

Jak podnieść swoje oczekiwania,  
znaleźć właściwą osobę,  
a potem żyć długo i szczęśliwie

LOVE

LIFE

MATTHEW

HUSSEY

*BESTSELLER NEW YORK TIMES*

---

sensus

Tytuł oryginału: Love Life: How to Raise Your Standards, Find Your Person,  
and Live Happily (No Matter What)

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

Jacket design by Joanne O'Neill

Imiona i dane identyfikacyjne osób wymienionych w książce zostały zmienione,  
aby chronić ich prywatność.

ISBN: 978-83-289-1695-1

Copyright © 2024 by 320 Media LLC.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner  
whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied  
in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers,  
195 Broadway, New York, NY 10007.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu  
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii  
metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym,  
magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi  
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje  
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich  
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych  
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności  
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/lovlif>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp. Karma to suka                                      | 7   |
| 1. Bycie singlem jest trudne                              | 19  |
| 2. Jak opowiadać historie o miłości                       | 30  |
| 3. Nie ufaj instynktom                                    | 47  |
| 4. Strzeż się unikania                                    | 57  |
| 5. Nie dołączaj do dwuosobowej sekty                      | 68  |
| 6. Czerwone flagi                                         | 76  |
| 7. Przeprowadzaj trudne rozmowy                           | 93  |
| 8. Zainteresowanie to nie zamiary                         | 113 |
| 9. Nigdy nie zaspokojony                                  | 126 |
| 10. Jak przeprogramować swój mózg                         | 145 |
| 11. Kwestia posiadania dziecka                            | 170 |
| 12. Jak odejść, kiedy wydaje ci się, że nie możesz odejść | 191 |
| 13. Pewność tożsamości                                    | 216 |
| 14. Przetrwać rozstanie                                   | 236 |
| 15. Bazowa pewność siebie                                 | 259 |
| 16. Wystarczająco szczęśliwa                              | 293 |
| Podziękowania                                             | 327 |
| O autorze                                                 | 331 |



## WSTĘP

# KARMA TO SUKA

Czas na zwierzenia. Przez większość swojego życia byłem najgorszym możliwym kandydatem na randkę. Fakt, odnosiłem sukcesy jako coach i mówca motywacyjny, ale wciąż byłem niespełna trzydziestoletnim facetem — choć będącym w tej surrealistycznej sytuacji, że pod swoimi filmami w mediach społecznościowych czytałem czasem: „Byłby idealnym facetem na randkę”. Wiele osób zakładało, że ze względu na moją inteligencję emocjonalną związek ze mną byłby cudowny.

Bardzo się myliły.

Mogę powiedzieć ze stuprocentową pewnością, że nigdy, w najśmielszych marzeniach nie byłem idealnym kandydatem na partnera. I choć zawsze miałem dość samoświadomości, by czuć się nieswojo, czytając takie komentarze, w wieku dwudziestu paru lat (a nawet, ośmielę się stwierdzić, jeszcze w wieku trzydziestu paru) nie miałem pojęcia, jak bardzo różniły się z rzeczywistością.

Od momentu rozpoczęcia w wieku dziewiętnastu lat pracy jako profesjonalny doradca randkowy, udzielając rad kobietom, jako partner byłem skazany na porażkę. Taki chyba jest los wszystkich, niezależnie od specjalności, trenerów, terapeutów i doradców, którzy sami nie doznali oświecenia, dopóki nie zaczęli dzielić się szeroko swoją mądrością — czyli w praktyce wszystkich poza Eckhartem Tolle'em. Jego przebudzenie wydaje się dość rzetelne. Reszta kolegów i koleżanek nie dorasta do swojej roli częściej,

niż chcielibyśmy to przyznać. A największym chichotem losu bywa to, że w chwili gdy zaczynamy coś głosić z pełnym przekonaniem, wszechświat zmagawia się, by podłożyć nam nogę i sprawić, że sami potkniemy się w tej konkretnej dziedzinie.

Co takiego czyniło mnie okropnym kandydatem na partnera?

