

BESTSELLEROVÝ AUTOR NEW YORK TIMES

8 PRAVIDEL LÁSKY

JAY SHETTY

V
Jak ji najít,
udržet si ji
i nechat jít
E

8 PRAVIDEL LÁSKY

Jak ji najít,
udržet si ji
i nechat jít

JAY SHETTY

Original title: Jay Shetty: 8 RULES OF LOVE
Copyright © 2023 by Jay R. Shetty
Published by Simon & Schuster, Inc., New York 2023

Cover design by Rodrigo Corral
Author photograph by Josh Telles

Czech edition © Fortuna Libri Publishing, Praha 2023
Translation © Róza Mitnicková, 2023
Vydalo nakladatelství Fortuna Libri Publishing
www.fortunalibri.cz

Odpovědná redaktorka: Dagmar Pilařová
Jazyková korektura: Šárka Marčanová

První vydání

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována jakýmkoli způsobem, ať už elektronicky, mechanicky, fotografickou cestou nebo jinými prostředky bez souhlasu majitele práv.

ISBN 978-80-7546-474-3

*Mé matce za to, že mě naučila
milovat neomezeně.*

*Mé sestře za to, že mě naučila
milovat bezpodmínečně.*

*Mé ženě za to, že mě naučila
opravdu milovat.*

Obsah

| | |
|------|---|
| Úvod | 1 |
|------|---|

ČÁST PRVNÍ:

SAMOTA

| | |
|------------------------------------|----|
| Pravidlo 1: Dovolte si být sami | 15 |
| Pravidlo 2: Neignorujte svou karmu | 38 |
| <i>Milostný dopis sobě samému</i> | 70 |
| <i>Meditace pro chvíle samoty</i> | 72 |

ČÁST DRUHÁ:

SOULAD

| | |
|---|-----|
| Pravidlo 3: Definujte si lásku dříve, než o ní začnete přemýšlet, cítit ji nebo ji sdělovat | 77 |
| Pravidlo 4: Váš partner je váš guru | 100 |
| Pravidlo 5: Smysl na prvním místě | 125 |
| <i>Milostný dopis vašemu partnerovi</i> | 161 |
| <i>Meditace souladu</i> | 163 |

ČÁST TŘETÍ:

UZDRAVENÍ

| | |
|---|-----|
| Pravidlo 6: Vítězíte i prohráváte vždy jen společně | 167 |
| Pravidlo 7: Aby vás rozchod nezlomil | 199 |

| | |
|---|-----|
| <i>Milostný dopis, který vám pomůže v uzdravení</i> | 241 |
| <i>Meditace pro uzdravení láskou</i> | 243 |

ČÁST ČTVRTÁ: PROPOJENÍ

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Pravidlo 8: Milujte znovu a znovu | 247 |
| <i>Milostný dopis světu</i> | 267 |
| <i>Meditace k propojení</i> | 269 |
| Poděkování | 271 |
| Poznámka autora | 273 |
| Poznámky | 275 |
| Další kroky | 296 |

Úvod

Jaký je rozdíl mezi tím, co se mi líbí a co miluji?⁴¹ zeptá se student a učitel mu odpovídá: „Pokud se ti líbí květina, utrhneš ji. Pokud ji ale miluješ, budeš ji denně zalévat.“ Tahle často citovaná rozmluva dobře osvětluje jednu z mých nejoblíbenějších myšlenek o lásce. Ke kráse jsme přitahováni – toužíme po ní – a chceme ji mít pro sebe. To je květina, kterou si utrhneme, a radujeme se z toho. Ale přitažlivost, podobně jako utržená květina, časem zvadne a my ji vyhodíme. Když se přitažlivost vyvine v lásku, potřebuje větší péči. Chceme-li udržet květinu naživu, neutrháme ji a nedáme ji jen do vázy. Poskytneme jí sluneční světlo, dobrou půdu a vodu. Až když máte květinu rádi dlouho a pro to, aby žila, jste udělali maximum, pak teprve



MIŤ RÁD



MILOVAT

naplno prožíváte její krásu – její svěžest, barvu a vůni, její rozkvet. Všímate si jemných detailů každého okvětního lístku. Sledujete, jak reaguje na roční období. Nacházíte radost a uspokojení v každém novém poupěti, které se objeví, a cítíte vzrušení, když vykvete.

