

**NIK VAJAL**

**NE ŠALJI  
PORUKE  
BIVŠIMA**

**I DRUGI SAVETI  
O LJUBAVI, SEKSU  
I ZABAVLJANJU**

Prevela  
Ksenija Vlatković

**■ Laguna ■**

## SADRŽAJ

PRVO POGLAVLJE:	
UVOD .....	13
<b>Zašto sam napisao ovu knjigu</b> .....	15
<b>Devet važnih koncepata u ovoj knjizi</b> .....	19
Imajte na umu da tražite samo jednu osobu, a ne više njih. ....	19
Definišite svoja očekivanja i postavite granice. ....	20
Budite iskreni. ....	21
Važnije je da budete zahvalni nego da se nadate. ....	22
Uočite razliku između emocija i emotivne bliskosti. ..	23
Uočite razliku između iritantnih sitnica i stvari oko kojih nema kompromisa .....	24
Naučite da uživate u samoći. ....	26
Ne paničite zbog rokova. ....	31
Upoznajte svoj ego. ....	33

## DRUGO POGLAVLJE:

ISTRENIRAJTE SVOG IZBIRAČA .....	39
Šta je izbirač? .....	41
Šta je svaštojeb? .....	43
Kako provaliti svaštojeba i osvajača: Vodič .....	47
Odlike svaštojeba .....	48
Obeležja osvajača .....	55
Kad svaštojeb postane stalna kombinacija .....	60
Kombinacija sa nekim ko je tek izašao iz veze .....	63
Kombinacija sa „kiselom gumenom bombonom“ .....	66
Da li stalna kombinacija može da postane stalna veza? ...	71

## TREĆE POGLAVLJE:

PRVI KORAK .....	89
Ko treba da napravi prvi korak? .....	91
Započinjanje razgovora u javnosti .....	92
Kako se flertuje .....	96
Startovanje preko poruka .....	97
<i>Zum</i> vam je prijatelj .....	103
Vredi li staviti prijateljstvo na kocku .....	107
Prestanite da solite pamet svojoj simpatiji .....	108
I za kraj: za vašu vezu je nebitno kako ste se upoznali ..	109

## ČETVRTO POGLAVLJE:

PRVI IZLAZAK .....	115
Najveća greška na prvom izlasku .....	117
Kako da najbolje iskoristite prvi sastanak .....	121

PETO POGLAVLJE:

KAKO DA BUDETE BOLJI U VEZAMA ..... 131

Nikad ne gubite interesovanje ..... 133

Imajte na umu da je svako ponekad iritantan ..... 136

Iskreno kažite u čemu ste nekompromisni ..... 139

Ne osuđujte ljude koji imaju mnogo bivših ..... 141

Ne gubite vreme na određivanje  
pravog trenutka za seks ..... 142

Neka vam čuvanje granica bude  
važnije od hemije koju osećate ..... 145

Iskoristite moć definisanja odnosa ..... 147

Morate da znate kad treba da  
pitajte „zašto“ (a kad ne treba). ..... 151

Zabavljanje ne izgleda kao na filmu. .... 155

ŠESTO POGLAVLJE:

KAKO SE SNAĆI U KRES-KULTURI ..... 165

Glavno pravilo je da uvek  
imate na umu šta je kres-kultura ..... 167

Formulišite očekivanja i granice što pre ..... 169

Neobavezni seks je i dalje seks ..... 172

Imajte seks zato što ga želite,  
a ne zbog svojih osećanja prema toj osobi ..... 173

SEDMO POGLAVLJE:

PRAVA LJUBAV I DRUGE OZBILJNE VEZE ..... 177

Ne postoji ljubav na prvi pogled ..... 179

Šta je prava ljubav? ..... 181

Zbog čega svima može da bude korisna terapija za parove .....	188
Kako razumeti ljubomoru u vezi i kako se postaviti prema njoj .....	190
<b>OSMO POGLAVLJE:</b>	
<b>ZAPOČINJANJE ZAJEDNIČKOG ŽIVOTA SA DRUGOM POLOVINOM .....</b>	<b>201</b>
Postoje samo dva dobra razloga da započnete zajednički život .....	203
Pogrešni razlozi da započnete zajednički život .....	206
Šta treba da uradite pre nego što počnete da živite zajedno .....	210
<b>DEVETO POGLAVLJE:</b>	
<b>DA LI DA ODEM ILI DA OSTANEM? .....</b>	<b>215</b>
Kako da znate kad je vreme za rastanak? .....	217
Zdrava nasuprot toksičnoj ljubavi .....	222
Mit o protraćenom vremenu .....	225
Internet nije psihoterapeut .....	227
<b>DESETO POGLAVLJE:</b>	
<b>KAKO IH PREBOLETI .....</b>	<b>237</b>
Moja prva devojka: integralna verzija .....	239
Ukinite dane za varanje .....	246
Želeti da vam se vrate je istinski toksična crta .....	248
Blokirajte bivšeg partnera .....	250
Ne čestitajte bivšem partneru rođendan .....	251

Ne, ne možete da ostanete prijatelji posle raskida . . . . .	255
Sad je pravi trenutak da prestanete da pitate zašto . . . . .	255
Biću iskren, bivši partner vam se ne vraća uvek iz pravih pobuda . . . . .	258
Ovo se, nažalost, retko desi . . . . .	259
To što patite nije znak da treba da se pomirite . . . . .	263
Biti ostavljen ne znači neuspeh već razjašnjenje . . . . .	266
Nije strašno biti singl . . . . .	267