Spotykałem się z różnymi osobami równocześnie, nie będąc w tej kwestii całkowicie szczerym. Najczęściej nie kłamałem im prosto w oczy, po prostu nie wspominałem o tym, bo takie postępowanie było dla mnie wygodne. Czasami jednak dopuszczałem się kłamstwa, kiedy to tłumaczyłem sobie, że tak powinienem postąpić, by „oszczędzić bólu” osobie, z którą akurat byłem (można powiedzieć, że znajdowałem się w trudnej relacji z prawdą, co od tego czasu naprawilem). Czasami znikalem z cudzego życia bez słowa. Szedłem z kimś do łóżka, a potem pozwalałem, by kontakt wygasł, nie zastanawiając się nad tym, że zraniłem czyjeś uczucia, a wręcz nie zawsze mając poczucie, że tak się stało. W niektórych przypadkach pozwalałem, by obsypywały mnie zainteresowaniem osoby, które liczyły na coś więcej, choć gdybym miał być ze sobą szczerzy, musiałbym im powiedzieć, że jeśli o mnie chodzi, to na nic więcej nie mogą liczyć. Robiłem tak dlatego, że poświęcana mi uwaga była miła i bez niej czułem się samotny. W spokojniejszych, powolniejszych chwilach, w okresach, w których naprawdę czułem potrzebę, żeby przyjrzeć się własnym uczuciom, wszystko przepracować i nauczyć się, jak być samemu, podnosiłem słuchawkę i dzwoniłem do kogoś nowego.

To jeden z powodów, dla których przekazywane przeze mnie treści trafiają w sedno. Gdy mówię kobietom, na co mają uważać, to najczęściej mówię o młodszej, bardziej lekkomyślnej wersji samego siebie.

Nie twierdzę przy tym, że nie byłem dżentelmenem. Czy byłem rycerski? Jak najbardziej. Czy byłem dobry dla innych? Najczęściej tak. Chciałem wszystkich dobrze traktować. Nie dopuszczałem do siebie myśli, że mógłbym kogoś zranić. Czy zależało mi na uczuciach innych ludzi? Oczywiście. Ale ostatecznie na własnych uczuciach zależało mi bardziej.

Najniebezpieczniejsze we mnie nie było to, że mogłem zranić osobę, z którą się spotykałem. Te, z którymi spotykałem się niezobowiązująco, zdecydowanie były najmniej narażone na przykrość. Co oczywiście nie znaczy, że nic przykrego ich nie spotkało. Wiele zraniłem przez to, że nie chciałem wchodzić z nimi w związek. Nie, najbardziej narażone były nie serca tych, z którymi ostatecznie się nie wiązałem, ale tych, z którymi tworzyłem relację.

Dlaczego? Bo choć myślałem, że jestem na to gotowy, to wcale nie byłem. Nie byłem gotowy na prawdziwe zaangażowanie, na żaden kompromis ani nie byłem gotowy na budowanie planu na przyszłość. Wciąż patrzyłem na związek jak na poświęcenie. Byłem gotowy na to, by cieszyć się z bycia zakochanym, a jak później miałem się nauczyć, nie było to to samo, co bycie gotowym na związek.

Tylko że wtedy nie zdawałem sobie z tego sprawy. Gdybyście mnie spytali, odpowiedziałbym z pełnym przekonaniem, że jestem świetnym materiałem na partnera. Czułem głęboko, kochałem mocno i bardzo inwestowałem w związek, do tego okazywałem szacunek, byłem wrażliwy na potrzeby drugiej osoby i potrafiłem rozmawiać. Wszystko to razem wzięte czyniło ze mnie chyba najniebezpieczniejszy przypadek typu, od którego należy się trzymać z daleka: takiego, którego o nic złego się nie podejrzewa. W przypadku ludzi już na pierwszy rzut oka nieodpowiednich wiesz dobrze, w co się pakujesz. Możesz zabrać takiego do domu dla samego dreszczyku ekscytacji i tak dalej, ale zdecydowanie nie będziesz oczekiwać, że zbudujesz z nim przyszłość. Tak jak wielu dwudziestolatków przekonanych o tym, że ich zachowanie jest nieszkodliwe, uważałem, że moim zadaniem jest zakochać się w kimś, a potem zapiąć pasy w oczekiwaniu na emocje. Ale to nie jest związek. To jazda kolejką w parku rozrywki. Gdy przestaje być dla nas przyjemna, wysiadamy. Niezależnie od wymagań, jakie trzeba spełnić, aby wejść na rollercoaster romansu, poważny związek wymaga o wiele, wiele więcej.