K lásce nás to táhne stejně, jako nás to táhne ke květině – nejprve k jejímu půvabu a kouzlu; je však jediný způsob, jak ji můžeme udržet naživu – soustavnou péčí a pozorností. Láska je každodenní úsilí. V této knize vás chci naučit vytvořit si návyky lásky. Seznámím vás s postupy, nástroji a způsoby uvažování, které vám pomohou milovat tak, že za to budete odměňováni den po dni, v každém dalším životním údobí.

Říká se, že člověk v životě usiluje hlavně o to, aby mohl milovat a být milován. Věříme v lásku – je naší přirozeností, že nás to táhne k milostným příběhům, že chceme mít někoho svého a že doufáme, že láska je možná. Mnozí z nás ale také vědí, jaké to je, být květinou, kterou někdo jen utrhl a dal do vázy, kde zchřadne a odkvete. Možná jste to sami prožili anebo jste byli tím, kdo takhle nějaké květiny utrhl. Nebo jste možná ještě lásku nenašli a pořád ji hledáte. Taková zklamání na sebe berou nejrůznější podobu: Třeba jste věřili, že žijete v láskyplném vztahu, ale byli jste oklamáni. Nebo jste něco považovali za lásku, ale byla to jen tělesná touha. Byli jste si jisti, že je to láska, ale byla to lež. Čekali jste, že láska přetrvá, ale stali jste se svědky jejího odumírání. Možná že se bojíme závazků nebo si lidi, kteří se jich bojí, vybíráme za partnery či na ně klademe příliš vysoké nároky a nikomu vlastně nedáme šanci. Možná máme pořád v hlavě svého expartnera nebo jsme prostě měli dlouho smůlu. Místo abyste věřili falešným slibům nebo neuspokojivým partnerům, místo abyste se cítili poražení, ztráceli naději nebo si nechali lámat srdce, chci, abyste zažili onu nezměrnou lásku, ve kterou doufáte.



Romantická láska je každému známá a současně je pro něj i zapeklitá. Lidé ji prožívali a popisovali nesčetnými způsoby v každé době a ve všech kulturách. Psycholog Tim Lomas², přednášející v programu Rozkvet člověka na Harvardu, analyzoval padesát jazyků a identifikoval čtrnáct unikátních druhů lásky. Antičtí Řekové rozeznávali sedm hlavních

typů³: erós – vášnivá láska sexuální povahy, philia – přátelství, storgé – příbuzenská náklonnost, agapé – univerzální pečující láska, pragma – náklonnost založená na povinnosti a dalších zájmech, philautia – láska k sobě samému. Analýza čínské literatury staré pět set až tři tisíce let odhaluje mnoho podob lásky, od vášnivé posedlosti přes oddanost po náhodné vzplanutí⁴. V tamilštině existuje přes padesát výrazů pro různé druhy a odstíny lásky, například láska coby milost, láska v rámci naplňujícího vztahu či vnitřní tání díky prožitku lásky⁵. Japonský výraz *koi no yokan* popisuje pocit, že jsme potkali někoho, do něž jsme předurčení se zamilovat⁶, a *koku-baku* znamená vyznání láskyplné oddanosti⁷. Slovo *onsra* v indickém jazyce Boro znamená tušení, že vztah vyšumí⁸.