DODATAK:

ŠTA ZNAČI KAD KAŽE...? . . . . .	277
„Dopadaš mi se, ali...“ . . . . .	279
„Ne želim to da ti uradim“ . . . . .	279
Hoće da „čilira“ . . . . .	280
„Treba mi malo vremena da se sredim“ . . . . .	280
Stavlja lajk na vašoj društvenoj mreži . . . . .	282
Hoće da „napravi pauzu“ . . . . .	282
„Neće vezu“, ali se ponaša kao da ste zajedno . . . . .	284
Plašim se“ / „Potrebno mi je da budem sam/sama“ / „Sad nije pravi trenutak“ / „Nisam spreman/a“ / „Ne znam da li je to dobra ideja“ . . . . .	286



PRVO POGLAVLJE

# UVOD







## ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU

Ova knjiga bavi se time kako da budete što iskreniji prema sebi. Bez obzira na njen naslov zapravo se uopšte ne bavi pokušajem da se razumeju drugi ljudi – ova je knjiga suštinski posvećena razumevanju vas i vaših izbora. I treba da vam pomogne da ostvarite ono što želite na duge staze, izbegavajući pritom sve ono što ne želite da vam se desi, kao i sva kratkoročno nepotrebna loša osećanja u vezi sa sobom. Većina onoga o čemu govorim zapravo se svodi na kontrolisanje onoga što možete da kontrolišete, a da pritom ne dajete drugima moć nad sobom i da ne trošite uzaludno svoju mentalnu energiju i vreme.

Otkud da baš ja pišem ovu knjigu? Ko sam uopšte ja? Uvek vodim računa da naglasim da ja svakako nisam školovani stručnjak za ovu vrstu pojava, nisam ni terapeut ni savetnik za parove, niti sam profesor antropologije – ništa od toga nisam učio u školi. Ja sam samo običan tip koji vam daje svoje mišljenje, koje čini se mnogi, srećom po mene, smatraju korisnim i zanimljivim.

Svi znaju kako je izgledalo moje zabavljanje s devojkama kad sam bio u tridesetim: pojavljivao sam se na televiziji, bio sam očigledno sasvim predat upoznavanju devojaka i traženje one prave, u traženje ozbiljne veze. Kad sam prestao da se pojavljujem pred kamerama pokrenuo sam svoj serijal na *Instagramu* i jednom nedeljno odgovaram na pitanja mojih pratilaca. To su mahom pitanja o ljubavnim vezama, a moji odgovori se kreću od duhovitih poenti do kraćih objašnjenja. Ovo je posle nekoliko godina preraslo u podcast, u koji se ljudi javljaju kako bismo razgovarali, i to je više format za razrađene savete.

Mnogi će se verovatno zapitati – šta ovaj tip ima da nam kaže o zabavljanju? Pošto sam nastupao u emisijama o

zabavljanju, postoji ideja o tipu veza u kojima sam bio ili da meni čitava ta stvar sa romantičnim upoznavanjem možda ne predstavlja neki problem. Ali ja sam bio dvaput veren, bio sam zastrašujuće „goustovan“ za vreme raskida i tad mi se činilo da doživljavam smak sveta, jedna verenica me je prevarila, sa nekim devojkama sam započinjao zajednički život i prekidao ga. Doživeo sam povrede, odbijanje i zbunjenost, osećao se bespomoćno i frustrirano, ali sam takođe iskusio ljubav, pravu ljubav, zdravu ljubav. I to je pozicija iz koje vam se sad obraćam – što mislim da mnogi ljudi ne znaju. Znam šta znači imati slomljeno srce – a ako mi ne verujete, pročitajte kasnije kako je izgledalo moje prvo strašno ljubavno razočaranje. Želim da znate da vas razumem i da sam i sam zaista mnogo toga preživeo.

Mnogi će takođe pomisliti – zašto mi ovaj strejt, beli baja objašnjava šta da radim i kako da razmišljam? Razumem i vas – mnogi će se sigurno tako osećati i mada u izvesnom smislu ništa tu ne mogu da učinim, želim ipak da se i na to osvrnem.

Na internetu će očigledno uvek biti kritičara. Kad stavljate svoje sadržaje na društvene mreže računate da će biti i kritike – i to je u redu. Jedna osoba je, recimo, rekla za mene da sam reformisani svaštojeb, i to samo na osnovu utiska koji je stekla o meni preko televizije. Napisala je: „Zašto ovaj reformisani svaštojeb objašnjava ženama ili bilo kome kako da se poprave i kako da se ponašaju?“ Zatim je dodala: „Što se ne obratiš muškarcima, što njima ne kažeš da se lepše ponašaju?“

Na to sam joj odgovorio: „Vidi, ja nisam u kontaktu sa osobom koja se ružno ophodi prema tebi i zato ne znam zašto radi to što radi. Ali mislim da mogu da ti ponudim nekoliko malih saveta i mehanizama pomoću kojih možeš lakše da kontrolišeš svoju situaciju – ti možeš ili da uradiš nešto novo i pokušaš da popraviš situaciju u kojoj se nalaziš