WSPOMNIENIE: MAM DWADZIEŚCIA CZTERY LATA i już myślę, a przynajmniej bardzo chcę, by świat myślał, że jestem wszechwiedzący.

Stoję przed napisem Beverly Hills, mając w garści umowę na wydanie mojej pierwszej książki *Get the Guy*, miliony odsłon moich filmów na YouTube i nowiutki program w godzinach dobrej oglądalności w NBC zatytułowany *Ready for Love*.

Od sześciu lat pomagam ludziom na wszystkich etapach randkowania: trenuję tysiące chętnych poprzez prelekcje, podczas sesji jeden-na-jednego, w mniejszych i większych grupach, przeprowadzając ich przez każdy krok relacji, przez każdy poziom miłosnego zawodu.

Ale to wszystko miało miejsce w Londynie, a teraz byłem w Los Angeles, moim nowym domu na trzy najbliższe miesiące, podczas których mieliśmy kręcić program. Byłem podekscytowany i czułem się bardzo pewny siebie. Chciałem być częścią tego, co mnie otaczało. I tak w Beverly Gardens Park, zupełnie nowy i zupełnie nieświadomy, jak banalnie się zachowuję, zacząłem nagrywać pierwszy film na YouTube, który miałem nagrać w Ameryce: *3 Tips for Getting Over Heartbreak* — „3 wskazówki, jak poradzić sobie z zawodem miłosnym”.

Podczas gdy przekazywałem widzom swoje bezcenne wskazówki, w pobliżu stał starszy mężczyzna. Nie ingerował w żaden sposób w film, ale trudno mi było nie zauważać jego obecności i nie być świadomym, że ktoś obserwuje mnie na żywo. To dziwne zjawisko — nie ma się problemów z opublikowaniem filmu, który obejrzą setki tysięcy, jeśli nie miliony ludzi, i zarazem jest się zawstydzonym obecnością jednego człowieka obserwującego nagrywanie materiału. On sam wydawał się szczerze ubawiony patrzyeniem, jak spontanicznie filmuję w ten słoneczny dzień, i gdy zbieraliśmy się po zakończeniu sesji, ten obcy człowiek podszedł do mnie i zapytał: „Nigdy nie miałeś złamanego serca, prawda?”. Nie był przy tym agresywny, ale w jego tonie dało się wyczuć jakąś wyższość. W ten sposób mówią ludzie, którzy żyli już dostatecznie długo, by kilka razy dostać od

życia po głowie (a może nawet więcej niż kilka razy), zwracając się do kogoś, kto po prostu *nie ma pojęcia* o życiu (a może raczej jeszcze nie ma pojęcia).

Poczułem się potraktowany z góry i poirytowany. Kto to w ogóle był? „Nie prosiłem cię o to, żebyś stał tu i oglądał, jak nagrywam”, pomyślałem. „A teraz jeszcze będziesz mnie oceniał?” A jednak, choć bardzo nie chciałem tego przyznać, trafił w czuły punkt. To nie było tak, że moje „wskazówki” były bezużyteczne. Jak najbardziej, mogły się przydać. Zaskakujące było to, jak porady, których udzielałem w wieku dwudziestu dwóch, trzech czy czterech lat, niekiedy były trafne (nie wszystkie, ale wiele z nich). Jednak pod powierzchnią coś nie pasowało i ten człowiek stwierdził to na pierwszy rzut oka.

Ktoś, kto pożył trochę dłużej i przetrwał prawdziwy zawód miłosny, wiedziałby, że bezrefleksyjne podsuwanie „wskazówek” to może nie najlepszy sposób zwracania się do kogoś, kto podnosi się po kataklizmie, jakim potrafi być złamane serce.

