastre sau al corpului nostru. Viața continuă. Dacă viața noastră amoroasă ar fi un joc de societate, acel joc nu ar fi Monopoly, cu acumularea sa constantă de case și hoteluri. Ar fi *Nu te supăra, frate!* Fiecare relație nouă este o scară pe care trebuie să urcăm, iar fiecare despărțire este catapulta care pare să ne arunce instantaneu înapoi în aceeași singurătate în care eram înainte. Dar acesta nu este neapărat un lucru rău. Avem ocazia să o luăm de la capăt!

Iar atunci când avem acest sentiment de a fi rămas în urmă, din cauza faptului că prietenii noștri și-au găsit perechea, trebuie să ne reamintim că oricine poate reveni la situația de a fi din nou *single*. Cuplurile care au petrecut mult timp împreună se despart. Oare este mai rău în astfel de situații, după 20 de ani de mariaj sau de relație, decât după a șasea (sau a șaisprezecea) despărțire? Nu există un răspuns. Bucurându-se de recent dobândita independență, unii oameni trec peste o despărțire cu un sentiment de realizare și de calm, în timp ce alții se simt absolut abandonați fără sprijinul prietenilor sau fără certitudinea că viața lor nu s-a terminat.

Dar, indiferent de situația în care te afli – mergi la întâlniri, ești părăsit, divorțat, sfidător –, toată lumea trebuie să facă față emoțiilor care vin odată cu statutul de celibatar. În comparație cu trauma cauzată de o inimă frântă sau de apocalipsa divorțului, provocările și stresul zilnic al vieții de unul singur pot părea frustrante și insesizabile. Cum abordezi o problemă atunci când

problema este o absență din însăși esența vieții? Totuși, poate fi dureros să nu ai pe cineva, iar odată ce începi să aduni toate micile dureri, ajungi să ai o afecțiune cronică. În unele zile, când ești copleșit de treburi și te simți încrezător sau cel puțin preocupat de viață în mod fericit, stresul este ușor de gestionat. În alte zile, simți că te lupți fără încetare cu un adversar pe care numai tu îl poți vedea. Uneori, durerea de a fi *single* te lovește în cele mai bune zile, când te simți acaparat de extazul unei experiențe de excepție și tocmai caracterul deosebit al acestei fericiri îți amintește că nu ai cu cine să o împărtășești, că nu este nimeni în preajmă care să te asculte când faci ceva care te entuziasmează, nimeni alături de tine dacă vrei doar să te bucuri pur și simplu de experiență.

Unii oameni simt această absență ca pe o pierdere reală, ca și cum fiecare an în care ești singur este un alt an pierdut fără persoana pe care nu ai întâlnit-o încă. Această idee a unui anumit partener predestinat este periculos de similară cu o situație pe care o vom analiza în capitolul următor. Dar sentimentul de pierdere este, de asemenea, o realitate a vieții. Scriitorul Christopher Hitchens a spus: „O constatare melancolică a avansării în vârstă este când îți dai seama că nu-ți mai poți face prieteni vechi”. Acest lucru este perfect adevărat și în privința relațiilor: nu te poți întoarce în timp să te căsătorești cu iubita din liceu pe care nu ai avut-o niciodată. Iar unii oameni, în special cei care se compară cu prietenii lor căsătoriți, resimt acest lucru în mod acut. Dacă o veche prietenă a fost cu partenerul ei timp de 10 ani, este ușor să te compari cu ea în starea ta actuală de persoană *single* și să spui: „Chiar dacă aș cunoaște pe cineva astăzi, tot nu aș avea niciodată cei 10 ani de relație”.

Cred că există motive să sperăm. Pe măsură ce îmbătrânim și devenim mai atenți la ceea ce ne place să facem și la genul de oameni spre care gravităm, recuperăm mai repede timpul cu partenerii noștri. Nu vreau să spun că vei parcurge o listă de verificare a stegulețelor roșii reprezentând toate nereușitele tale anterioare din domeniul întâlnirilor romantice, deși cu siguranță nu le vei ignora.