---

ili da izađeš iz nje. Mogu da ti pomognem da svoju situaciju sagledaš malo objektivnije.“

I svaki put kad me neko pozove ili mi piše, ja se trudim da mu malo iskrenije protumačim situaciju u kojoj se nalazi jer – i to je rečenica koju neprekidno ponavljam – niko vas neće lagati više od vas samih. Svi znamo da niko od nas ne poznaje većeg lažova od sebe. I svi neprekidno živimo u svojim glavama, konstantno lažući sebe, zar ne? Zbog svog ega, ili zato što nam je previše stalo do nečega, ulepšavamo priče i događaje i često se plašimo istine. I tako upadamo u razne situacije ili ostajemo u njima iako nam to nije u interesu. Zato se samo trudim da ljudima koji me pitaju za savet dam potpuno iskreno mišljenje.

Većinu pitanja koje dobijam postavljaju mi žene – ima i muškaraca, međutim, one ipak čine najveći deo moje publike. Ali da budem iskren, stvarno verujem da većina mojih saveta može da pomogne svakome, bez obzira kog je pola ili seksualne orijentacije. A ljudima koji su moju poslednju rečenicu pročitali sa dozom skepse imam da kažem ovo: Siguran sam da između mene i svakog od vas koji čitate ovu knjigu postoji mnoštvo razlika. I ne pada mi na pamet da tvrdim kako razumem sve vaše probleme, ali kad je reč o ljubavi, romantičnim izlascima i slomljenom srcu, doživio sam mnogo strahova i razočaranja. Strepeo sam da ću na kraju možda završiti sam, mučio me je strah da sam nedovoljno dobar i protraćio sam mnogo vremena i energije na ljude koji to nisu zaslužili. I mada možda ne razumem sve vaše probleme, imam šta da vam kažem o ljubavi i bolu, zato što svi mi imamo osećanja. Doživio sam iste brige, strahove i sumnje kao i vi, i potrošio sam i vreme i energiju na ljude koji to nisu umeli da cene.

Na kraju sam shvatio da ni ja lično nisam verovatno zaslužio sve što mi se dogodilo u prošlosti, ali činjenica je da sam dopuštao ljudima da upravljaju mojim životom. Sam sam

tako birao. Iznova i iznova sam birao da im dopustim da me povrede ili zbune. Sve je to bila stvar moje lične odluke. Ali naučio sam da moram to da prestanem da radim, jer ma šta drugi ljudi radili, ja njih ne mogu da kontrolišem. Jedino što mogu da kontrolišem jeste ono što ja radim. Previše energije sam potrošio nastojeći da shvatim kako da ubedim druge da promene svoje mišljenje ili svoju perspektivu ili svoje ponašanje. I shvatio sam da je to unapred izgubljena bitka, ali ta bitka me dovodi u stanje potpune bespomoćnosti. I zato je glavna tema o kojoj govorim na internetu, u podkastima i u ovoj knjizi upravo kako da naučite da budete što iskreniji prema sebi i što samouvereniji u traženju ljubavi.

Većina onoga o čemu govorim zvuči prilično jednostavno u teoriji, mislim, sve je to logično, ne preterano komplikovano i tiče se onog emotivnog dela koji je uglavnom uzrok svih nevolja. Možda će vam u prvi mah biti teško da primenite tu dozu iskrenosti, zato što će vam ona promeniti ponašanje i primorati vas da odgovorno birate ono što znate da je najbolje za vas – tražiće od vas da budete ranjivi, da prihvatite mogućnost odbacivanja ili sukoba. A ništa od toga nije lako učiniti.

Sve ono o čemu govorim u ovoj knjizi sam morao da naučim na teži način. Trebalo mi je mnogo godina, mnogo razgovora sa samim sobom i sa mojim prijateljima – i prolivenih suza – da dođem do ovoga što sad želim da podelim sa vama. Ako čitate ovu knjigu, velika je verovatnoća da imate neki problem u ljubavi, vezi ili zabavljanju. Nadam se da ćete pronaći nekoliko stvari koje će vam pomoći da se malo bolje postavite prema problemima koje donose ljubav i slomljeno srce.

Ono što sledi su zaista ključni koncepti koje je važno da uzmete u obzir u svom romantičnom životu i dok čitate ovu knjigu, i ako nešto radim ja neprekidno pričam o njima. Zajedno uzev, oni će vam traženje partnera učiniti mnogo manje stresnim. Ali zapamtite, ništa od ovoga ne treba da

---

shvatite kao naučne formule, pa ćete ako uradite ovo, na kraju dobiti ono. U svetu izlazaka i zabavljanja mnogo toga zavisi od vaše konkretne situacije – i zato ovu knjigu koristite kao vodič, a ne kao priručnik. I kao što sam već rekao, sve se vrti oko toga kako da dostignete svoj dugoročni cilj, kako da izbegnete sve ono što ne želite i kako da što pre prestanete nepotrebno da se osećate loše zbog sebe.

## **DEVET VAŽNIH KONCEPATA U OVOJ KNJIZI**

**Imajte na umu da tražite  
samo jednu osobu, a ne više njih**

Neprekidno razgovaram sa ljudima o zabavljanju i samo čujem kako su frustrirani, a onda se ta frustracija pretvara u izgovore i razlog da se dignu ruke, jer su na primer uvereni da njima nešto fali ili da su sve dobre prilike zauzete.