Nigdy więcej nie spotkałem już mojego pierwszego amerykańskiego krytyka, ale gdybym się na niego natknął, powiedziałbym mu, że od ostatniego razu uzupełniłem tę oczywistą dziurę w moich kwalifikacjach. Moja wersja tego kluczowego doświadczenia życiowego sama w sobie była banalna. Popelniłem dokładnie te błędy, których kazałem unikać innym: przebudowałem swoje życie, by pasowało do jej życia; zignorowałem czerwone flagi; udawałem, że pragnę rzeczy, których nie pragnąłem, tylko po to, by z nią być; uzależniałem poczucie własnej wartości od tego, czy byliśmy razem, poświęcając swoją karierę i tracąc z oczu swoje prawdziwe potrzeby; pozwoliłem sobie cierpieć przez długie miesiące, marnując czas na nerwowe zamartwianie się tym, że jestem zakochany, zamiast *cieszyć się* tym, że jestem zakochany. Dość powiedzieć, że chyba po raz pierwszy w życiu nie znajdowałem się w miejscu, do którego byłem nawykły — na miejscu kierowcy.

Przez całe życie z zapalem sporządzałem ze wszystkiego notatki. Wszystko, co mnie w jakiś sposób zajmowało, trafiało w końcu do moich notatek, czy to w papierowych dziennikach, czy na telefonie, czy gdziekolwiek,

gdzie byłem w stanie zapisać to w danym momencie. Ale moje dzienniki nie są pełne wpisów zaczynających się od „drogi pamiętniczku”. Są pełne rzeczy, które powtarzam sobie, by łatwiej pokonać codzienne problemy. Dzięki temu czytanie tych notatek daje całkiem klarowny obraz tego, z jakim bólem zmagalem się podczas ich pisania. Gdy spoglądałem na notatki z okresu tamtego związku, najstraszniejsze było nawet nie to, że bił od nich wyczuwalny lęk, z którym próbowałem walczyć, ale to, że próbowałem „dodawać sobie otuchy” notkami, przekonując sam siebie, że powinienem w tym trwać.

Nawet krótki rzut oka pozwalał wyłowić z nich takie przykłady czulej samomotywacji jak: „Jeśli ktokolwiek potrafi to wytrzymać, to ja”, „To szkolenie wojownika. Jeśli dam sobie radę z tym, dam sobie radę ze wszystkim”, „Nie pragnij łatwiejszego życia. Pracuj nad stanieniem się silniejszym, bardziej odpornym. To dla mnie świetna okazja do rozwoju”.

Można by pomyśleć na podstawie tej lektury, że to podbudowujący wewnętrzny monolog kogoś, kto jest w trakcie szkolenia dla jednostek specjalnych Navy SEALs. Tylko że ja tak pisałem o swoim związku. Tak bardzo byłem w nim nieszczęśliwy. Dziś aż boli mnie brak współczucia, jaki sobie okazywałem, i to, jak niebezpieczna może być moja determinacja i poziom tolerancji bólu w niewłaściwej sprawie — w tym przypadku przyjmowałem rolę męczennika w związku, w którym nie realizowałem swoich podstawowych potrzeb.

Wcale nie było trudno znaleźć tego typu ustępów w moich notatkach. Było ich całe mnóstwo, a wiele z nich było zbyt krępujących, by mogły znaleźć się w tej książce. Szczególnie smutne było zdanie, które odnalazłem ukryte pomiędzy kilkoma zadaniami do wykonania:

„Tym, co mnie rozpieprza, są moje oczekiwania. Dawniej po prostu byłem wdzięczny za to, co dostawałem, ale potem moja wdzięczność zamieniła się w oczekiwania”.

I tak oto widzimy niepokojące usprawiedliwienie dla masochizmu, jaki w tamtym okresie praktykowałem: *Moim problemem nie jest to, że nie są*

*zaspokajane moje potrzeby, problemem jest to, że mam potrzeby. Wystarczy, że wrócę do bycia wdzięcznym za samo to, że ta osoba jest obecna w moim życiu, zamiast mieć wobec niej jakieś oczekiwania. Zapomnij o poczuciu bezpieczeństwa, komfortu, bycia kochanym. Masz szczęście, że w ogóle z nią jesteś!*

Po tym, jak przetrwałem ból bezpośrednio po rozstaniu, stało się dla mnie całkowicie jasne, że to nie był dla mnie odpowiedni związek. Czytanie notatek z tamtego okresu wciąż sprawia, że serce mi się kraje nad Matthew, który w tym tkwił. Tak czy inaczej, cieszę się, że je pisałem. Służą mi teraz jako przypomnienie tego, jak bardzo można inwestować energię w zupełnie nieodpowiednie działanie.