Naše vlastní kultura popisuje lásku mnoha způsoby. Když se podíváme na žebříček padesáti nejoblíbenějších milostných písní všech dob v časopisu *Billboard*, dozvíme se, že láska je „cit z druhé ruky“ (Tina Turner), „horská dráha“ (Ohio Players), „kocovina“ (Diana Ross) nebo „malá šílenost“ (Queen); láska způsobila, že Beyoncé „právě teď vypadá tak praštěně“, a Leona Lewis „láskou pořád krvácí“.⁹ Filmy lásku idealizují, ale málokdy se dozvíme, co se dělo během „a pak žili šťastně až do smrti“. Existuje spousta perspektiv, zobrazení a přirovnání a já bych chtěl, aby vám tato kniha pomohla vytvořit svou vlastní definici lásky a nabýt schopnosti lásku prožívat a radovat se z ní každý den.



Když mi bylo jednadvacet, nešel jsem ani na svou promoci, abych mohl co nejdřív vstoupit do ášramu ve vesničce u Bombaje. Tři roky jsem pak žil jako hinduistický mnich – meditoval jsem, studoval starobylé spisy a dělal dobrovolnickou práci spolu s ostatními mnichy.

Nejstarší hinduistické spisy, jimiž jsme se zabývali, jsou védy. Byly psány v sanskrtu na palmové listy od druhého tisíciletí př. n. l. Většina z těch listů už samozřejmě neexistuje, ale texty z nich se zachovaly, některé jsou dostupné dokonce online. Jejich přítomnost a význam v moderním světě mě pořád ohromují a inspirují. Teď je to šestnáct let, co je studuji, a jako mnich jsem se jimi tři roky zabýval opravdu do hloubky. Když jsem poznal praktickou a přístupnou moudrost, jež se v nich skrývá, začal jsem jejich vhled a poselství sdílet s lidmi

na celém světě pomocí podcastů, knih a videí. Velká část mé práce dnes spočívá v tom, že koučuji jednotlivce i páry a podílím se na výcviku dalších koučů. Udělil jsem certifikát více než dvěma tisícům koučů, kteří všichni pracují s plánem osobního rozvoje, jež jsem navrhl na základě vědeckých principů.

K tomu, abych vytvořil koncepcie popisované v této knize, jsem použil vědskou moudrost. Vědy jsem si zvolil proto, že hovoří o lásce způsobem, s nímž jsem se předtím neseťkal. To, co říkají, je prosté a přístupné – je to prastará čůčka, skrze niž však vidíme novou perspektivu. Vědy mě seznámily se základními myšlenkami, jako že láska má své fáze, že je to proces a že všichni toužíme milovat a být milováni. Když jsem pracoval s jednotlivci a dvojicemi na jejich vztazích a přechodech do láskyplného vztahu a naopak ven z něj, uvědomil jsem si, že platnost těchto koncepcí tkví v tom, jak funguje skutečný život. V komentářích ke svým videím a v odpovědích na svůj podcast jsem se setkal s lidmi, kteří ve vztazích zápasili s týmiž opakujícími se vzorci, což byly problémy, jež jsme s mými klienty úspěšně vyřešili pomocí vědeckých koncepcí. Tuto knihu jsem napsal, abych tyto koncepcie zpřístupnil všem lidem, kteří by je pak mohli probírat se svými přáteli, rodinou a partnery. Čerpal jsem z ponaučení věd, z toho, co se osvědčilo u mých klientů a co jsem se naučil od ostatních mnichů. Líbí se mi setkání moderní vědy a prastaré moudrosti. Myšlenky této knihy se opírají o obojí, nicméně vědecké koncepcie používáme i pro účely, pro něž se dříve neužívaly – duchovní představy aplikujeme i na mezilidské vztahy.