Zamislite da zidate kuću: sa osamnaest godina treba da počnete da pravite kuću u kojoj ćete živeti do kraja života. I možete da je zidate koliko god dugo želite. Jer na kraju krajeva, to je vaša kuća, kuća u kojoj treba da živite do kraja života.

Da li biste je u tom slučaju završili za dve nedelje? Ne, iskoristili biste koliko god vam vremena treba da napravite što bolju kuću, jer je pravite za sebe. E sad reči „vaša kuća“ zamenite sa „vaša veza“. No i pored toga, neki ljudi žele da pronađu ljubav na prvi pogled, ne žele da se potrude oko nje, ne žele da se pomuče, samo žele da im se ona desi. Naprosto očekuju da sretnu nekoga sa fantastičnom kućom koja je i lepa i bezbedna i postojana. Ali što više vremena posvetimo tome da na svojoj kući postavimo dobar temelj, da napravi-mo čvrstu konstrukciju, da dobro sprovedemo kablove, struju i vodu, to će naša kuća biti bezbednija, lepša i postojanija.

Dejtovi mogu da budu zabavni. Moguće je uživati u njima ako imate odgovarajući mentalni stav. Na dejtovima možete da doživite neke neočekivane avanture, koje ćete istinski početi da cenite tek kad prestanete da izlazite. Ali da budem iskren, to je pomalo i mučenje i često više podseća na trening nego na zabavu. U teretani se ponekad umorite, osećate se iscrpljeno ili vas uhvati slabost, a ponekad prosto morate da napravite pauzu i odmorite se. Isto se ponekad desi i sa izlascima, jer neprekidno pročešljavate različite tipove ličnosti, ljude i opcije u ponudi, pošto uglavnom svi pokušavamo da nađemo tu jednu osobu s kojom ćemo provesti ostatak života, a to ume da bude iscrpljujuće. Ali čak i oni među nama koji ne traže monogamnu vezu, odnosno koji su za vezu s više partnera – i oni i dalje tragaju za tom jednom ili dve osobe sa kojima će izgraditi ključan odnos.

Kad razmišljate u tim terminima, zabavljanje i *treba* da bude neka vrsta izazova. Iskreno, i treba da želite da uložite trud i vreme i da uradite sve kako treba. Kad je reč o ljubavnom životu, definicija uspeha nije biti u vezi. Uspeh je samo ako ste u vezi sa pravom osobom.

### **Definišite svoja očekivanja i postavite granice**

U ovoj knjizi često koristim pojmove „očekivanja“ i „granice“. Očekivanja se suštinski odnose na ono što se nadate da će vam druga osoba ili veza sa njom pružiti: Jeste li ekskluzivni? Ili imate samo neobavezan seks? Da li očekujete da se čujete svakog dana? Ili je to šema za jednu noć i ni vama ni toj drugoj osobi neće smetati ako se više nikad ne čujete? Ove odrednice se mogu menjati u toku trajanja vašeg odnosa, ali idealno bi bilo da o njima diskutujete i da se dogovorite sa osobom sa kojom se viđate ili spavate. (Na šta ću vas podsetiti u gotovo svakom poglavlju ove knjige.)

---

Granice su, s druge strane, pravila koja namećete sebi u vezi sa romantičnim vezama. Da li bi ste pristali da budete u seksualnom odnosu sa osobom koja istovremeno spava sa drugim ljudima? Da li želite da se viđate sa nekim ko nije zainteresovan za ozbiljnu vezu? To su onda granice – koje treba da odredite sami sa sobom i da predložite osobi sa kojom se viđate, a onda da insistirate da se one poštuju. Ali često insistiranje na poštovanju granica znači da morate da raskinete. Ako osoba s kojom se viđate kaže: „Pa, ja ne priznajem veze na daljinu“, a vi hoćete ozbiljnu vezu, onda vas dvoje morate da odlučite da li ćete da savladate tu razdaljinu ili da prestanete da se viđate.

### **Budite iskreni**

Glavna potka čitave ove knjige i svake interakcije jeste da budemo što iskreniji. U vezi sa time ko smo i šta želimo. Ali pre svega moramo da se trudimo da budemo iskreni prema sebi, delom i zato da bismo dobili što iskrenije odgovore od drugih o tome šta oni nameravaju i šta žele. Što smo radiji da sebi iskreno priznamo šta zaista želimo, veća je verovatnoća da ćemo to i dobiti, ili da barem nećemo gubiti vreme tražeći nešto što ne možemo da dobijemo. Da li samo želimo da povremeno imamo seks i odgledamo film sa nekim? Ili znamo da želimo dugu vezu i zato ne treba da pristajemo na takve varijante?

Ali i kad smo iskreni prema sebi to i dalje ne znači da ćemo dobiti sve što želimo – mada će biti manje razočaranja sa obe strane, manje protraćenog vremena na ljude koji vam se uopšte ne dopadaju i veća je verovatnoća da ćete na kraju ipak pronaći ono što tražite. Razgovarajte o svojim očekivanjima i granicama sa osobom s kojom izlazite ili se



movate kad god vam nešto nije jasno ili ste u nedoumici ili se pitate da li osećate isto što i druga strana. Takođe, ako želite da znate da li su drugi iskreni prema vama ili vas lažu uvek posmatrajte njihova dela a ne reči. Cilj je samo da svi koji traže partnera budu samosvesni i odgovorni. Tako će ljudi biti mnogo iskreniji, manje će biti povređenih i svi će više uživati u dejtovima – ili ih barem manje mrzeti.