Za każdym razem, gdy słyszysz ode mnie, żebyś zastanowiła się nad zachowaniem, które sprawia, że jesteś nieszczęśliwa, nie sądz, że mówię do ciebie z góry. Wpadłem w tę samą pułapkę. I nie zwracaj uwagi na ludzi wokół ciebie, którzy przewracają oczami, widząc, jakie podejmujesz decyzje. Możesz mi wierzyć, jest spora szansa, że oni sami mają za sobą niejednen głupi wyskok.

Gdy nasza własna wersja głupoty prowadzi nas na niewłaściwą drogę czy też w przypadkach, w których wszystko robimy, jak należy, a i tak ktoś nas miesza z błotem, warto mieć dom, do którego można wrócić: miejsce miłości, prawdy i regeneracji. Dla mnie, gdy byłem w najgorszym stanie, bezpiecznym portem byli moi rodzice, bracia, nauczyciel boksu i najbliżsi przyjaciele. Miałem szczęście, że byli wtedy obok z ich łącznym doświadczeniem i mądrością. A jednak pomimo tych wszystkich kochających osób w moim życiu, oferujących mi pozytywne spojrzenie na sytuację i możliwe rozwiązania, wciąż okazywało się, że jedną z najlepszych recept na ból jest więcej bólu. Nie więcej mojego własnego bólu, ale bólu innych — doświadczanego poprzez kontakt z osobami, które przechodzą przez to samo.

W swoich najmroczniejszych chwilach zawsze miałem dostęp do wyjątkowego miejsca, w którym byłem w stanie uzyskać taki kontakt. Miejsca, w którym zawsze mogłem poczuć się mniej samotniony, poczuć się jak najlepsza wersja siebie, gdzie moje problemy znikaly. To miejsce znajdowało

się na scenie albo na sesji, gdy słuchałem ludzi, poznawałem ich historie, rozmawiałem o problemach, z którymi przyszli, i układałem plany radzenia sobie z najpilniejszymi kwestiami, a potem, gdy już mogli złapać trochę wiatru w żagle i poszerzyć perspektywę, pomagałem im w znalezieniu niezbędnej pewności siebie — którą prawie każdy z nich miał, ale o której musiałem im przypomnieć. Dostęp do społeczności zawsze był jednym z najpiękniejszych aspektów mojej pracy i sprawił, że nauczyłem się czuć swobodnie, obcując z innymi cierpiącymi osobami.

Postawcie mnie na scenie podczas konferencji fizyków nuklearnych, a zacznę się pocić. (*A może tak się złożyło, że to fizycy nuklearni o złamanym sercach? Wtedy mógłbym pomóc*). Ale postawcie mnie na scenie przed ludźmi, którzy cierpią, a będę na właściwym miejscu.

W trakcie ostatniej serii prelekcji *Love Life*, zanim kraj się zamknął i przez dwa lata nie było żadnych spotkań na żywo, znajdowałem się właśnie na scenie i odpowiadałem na pytania publiczności, aż zauważyłem mężczyznę z uniesioną ręką siedzącego z tyłu sali. Powiedzmy sobie przy tym jasno: na moich prelekcjach nie widuję wielu mężczyzn. Gdy jakiś się zdarzy, szczególnie jeśli wygląda jak twardy, potężnie zbudowany Teksan-czyk, rzuca się w oczy.

— Jak się nazywasz?

— Roy — odpowiedział.

Roy był przystojny na nieco szorstki sposób i na pierwszy rzut oka nie wyglądał na szczególnie onieśmiałonego. Ale wstanie z miejsca wśród obcych ludzi i opowiedzenie o tym, co nas boli, martwi lub czego nie rozumiemy, wymaga odwagi, więc zacząłem:

— Jak się masz, Roy?

— Dobrze, Matthew, dzięki, że pytasz. Moja była często o tobie mówiła, więc pomyślałem, że przyjdę i zobaczę cię na własne oczy. — Na te słowa po sali przetoczyła się fala śmiechu i spontaniczne oklaski, a Roy zauważalnie się rozluźnił.

— Cóż, dzięki, że wpadłeś.