Naplňování lásky

Nikdo nám neřekne: „Sedněte si, teď vás naučím milovat“. Láska je všude kolem nás, ale může být těžké učit se jí od rodiny a přátel, kteří na tomto poli také jen improvizují. Někteří lásku hledají. Někteří jsou propastně zamilovaní a plní naděje. Jiní možná druhého vodí za nos nebo ze vztahu beze slova vymizují. Další jsou sice spolu, ale bez lásky. A ještě jiní se rozcházejí, protože nemohou přijít na to, jak zařídít, aby jim to klapalo. A někteří vypadají spokojení ve svém láskyplném vztahu. Každý nám rád poradí: „Láska je všechno, co potřebujete. Když

potkáte svou spřízněnou duši, poznáte to. Druhého můžete změnit. Vztahy by měly být snadné. Protiklady se přitahují.“ Je ale těžké poznat, podle které rady se řídit a kde začít. Nemůžeme čekat, že se nám v lásce bude dařit, když nás nikdo neučil, jak ji dávat a přijímat. Jak si poradit se svými emocemi v souvztažnosti k emocím někoho druhého. Jak porozumět druhým. Jak takový vztah, v němž jsou oba spokojeni, vybudovat a jak o něj pečovat.

Většina rad o lásce se omezuje na to, jak najít pana Správného nebo slečnu Správnou. Máme za to, že někde venku na nás čeká dokonalý partner, spřízněná duše, a tuhle představu podporují i seznamovací aplikace. Je báječné, když se to stane, ale nepoštěstí se to každému a nezůstane to tak dokonalé pořád. Tato kniha je jiná, protože se nezabývá tím, jak najít dokonalý protějšek či vztah, a zbytek nenechává náhodě. Chci vám pomoci lásku cíleně budovat, místo abyste si ji jen přáli a čekali, až se k vám dostaví v perfektní podobě. Chci vám pomoci vyrovnávat se s potížemi a nedokonalostmi, kterým na cestě k lásce čelíme. Chci vám pomoci vytvořit láskyplný vztah, který každým dnem roste, vyvíjí se a rozšiřuje, spíše než vztah už hotový. Nemůžeme vědět, kde a kdy lásku najdeme, ale můžeme se na ni připravit, abychom to, co jsme se zde naučili, mohli uplatnit, až ji najdeme.

Vědy popisují čtyři stadia lidského života¹⁰ a ta jsou jako školní třídy, v nichž se naučíme pravidlům lásky, abychom ji poznali a naložili s ní co nejlíp, když ji potkáme. Lásku nechápou jako nějaký nadpозemský pojem, nastiňují ji jako sled kroků, fází a zkušeností, které jasně naznačují cestu vpřed. Když si osvojíme „učivo“ z jedné úrovně, postoupíme na další. Budeme-li mít potíže nebo pokročíme-li dál dřív, než jsme si odnesli své poučení, prostě se vrátíme tam, kam bude třeba – k téhle práci nás postrčí sám život. Ony čtyři třídy se jmenují *ášram Brahmačarja*, *ášram Grhastha*, *ášram Vánaprastha* a *ášram Sannjása*.

Když si slovo *ášram* vyhledáte ve slovníku,¹¹ dozvíte se, že znamená mj. „poustevní“. Významy sanskrtských slov se překladem často zjednoduší a ochudí; slova mají ve skutečnosti větší hloubku. Já definuji *ášram* jako školu poznání, růstu a podpory, svatyni vlastního rozvoje, podobně jako *ášram*, v němž jsem strávil svá mnišská léta. Učit se máme v každé fázi života.

ČTYŘI ÁŠRAMY



Představte si život jako řadu školních tříd nebo ášramů, kde se učíme různým poznatkům.

Každý ášram nás dovede na jinou úroveň lásky.

První ášram – PŘÍPRAVA NA LÁSKU

Brahmačarja, první ášram, nás připravuje na lásku. Nenasedneme přece do auta a nerozjedeme se, aniž bychom nejprve chodili do autoškoly a učili se řídit na bezpečném místě. Podobně když začínáme v nové práci, můžeme se připravovat – naučíme se nový počítačový program, promluvíme si s budoucími kolegy o tom, co se od nás bude očekávat, nebo se procvičíme v dovednostech, které bychom mohli potřebovat. A na lásku se připravíme tím, že se o samotě naučíme milovat sami sebe. O samotě se naučíme si porozumět, uzdravit se ze svých bolestí a pečovat o sebe. Nabudeme dovedností jako soucit, vcítění a trpělivost (Pravidlo 1). To nás připraví na sdílení lásky, protože tyto vlastnosti budeme potřebovat, až budeme milovat někoho druhého. Prozkoumáme také svoje minulé vztahy, abychom se vyhnuli opakování stejných chyb ve vztazích probíhajících (Pravidlo 2).