### **Važnije je da budete zahvalni nego da se nadate**

Poslednjih godina sam shvatio da je vrlo zgodan način da utvrdite da li je odnos u kome ste zdrav ili toksičan – i da li ima smisla truditi se oko njega – da razmislite o dva važna osećanja: o zahvalnosti i nadi. Pokušajte da uporedite u kom stepenu se nadate da ćete dobiti nešto u tom odnosu, a u kom stepenu osećate zahvalnost za ono što već imate. To je sjajan način da odgovorite sebi na pitanje treba li da ostanete u vezi, ili je bolje da je raskinete ili da započnete razgovore kako biste dobili više onoga što želite, a manje onoga što ne želite.

Ovaj koncept sam počeo da primenjujem na romantične veze nedugo pošto mi je drugar preporučio da poslušam podcast u kome je sportski pisac Rajt Tomspson govorio o zahvalnosti – tad sam prvi put čuo za ideju da je zahvalnost jedino osećanje koje ne može da postane toksično. Zato što zahvalnost znači da ste blagodarni za ono što vam je neko ili nešto pružio, ne tražeći od vas ništa zauzvrat – recimo, učinio je da se osećate voljeno ili vam poklonio pažnju. Pomislio sam kako je stvarno sjajna ideja primeniti to na romantične odnose, i što sam više razmišljao o tome, to mi se činilo umešnije. U pozadini svega je ideja da većina emocija koje nam se čine savršeno pozitivne u odnosu sa drugim ljudima mogu da

se preokrenu u svoju suprotnost ako stvari ne krenu onako kako smo zamislili. A kad se to desi, ova osećanja postaju toksična, zapravo prelaze u svoju toksičnu suprotnost. Mržnja je ružna rođaka ljubavi, dosada ružna rođaka uživanja, a razočaranje je ružan rođak nade. Toksična rođaka sreće je tuga. Toksična rođaka radosti je patnja, a nade očajanje.

U tom smislu istinsku zahvalnost odlikuje blagodarnost za nešto što vam je neko pružio ne očekujući od vas ništa zauzvrat – i to ne bi trebalo da može da se pretvori u negativnu suprotnost. Kad ste istinski zahvalni za nešto, to obično ima pozitivan uticaj na vaš život. Zahvalni ste nekome što čini da se osećate posebno i voljeno, što vas stavlja na prvo mesto u svom životu. To su pozitivne, zdrave stvari.

Utisak mi je pojačalo i to što ljudi koji su u vezama stalno pričaju o svojim nadanjima – ali to su stvari ili ponašanja koja bi voleli da promene kod svog partnera, što se retko kad desi. Smatram da je evidentiranje stvari zbog kojih ste zahvalni nasuprot onih kojima se nadate dobar način da stalno imate na umu šta vam je važno u vezi i šta je za vas zaista najbolje na duge staze.

## Uočite razliku između emocija i emotivne bliskosti

Kad upoznate nekoga i on vas privuče, mnoge stvari u vezi sa tom osobom će vam se dopasti. Biće vam duhovita. Dopadaće vam se što je visoka. Dopadaće vam se što je učtiva – pazi, otvorila mi je vrata. Ili, on obraća pažnju na mene. Smeje se mojim šalama, ili nešto slično. I mada je sve to fino i krasno, to i dalje ne znači pravu emotivnu bliskost.

Da bi se stvorila prava emotivna bliskost moraju da prođu nedelje ili meseci, jer se ona javlja tek kad uspostavite određeni nivo poverenja i steknete dozu opuštenosti u odnosu na

to kako se ta druga osoba ponaša kad je u vašem prisustvu. Prava emotivna bliskost znači da se više ne pitate šta taj neko stvarno oseća prema vama. To znači da ne strepite hoće li vas pozvati sutra i nemate osećaj da se više nikad nećete čuti jer mislite da ste izvalili nešto čaknuto. To znači da ste otkrili neke svoje mane i svejedno se i dalje osećate blisko i bezbedno sa tom osobom.

Mnogi će vam reći: „Kako misliš da ne postoji bliskost? Ja osećam da smo bliski.“ Mnogi će pomisliti: „Pa, naravno da osećam bliskost kad se već dva meseca stalno viđamo.“ Ali to je hemija, to je uzbuđenje i sigurno kojekakve druge emocije, ali to i dalje nije emotivna bliskost – i zato mislim da treba da naučite to da razlikujete.

### **Uočite razliku između iritantnih sitnica i stvari oko kojih nema kompromisa**

Kad sam u svom podkastu razgovarao sa stručnjakom za bihevioralne nauke Logan Uri naučio sam da treba praviti razliku između iritantnih sitnica i stvari oko kojih nema kompromisa. Logan je napisala i knjigu o vezama i izlascima – *Kako da ne umremo sami* – u kojoj je veliko poglavlje posvetila ljudima koji nisu spremni na kompromise i ostalim iritantnim sitnicama. Logan nije sama smislila ove koncepte, ali način na koji je objasnila i jedan i drugi pojam mi je promenio perspektivu. Od tog našeg razgovora koristim ove termine kako bih predočio sebi razliku između stvari koje nas u inače dobroj vezi samo živciraju (iritantne sitnice), ali sa kojima možemo da živimo i onoga što ne bismo tolerisali nikome (nepristajanju na kompromise), što ću često pominjati u ovoj knjizi.