— No tak. Podoba mi się wszystko to, co mówisz, ale jestem mężczyzną. — Gdy Roy wypowiedział to słowo, obniżył odrobinę głos, tak żeby było to zauważalne. — Próbuje więc wyciągnąć z tego coś dla siebie, z perspektywy mężczyzny. — Mówił powoli, ale nie dlatego, że się stresował, tylko dlatego, że usiłował zapanować nad emocjami. — Jestem bardzo... chyba dobrym słowem będzie „wycofany”. I nie potrafię pozbyć się bólu, który we mnie tkwi, bo... jestem tylko człowiekiem. Ale mam problem — otworzył się. — Moja była pozbierała się szybko. I uwierz mi, człowieku, to boli. Byliśmy ze sobą pięć czy sześć lat, a gdy widzisz, jak szybko ta druga osoba otrząsa się po tak długim związku, czujesz się, jakbyś nie był dość dobry. Chciałbym tylko wiedzieć, jak mogę zmienić swoje podejście do pozostawiania przeszłości za sobą. Bo to właśnie muszę zrobić. Muszę pozostawić przeszłość za sobą albo będę nieszczęśliwy przez resztę życia.

Gdy dotarł do końca pytania, sala nagrodziła jego szczerość oklaskami. Potem nastąpiła długa chwila ciszy, podczas której dochodziło do mnie, jak głęboko trafiło do mnie to, co mówił Roy, nie tylko to o bólu związanym ze złamanym sercem, ale też o osłupieniu na widok tego, jak ktoś, z którego wspomnieniem wciąż nie możesz się rozstać, błyskawicznie idzie do przodu, nie oglądając się za siebie. Ciszę przerwał głos od strony widowni: — Tu jest ze dwadzieścia kobiet, które chętnie dadzą ci swój numer! — Cała sala (łącznie z Royem) parsknęła śmiechem.

— Roy, ewidentnie bardzo ciężko przez to przechodzisz. Kiedy to się stało? Kiedy cię zostawiła i zaczęła nowe życie?

Wyjaśnił, że to świeża sprawa — kilka miesięcy.

— No tak — powiedziałem — to bardzo bolesne. Za ten ból częściowo odpowiada to, że cały czas przekonujesz sam siebie, że to miała być ta właściwa osoba. A teraz ta „właściwa osoba” jest z kimś innym. Cóż, ja w to nie wierzę. Wierzę, że właściwa osoba jest właściwa tylko wtedy, gdy obie strony związku wybierają się wzajemnie. Nieważne, jak bardzo byś kogoś kochał i jak nadzwyczajny byłby to związek; jeśli ta druga osoba nie decyduje się z tobą zostać, nie może być dla ciebie wymarzoną partnerką.

Tkwisz w żalobie, bo wydaje ci się, że utraciłeś osobę, która była ci przeznaczona. Mogę cię jednak zapewnić, że wcale tak nie jest. Bo jeśli ta osoba cię nie wybiera, to nie jest to ktoś, z kim powinieneś być. Możesz czuć się rozczarowany, że ta konkretna kobieta nie jest dla ciebie, ale nie powinienes rozpaczać, jakby była twoją drugą połówką, bo po prostu nie jest. Rozczarowania wymagają chwili, żeby się z nimi uporać, ale o wiele łatwiej uporać się z rozczarowaniem niż z poczuciem, że właśnie straciłeś miłość swojego życia. Wcale jej nie straciłeś. Ona wciąż jest przed tobą. Czeką cię coś lepszego, przysięgam ci, bracie.

Pozwól, że jeszcze raz powiem ci to, co powiedziałem Royowi, na wypadek gdybyś ty też nie potrafiła oderwać się emocjonalnie od kogoś, kto ostatecznie cię nie wybrał:

*Nie ma nic złego w byciu zawiedzionym tym, że ktoś nie okazał się tym jedynym. Ale nie rozpaczaj tak, jakby to był ten jedyny. Jeśli cię nie wybrał, nie był nim.*

A skoro już jesteśmy przy temacie, to zanim skończysz czytać tę książkę, chciałbym, by twoja pewność siebie była już na poziomie, na którym to, że ktoś „nie wybiera ciebie”, było najbardziej ujmującą atrakcyjności cechą na świecie. Problem polega na tym (i teraz to może być właśnie twój problem), że jeśli twoja pewność siebie nie jest na najwyższym poziomie, to gdy ktoś nie wybiera ciebie, zaczynasz poważnie kwestionować swoją wartość.