Druhý ášram – NAPLŇOVÁNÍ LÁSKY

Do druhého ášramu, *Grhastha*, vstoupíme, když rozšíříme svou lásku na druhé, zatímco budeme dál milovat sami sebe. Tři kapitoly o této

fázi vysvětlují, jak porozumět jiné mysli, jinému souboru hodnot a preferencí, jak je ocenit a jak s nimi spolupracovat.

Máme sklon lásku příliš zjednodušovat a myslet si, že je to jen chemie a vzájemný soulad. Romantika a přitažlivost skutečně jsou výchozími body vzájemného spojení, ale opravdu hlubokou lásku definují tak, že máme rádi osobnost druhého, respektujeme jeho hodnoty a pomáháme mu dosáhnout jeho cílů v dlouhodobém oddaném vztahu. Možná že takhle smýšlíte o přátelích, což je jistě správné, ale mluvím o tom, že budete tyto kvality pěstovat ve vztahu s někým, s kým žijete, vidíte ho každíčký den, stojíte mu po boku v největších radostech i nejhlubších zklamáních, ve vši obyčejnosti i intenzitě každodenního života.

V tomto ášramu se budeme zabývat tím, jak poznat, že jsme zamilovaní (Pravidlo 3), jak se učit novému a jak se svým partnerem růst (Pravidlo 4), jak si nastavit priority a jak si ve vztahu s partnerem zorganizovat svůj čas a prostor (Pravidlo 5).

Třetí ášram – OCHRANA LÁSKY

Vánaprastha, třetí ášram, je místo uzdravování, kam se utečeme, když hledáme klid. Ocitáme se zde při zhroucení, ztrátě, nebo když rodinný život ztrácí na intenzitě a vyžaduje méně pozornosti. Poté co jsme se ve druhém ášramu naučili dávat lásku druhým, a dávat jí hodně, je *Vánaprastha* mezidobím, kde se za touto zkušeností ohlížíme, objevujeme, co naši schopnost milovat blokuje, a pracujeme na odpuštění a uzdravení. Učíme se zde, jak rozřešit konflikt tak, abychom si svou lásku uchovali (Pravidlo 6). Chráníme také sami sebe a svou schopnost milovat tím, že se naučíme, kdy se rozejít a jak se s tím vyrovnat (Pravidlo 7).

Čtvrtý ášram – DOVRŠENÍ LÁSKY

Čtvrtý ášram, *Sannjása*, je esencí lásky – v něm rozšiřujeme svou lásku na každého člověka a každý moment svého života. V této fázi naše láska ztrácí hranice. Uvědomujeme si, že lásku můžeme zažívat kdykoli

a s kýmkoli. Učíme se, jak milovat stále znovu (Pravidlo 8). Po této dokonalosti prahne, ale nikdy jí zcela nedosahujeme.



Mnozí z nás těmito čtyřmi ášramy projdou, aniž přijmou poučení, která nabízejí. V prvním ášramu se nám nechce být sami a promeškáme tak růst, který samota umožňuje. Ve druhém se vyhýbáme ponaučení, jež plynou z problémů provázejících každý vztah. Ve třetím nechceme převzít odpovědnost za své uzdravení. A o čtvrtém – o ášramu univerzální lásky – nás ani nenapadne uvažovat, protože netušíme, že něco takového je vůbec možné.