Omalovažavanjem partnera, bes i nasilje su primeri onoga oko čega ne treba praviti kompromise. Za nekoga je i to

što osoba sa kojom su odbija da upozna njihovu porodicu, ili što ne želi da prestane da spava sa drugim ljudima ili da se doseli u grad u kome živimo. Neki ljudi ubede sebe da su to samo neprijatnosti, ali u suštini su stvarni razlozi zbog kojih se prekida veza.

Primeri iritantnih sitnica su ako vaš partner stvarno mrzi horore i ne dopušta vam da ih gledate kad ste zajedno. To ume da iznervira. Ali na to uvek kažem: „Ne zaboravite da svako ponekad može da nas nervira.“ Ne postoji niko na ovom svetu ko ne ide ponekad nekome na živce. Čak i veličanstvenost ponekad nekome ide na živce. Ali kod većine nas običnih smrtnika stvari zbog kojih drugima idemo na živce sigurno nisu skopčane s našom veličanstvenošću, već su to ona trivijalna, svakodnevna glupa sranja koja radimo. Svako od nas ima neke iritantne navike. Možda se iz sve snage trudimo da ih prikrijemo, ali takvi smo kakvi smo. Ipak, to su obično samo iritantne sitnice.

Umesto da počnete da paničite čim uočite ponašanje koje vam se ne dopada, morate da odredite koliko je ono realno važno za vašu vezu. Da li je to što vam smeta samo iritantna sitnica ili nešto oko čega nema kompromisa? Potrebna je praksa dok ne naučite da prepoznajete koliko je nepoželjno ponašanje neke osobe važno za vas. Ako ste pomislili: *Stvarno volim sve u vezi sa tom osobom, i pored te iritantne stvari*, to je onda u redu. A možete da napravite spisak stvari koje biste voleli da se promene i onih zbog kojih ste zahvalni, i onda ćete znati da li je ta iritantna stvar jedna od stavki na dugačkom spisku onoga što se nadate da će se promeniti, naspram kratkog spiska onoga zbog čega ste zahvalni toj osobi.

Uzmite mene kao primer: stalno ostavljam otvorena vrata na kuhinjskim elementima. Puštam da mi se gomila prljav veš. Drugim rečima, malo sam neuredan. I svestan sam da je stravično iritantno živeti sa takvom osobom. Zbog toga me

moja devojka Natali često zadirkuje, čak se zajedno zezamo na taj račun, ali ponekad je stvarno iznerviram. Iako mrzim što to radim, i mada se trudim da to promenim jer ne želim da je živciram, nekad je to jače od mene i prosto mi se omakne. Ali za nju te stvari ne spadaju u kategoriju nepristajanja na kompromise jer ona pravi razliku između moje povremene rasejane neurednosti i toga da je ne volim ili ne cenim dovoljno.

Nije dobro biti neuredan, ali hajde da obratimo više pažnje na to kako se neko odnosi prema nama, kako komunicira sa nama i kako se nosi sa razočaranjem. Ipak tome treba pridati veću težinu nego tome kako slaže čist veš.

### **Naučite da uživate u samoći**

Verovatno ovo zvuči bljutavo ili kao kliše, ali možda je najvažnije od svega da naučite da uživate kad ste singl – ili da budem precizniji, naučite da uživate kad ste sami. Deo toga je da shvatite da biti „singl“ nije uvredljiva reč, nije žig koji morate da objašnjavate ili opravdavate prijateljima i porodici. Znam da to nije jednostavno, i to ne samo zbog naših ličnih osećanja i nesigurnosti, već i zato što će vas kad zađete u određene godine u gotovo svakoj kulturi i svakom društvu rođaci početi da pitaju: „Kad ćeš ti da nađeš nekoga?“ Kao da nešto nije u redu sa vama. Nije lako suočiti se sa takvim očekivanjima – a znam da je pritisak na žene mnogo jači nego na muškarce.

Ni meni nije bilo prijatno, barem ne u prvo vreme, što sam singl.

Gotovo čitavu treću deceniju života proveo sam u tri duge i ozbiljne monogamne veze sa ženama za koje sam verovao da će mi postati supruge, i slabo sam izlazio između tih veza.

---

U vreme kad sam bio singl osećao sam se nepotpuno i nabijao sam sebi ogroman pritisak da pronađem partnerku. U svojim dvadesetim sam verovao da treba da imam vezu kakvu imaju moji roditelji – koji se i dan-danas vole, a imali su jedva dvadesetak godina kad su se upoznali i odmah su počeli da rađaju decu i ostalo što ide.