Mówiłem dalej do Roya:

— Jest też kwestia ego: wybrała kogo innego, dlaczego nie mnie? Co ma w sobie ta druga osoba? Dlaczego nie byłem wystarczająco dobry? Jedną z najlepszych rad, jakie kiedykolwiek otrzymałem, brzmi: zdus swoje ego. Pewna część ciebie musi umrzeć. W tej chwili przechodzisz przez piekło. Jest strasznie. Ktoś wyrwał ci serce z piersi. To jest piekło. Ale ja *chcę* wersji ciebie, która przez to piekło przejdzie i wróci żywa, a do tego będzie mogła coś nam opowiedzieć o tym doświadczeniu. Czy *chcę* wersji Roya, która przez to nie przeszła? To nudne. Nie *chcę* tego Roya. *Chcę* Roya, który dużo przeszedł, Roya, na którym pozostały blizny. Stajemy się o wiele silniejsi, gdy w naszym życiu źle się dzieje, niż wtedy, gdy dzieje się dobrze. Wszystko,

przez co teraz przechodzisz, można porównać do zupy nabierającej smaku w miarę gotowania. Staje się bardziej złożona, głębsza. Będziesz dzięki temu życzliwszy i bardziej wyrozumiały dla innych ludzi. Pozwoli ci to wnieść więcej do swojego następnego związku. I uczyni cię bardzo silną osobą. A gdy już to przejdiesz? Czego jeszcze mógłbyś się bać? „Umarłem i zmartwychwstałem, sukinsynu! Nie wystraszysz mnie!”

Naturalnie zauważysz, że po tym, przez co sam przeszedłem, nie zareagowałem na zawód miłosny Roya przez oznajmienie mu, że mam dla niego trzy wskazówki, dzięki którym przez niego przejdzie. Na szczęścia dla Roya, tego dnia na scenę wyszedł bardziej doświadczony Matthew, którego życie już nauczyło pokory. Tak samo jak mogę z przekonaniem powiedzieć o Royu, moja wartość dla wszystkich zgromadzonych na tej sali i wszystkich w moim życiu zwiększyła się dzięki bólowi, którego doświadczyłem. Stałem się lepszym partnerem dla mojej publiczności, tak jak Roy nabrał potencjału stania się lepszym partnerem dla osoby czekającej na *niego* na końcu drogi.

Prawdziwy związek wymaga od obu stron odwagi. Wymaga opuszczenia gardy na tyle, by druga osoba mogła zobaczyć nas takimi, jakimi jesteśmy. Wymaga ciekawości i wizji, by przyjąć drugą osobę taką, jaką jest. Naprawdę ją zobaczyć. Zaakceptować zarówno wersję pokazywaną do kamery, jak i tę ukrytą wersję pełną bałaganu za kulisami. By patrzeć na najgorsze cechy z akceptacją i wyrozumiałością, nie z pogardą. I mieć dość wiary i siły, by zaufać, że ta druga osoba tak samo podejdzie do naszych mrocznych stron. A przede wszystkim wymaga dwójki ludzi, którzy mają wizję tego, gdzie zmierzają w tym związku, i wolę, by codziennie pracować nad ucieleśnieniem tej wizji. Wyjątkowe związki się nie zdarzają. One są budowane.

Na dalszych stronach, w podziale na pięć sekcji (zainteresowanie, zaangażowanie, złamane serce, pewność siebie i życie), podzielę się z wami swoimi naukami i historiami. Odmieniły one moje życie i życia milionów ludzi

korzystających z mojej pracy, na których zaufanie chcę zasługiwać tym, jak się prezentuję każdego dnia, zarówno publicznie, jak i prywatnie.