Tato kniha se řídí sousledností čtyř ášramů a zároveň si všímá souslednosti všech vztahů – od přípravy na lásku přes její naplňování a ochranu až po její završení. Když jsem přemítal o těchto čtyřech ášramech, rozhodl jsem se zúžit jejich obsah do osmi pravidel, která je třeba se naučit, a vlastností, jež si musíme osvojit, abychom se mohli posunout z jednoho ášramu do dalšího: dvě pravidla nás připravují na lásku, tři nás učí lásku naplňovat, další dvě ji chránit a jedno se týká úsilí o lásku dokonalou. Je to osm nadčasových, univerzálních pravidel. Jedno vychází z druhého – vzájemně se sčítají. Doporučuji vám zabývat se jimi v tomto pořadí, mají nám ale sloužit v každém věku a v každé fázi vztahu. Některá z nich jdou proti naší intuici – mám na mysli doporučení být v počátcích lásky sám. Radím vám také, abyste svoje záměry předradili zájmům partnera. Také však vysvětluji, že váš partner je váš guru. To jsou nové přístupy k lásce, které vám umožní zvýšit své šance lásku nalézt, poradí, nač se soustředit na první schůzce, co dělat, pokud jste zaměřeni na určitý typ, jak se chovat, když se chystáte říct „miluji tě“, kdy na sebe vzít závazek, jak se postavit ke konfliktu, jak si zorganizovat domácnost a kdy se už přestat snažit.

Každé z těchto pravidel vám pomůže vytvořit si pro lásku potřebný způsob myšlení, ať už jste single, žijete ve vztahu, nebo se právě rozcházíte. I ve vztahu můžete pěstovat samotu. Svůj postoj ke konfliktům můžete přehodnotit bez ohledu na situaci. Tato pravidla lze uplatnit za všech životních okolností.

Tato kniha není sbírkou manipulativních technik; nedám vám ani jednorázová doporučení, jak upoutat pozornost. Neřeknu vám, jak ze sebe vyrobit osobu, kterou byste chtěli být, ani jak udělat své partnery tím, co byste z nich chtěli mít. Je to otázkou přijetí svých preferencí a sklonů, abyste neplýtvali časem na lidi, kteří pro vás nejsou vhodní. Jde o to, jak projevit své hodnoty, nikoli jak zdůraznit svou osobu. Jde o to, zbavit se veškerého hněvu, chtivosti, ega, pochybností o sobě a zmatku, který vám zatemňuje srdce a oslabuje vaši schopnost milovat. Během tohoto procesu vás naučím technikám, jež vám pomohou vyrovnat se s osamělostí, vzdát se očekávání, pečovat o intimitu a uzdravit se ze zklamání.



Když jsem se rozhodl zeptat se Radhi, jestli si mě vezme, byl jsem rozhodnutý, že to bude nejlepší, nejromantičtější žádost o ruku všech dob. Poradil jsem se s kamarádem o zásnubních prstenech a koupil jí klasický s diamantem. Pak jsem ji jednoho krásného jarního večera roku 2014 pozval na schůzku u London Bridge a na procházku po nábřeží Temže (tehdy jsme totiž žili v Londýně). Řekl jsem, že půjdeme na večeři na krásné místo, a věděl jsem, že si na takový večer vezme hezké šaty. Právě když jsme procházeli idylickým místem s jedním z nejlepších výhledů ve městě, objevil se muž, který jí vtiskl do rukou obrovskou kytici. Jakoby odnikud se vynořila vokální skupina a zazpívala „Marry You“ („Hej kotě, myslím, že si tě chci vzít“) od Bruna Marse. Poklekl jsem na jedno koleno a požádal ji o ruku. Rozplakala se; já taky. Když řekla ano, dorazili k nám s veganským jídlem a my se usadili u stolku, který jsem rozložil na břehu Temže. Radhi už myslela, že je té slávy konec, a vydali jsme se k domovu, ale na rohu stál připravený kočár tažený bílým koněm. Nasedli jsme a projížděli nejznámějšími londýnskými místy. Radhi volala „Jsem zasnoubená!“ a chodci nás zdravili. Nakonec jsme se šli se svou novinkou pochlubit jejím rodičům.

Ale cestou k nim se jí na obličejí objevily červené skvrny, a když jsme dojeli na místo, byl pokrytý vyrážkou a jejich první slova nebyla „Gratulujeme!“, nýbrž „Co se ti to stalo s obličejem?“. Byl to den, kdy jsme zjistili, že Radhi je alergická na koně.