Kad se moja prva veza okončala i ja došao u godine u kojima su se moji roditelji upoznali i venčali, već tešku situaciju sam dodatno pogoršao jer sam nipodaštavao sebe zbog svog navodnog neuspeha. Pre te prve veze nikad nisam bio zaljubljen. I stvarno nisam znao kako da je prebolim, iako je ta moja prva veza bila jedan od onih mladalačkih, toksičnih odnosa u kome smo svaki čas raskidali i mirili se. No i pored toga je taj prvi pravi raskid bio pomalo strašan – kako preboleti svoju prvu ljubav? U toj fazi svog života doslovno sumnjaš da ćeš ikad ponovo voleti – jer pre ovog nikad nikog nisi toliko voleo. I zato ne znaš da li ćeš ikad više osetiti takvu ljubav.

Stoga sam očajnički počeo da tražim nekoga, bilo koga. I iz mogu ličnog iskustva vam mogu reći da ste skloniji uskanjanju u nezdrave odnose kad se očajnički trudite da nađete nekoga. Kad sam upoznao devojkicu koja je bila potpuno različita od moje prve devojke, zaljubio sam se upravo u taj deo njene ličnosti. I to je redovna pojava – mnogi od nas su to uradili, zar ne? Zaljubio sam se u predstavu o drugoj osobi, koja je bila suprotnost devojci koja me je povredila. Ali to je bilo samo reaktivno.

Kad smo počeli da se zabavljamo naprosto sam ignorisao sve što sam saznavao o njoj što mi je pokazivalo do koje mere smo nekompatibilni. U svojoj glavi sam bio doneo odluku da će mi ta veza uspeti jer sam sve vreme razmišljao: „Ne, ovo stvarno ne smem da upropastim – ja moram da pronađem ženu svog života. Tako smo se i verili, da bi me potom ona prevarila.

Kad se moja prva ozbiljna veza završila plašio sam se da to nikad neću preboleti. Kad me je druga ozbiljna devojka prevarila, toliko sam bio povređen da sam i protiv svoje volje počeo da mislim kako nešto nije u redu sa mnom. Ali kad se moja treća ozbiljna veza završila – ta devojka je bila sjajna, ali naprosto nismo bili kompatibilni na duge staze – konačno sam shvatio da raskid nije znak da sam neuspešan. Znao sam da ću preživeti. Zapravo, tu vezu sam ja prekinuo.

Posle toga godinama nisam imao ozbiljniju vezu. Upoznao sam gomilu žena i mnoge od njih su bile sjajne. Nije mi smetalo što sam singl. Dolazio sam u kontakt sa mnogo više ljudi i više sam rizikovao – preselio sam se u drugi grad, počeo da ulažem u sebe i svoju karijeru. I svaki put kad bih upoznao osobu s kojom sam osetio varnice, umesto da odustanem zbog mogućeg razočaranja počeo bih da joj postavljam važna pitanja kako bih saznao ko je ona i šta želi u životu i u vezi, zato što me je to iskreno zanimalo. Konačno mi je bilo prijatno da budem to što jesam i da ništa ne požurujem.

Ali posle tog drugog od moja dva velika raskida desio mi se i taj razgovor sa mojom bakom. Imao sam tad dvadeset osam godina i kao što sam već rekao, verovao sam i za jednu i za drugu devojku da će postati moje žene, što je značilo da u mojoj glavi nisam bio stigao tamo gde sam želeo da stignem. Srce mi je bilo slomljeno. Prijatelji su pokušavali da me oraspolože, da me izvuku iz očajanja, a roditelji su bili zabrinuti. Ali sećam se da me je moja baka Filis posadila ispred sebe i rekla mi je nešto što nikad neću zaboraviti.

Kazala mi je: „Znaš u čemu je tvoj problem? Ti nemaš perspektivu. Previše si mlad i još mnogo toga moraš da naučiš“. Sad mi je to, naravno, potpuno logično! Ali u tom trenutku sam pomislio: *O, bože, ne! Dokle još moram da učim?* Nisam se složio sa njom. Ali kako sam mogao da kažem svojoj baki, koja je u tom trenutku imala osamdeset četiri godine, da

---

nema pojma o čemu priča. I zato sam nastavio da je slušam. A ona mi je ispričala što joj se sve dogodilo u raznim fazama života i na koji način se ona nosila sa time, uključujući i razvod od deke sedamdesetih godina prošlog veka, u vreme kad su razvodi bili retkost i kad je to značilo da će sama morati da odgaja svoje petoro dece. Dakle, da, imala je perspektivu koju ja nisam imao.

Ona je bila prva koja mi je rekla da još moram da rastem, da učim, živim, da imam druge ljubavi, a kad se jednog dana budem osvrnuo na sve to shvatiću da ono što sam mislio da je kraj mog života nije bio ni početak. Tada ću i moje slomljeno srce videti iz druge perspektive. Kao momku sa povređenim egom ideja da ću se jednog dana kao srećan čovek prisećati sadašnjeg vremena delovala mi je neverovatno – u to vreme veruješ da se svet vrti oko tebe i nezamislivo ti je da ćeš jednog dana ostariti.