Kto tak w ogóle zalicza się do tych milionów? Piętnaście lat temu zacząłem kręcić filmy adresowane do heteroseksualnych kobiet, ale choć do dziś stanowią one większość moich odbiorców, to moja publiczność stała się o wiele bardziej zróżnicowana. Jest o wiele więcej Royów. Ludzie ze społeczności LGBTQ+ też znaleźli użyteczne treści w tym, co robię. Miłość jest uniwersalna i płynie we wszystkich kierunkach. Porady, których udzielam, są osadzone w ludzkiej naturze. Jestem wszystkim wdzięczny za to, że nie oburzają się na ograniczoną liczbę zaimków, których używałem we wstępach do moich filmów, zaimków, przez które mogli się czuć w jakiś sposób wykluczeni z grona odbiorców. W tej książce staram się pozbyć tych barier i używać bardziej inkluzywnego języka. Niezależnie od płci czy preferencji seksualnej ludzi, o których piszę, pamiętaj, że każdemu z nas mogą przytrafić się te same pomyłki. Kimkolwiek jesteś, wierzę, że odnajdziesz się gdzieś na tych stronach i poczujesz dostrzeżony, niezależnie od tego, kogo i jak kochasz czy jak się identyfikujesz. Przede wszystkim mam nadzieję, że znajdziesz tu odrobinę pocieszenia.

Wciąż dopiero uczę się, jak samemu lepiej sobie radzić z koncepcjami, które zawarłem w niniejszej książce, ale już jestem w tym o wiele lepszy, niż byłem kiedyś. W jakimś momencie każdy z nas będzie potrzebował porady w sprawie sercowej. Tematy randkowania i życia miłosnego były dla mnie zawsze cudownym *punktem wejścia*. To punkt wejścia do świata naszych demonów, naszej niepewności, traumy, nadziei i marzeń oraz innych problemów, jakie mogą nas spotykać w innych dziedzinach życia.

Z mojego doświadczenia wynika, że nie da się rozmawiać o randkowaniu, nie rozmawiając o życiu. I nie można cieszyć się powodzeniem w miłości, jeśli nie umie się cieszyć życiem. Aby mieć wspaniałe życie miłosne, musimy pielęgnować w sobie *miłość do życia*. Niezależnie od tego, na jakim etapie obecnie jesteś, zapraszam cię do odkrycia na kolejnych stronach narzędzi, których będziemy do tego potrzebowali.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# ZNAJDŹ MIŁOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA I ODZYSKAJ MIŁOŚĆ DO ŻYCIA!

Szukanie miłości to jedno z najtrudniejszych zadań w życiu. A od tego, jak sobie z nim poradzisz, zależy tak wiele! Problemy ze znalezieniem bratniej duszy to zaledwie początek. Później budowanie związku nieraz przypomina stąpanie po polu minowym: pułapki czyhają na każdym kroku. Stopniowo dochodzisz do wniosku, że szczęśliwa miłość jest niedościgłym ideałem i w życiu się nie zdarza.

Dzięki tej książce poznasz zestaw praktycznych technik i narzędzi, dzięki którym wkroczysz na ścieżkę, która niezawodnie poprowadzi Cię do znalezienia miłości Twojego życia. Wdrożysz sprawdzoną metodę pozostawiania za sobą nieudanych związków, pokonasz strach przed porzuceniem i zaczniesz nawiązywać naprawdę wartościowe relacje. Nauczysz się rozpoznawać i przezwyciężać wzorce, które prowadzą donikąd, takie jak tolerancja dla niewłaściwych zachowań innych osób, wyrzekanie się swoich potrzeb czy nadmierne inwestowanie w kogoś, kto na to nie zasługuje. Ten cenny poradnik ułatwi Ci przyjęcie nowych standardów i odpowiednie ich zakomunikowanie, a także podpowie Ci, jak zbudować w sobie pokłady niezachwianej pewności siebie.

Krok po kroku zaczniesz kontrolować wszystkie ważne relacje w swoim życiu: te z innymi, te ze sobą i wreszcie relację z samym życiem!

## MATTHEW HUSSEY

Autor bestsellera „New York Timesa”, mówca i doradca. Specjalizuje się w budowaniu pewności siebie i inteligencji w relacjach. Jego konto na YouTube jest najpopularniejszym na świecie kanałem dotyczącym porad sercowych. Píše cotygodniowy biuletyn i prowadzi podcast **Love Life with Matthew Hussey**. Mieszka w Los Angeles.

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-1695-1



9 788328 916951

cena: 59,90 zł

**sensus.pl**