Původně jsem si myslel, že jsem zorganizoval dokonalou žádost o ruku, ale časem jsem si začal uvědomovat, že všechny moje nápady pocházely z disneyovských filmů a virálních videí. Líbí se Radhi opravdu vokální skupiny? Ano, ale nelíbí se jí velká gesta. Má tolik ráda Temži nebo projížďky Londýnem? Vlastně ne. Skončit s kopřivkou, když se přiblíží ke koni, to určitě není její představa ideální schůzky. A diamanty nakonec ani nejsou její oblíbené drahokamy. O co skutečně stojí? Miluje jídlo, ale to, které jsem objednal z veganské restaurace, dorazilo k Temži vychladlé a bez chuti. To, co by ocenila nejvíc, jsem plánoval nejméně a dopadlo to úplně nejhůř. Radhi taky zbožňuje svoji rodinu – kdybych se nad tím zamyslel, mohl jsem zařídit, aby z křoví vyskočili oni, ne zpěváci. Z toho by byla nadšená.

Byla to legrace a já dobře pochodil – Radhi řekla ano a nikdy si nestěžovala, ale moje žádost o ruku nebyla skutečně osobní. V celém svém předchozím životě jsem vídal, jak se láska předvádí přehnanými gesty, a měl jsem za to, že to je jediný způsob, jak dát najevo, co cítím. Radhiina kopřivka mi jemně naznačila, že vůbec nevím, co dělám; že bych měl mít na mysli člověka, kterého mám před sebou, a ne pohádkové představy o lásce, jimiž jsme stále bombardováni.

Celý život jsem byl obklopen příběhy o tom, jak by láska měla vypadat. To zažíváme všichni. A většina z nás podvědomě tíhne ke konvencím, v lásce i ve všem ostatním. V heterosexuálních vztazích s většinou žádostí o ruku přicházejí muži. V příbězích na svatebním portálu *The Knot* (Svazek) jsou to z 97 % nastávající ženichové, kdo tu otázku otevře.¹² Diamantový prsten dostane 80 % nevěst.¹³ Podle průzkumu časopisu *Brides* (Nevěsty) se 80 % nevěst vdává v bílém a 76 % žen přijme manželovo příjmení.¹⁴ Nukleární rodina je stále nejčastější rodinnou strukturou ve Spojených státech, přičemž jen jeden z pěti Američanů žije v domácnosti, kde jsou aspoň dvě generace dospělých – zhruba stejné procento jako v roce 1950.¹⁵ Téměř tři čtvrtiny Američanů (72 %) žijí ve městě, kde vyrůstali, nebo poblíž.¹⁶ A i když stoupl počet lidí, kteří říkají, že by *rádi* žili v nevýlučném partnerském vztahu,¹⁷ jen asi 4–5 % Američanů v konsenzuálním nemonogamním vztahu skutečně žije.¹⁸

Milostná pohádka, kterou jsem pro Radhi sehrál, nebyl ten druh lásky, který by náš vztah skutečně posílil. Pohádky, filmy, písničky a mýty nám neříkají, jak lásku naplňovat každý den. K tomu je třeba se naučit, co láska znamená – konkrétně pro nás dva jednotlivce –, a odnaučit se, co jsme si jen mysleli, že znamená. Proto vám vyprávím svůj nedokonalý příběh. Nevím všechno a na všechno jsem nepřišel. Radhi mě o lásce naučila strašně moc a já se učím dál s ní. Všechny rady, které v této knize dávám, dávám s vědomím, jak moc je potřebuji já sám, nyní i v budoucnosti. Láska neznámá zrežírovat dokonalou žádost o ruku ani vytvořit dokonalý vztah. Znamená naučit se zacházet s nedokonalostmi, které patří k nám i k našim partnerům a k životu vůbec. Doufám, že právě v tom vám tato kniha pomůže.