Da li ste nekad čuli da ste svakog dana kada se probudite najstariji otkad ste se rodili? Razmislite načas o tome. Kad ste sasvim mladi nedostaje vam svaka perspektiva – nemate iskustvo sa izlascima koje možete da analizirate kao kad imate trideset, četrdeset pet ili čak dvadeset devet. Kad ste tinejdžer, dvadeset pet vam se čine kao ozbiljne godine. Za vas su to već odrasli ljudi. Kad pomislim šta sve danas znam što nisam znao sa šesnaest ili sedamnaest godina – mlada osoba to teško može da pojmi. Ali kako godine prolaze sve ste svesniji sebe i u stanju ste da kažete: „Znaš, jednog dana ću imati trideset godina ili četrdeset pet ili šezdeset, a to znači da postoji još mnogo toga što treba da vidim i naučim.“

Suštinski, baka Filis mi je objasnila da ću jednog dana upoznati pravu osobu, da će na kraju sve ispasti dobro ma koliko mi vremena za to bude trebalo. Sa dvadeset pet sam mislio: *Ali ja želim što pre da nađem pravu. Želim ovog časa da budem s njom.* Baka je ta koja me je naučila da svom



životu, svom romantičnom životu, pristupam strpljivo, kao da imam sve vreme ovog sveta. Naučila me je da strpljivo sačekam pravu.

I mislim da se ovo odnosi na mnoge mlade ljude. Ti prvi raskidi su označili kraj mojih prvih pravih ljubavi. Jednu od tih devojaka sam čak zaprosio. U tim prvim ljubavnim vezama često mnogo razgovarate o budućnosti i igrate se toplog doma. Tada mislite: *Oh, mi se toliko volimo. Mislim da je vreme da postavimo sebi pitanja kao što su: Da li želimo da se venčamo? Da li želimo decu?* Razmišljate o ljubavi, razmišljate o braku, o venčanju, razgovarate o tome koga ćete pozvati na svadbu i šta ćete raditi.

I onda se, kao što znate, desi da se veza okonča. Ali baš kao što je moja baka rekla, pomirio sam se s time. Konačno sam stigao do tačke kad kažem sebi: *Uh, dobro je da nismo ostali zajedno.* Od toga da tugujem i umirem jer mi je srce cepa zbog raskida došao sam do toga da sam zahvalan što smo se rastali. Stekao sam tu perspektivu. Ne smeta mi da budem singl – pomirio sam se s tim da moram da budem strpljiv i uživam u vremenu koje imam.

Kad ste singl ne morate da se brinete šta ćete morati da žrtvujete. Možete sebično da raspolažete svojim vremenom, da upoznajete različite ljude. Možete da budete spontani i da radite stvari pod naletom inspiracije, ne uzimajući druge ljude u obzir. Ne morate nikome da podnosite račune. Možete da pošaljete privatnu poruku kome hoćete, i u tome postoji velika doza slobode. Pokušajte da je prigrlite i prestanete da se brinete što vas prijatelji zapitkuju kako to da još niste našli pravu osobu, prestanite da se brinete zbog društvenog pritiska koji vaša porodica vrši ili pritiska koji sami vršite na sebe. A onome ko vas pita kako to da još niste našli pravu osobu, možete ovako da odgovorite: „Niko se još nije pokazao vredan mog vremena.“

## Ne paničite zbog rokova

Sećam se da sam napunio trideset godina i uživao sam u samoći, kad se kod mojih roditelja desila blaga promena. Na početku su se mnogo grizli zbog toga što sam nesrećan i što mi je slomljeno srce. I tad su mi govorili: „Biće sve u redu. Nije loše da malo budeš sam. Uživaj u tom vremenu“. Morali su da se trude da i mene ubede u to. Ali kako sam se bližio tridesetoj i kad sam je napunio osetio sam kako ih hvata nemir. Potom su počeli da mi govore: „Eh, Nik, kad ćeš se smiriti?“ Samo zato što sam nekoliko godina bio potpuno singl i apsolutno uživao u samačkom životu.

U nekom trenutku mama mi je rekla: „Znaš, Nik, možda je vreme da ponovo počneš da tražiš devojkju?“ I sećam se da sam joj tad rekao: „Mama, vidi, imao sam te velike raskide i velike veze i sad mi potpuno odgovara da ne žurim.“ I još sam rekao: „I znaš šta, nemam pojma kad ću naći pravu ženu, ali radije bih da mi se to desi sa četrdeset dve, ali da ostanem sa njom u sjajnom braku do kraja života – što će biti, nadam se, barem još trideset, četrdeset godina – nego da se sad oženim, pa da se sa trideset devet razvodim posle propalog trogodišnjeg braka.“

Kao što sam rekao, samo mislite o tome da treba da nađete tu jednu pravu osobu, a ne više njih.

Nije stvar u tome da ja želim da čekam četrdeset petu da bih se oženio, već da sam *spreman* da čekam do tada – bez panike i forsiranja, zato što ću onda do kraja života moći da uživam sa tom osobom. I zato hoću da budem siguran da je ona prava, a ne da budem nestrpljiv i da jurim izmišljene rokove u romantičnom životu.

A to počne tako što kažete nešto u stilu: „Jeste, stvarno ume da bude gadan kad se naljuti i onda me toliko izvreda da se rasplačem, ali znam da ne misli ozbiljno“ – jer zapravo u dubini duše mislite: *Ne, ako sad raskinemo, onda opet moram*

*da tražim nekog. I sve ovo vreme koje sam potrošila na njega će mi propasti. Vreme, koje ne mogu da vratim. I onda ćete ostati u vezi sa nekim zato što ste rekli sebi da morate da se udate do tridesete, a sad vam je dvadeset devet i zajedno ste već tri godine. Ljudi prosto pomisle kako nemaju više snage da počinju ispočetka. I najveći deo vremena zapravo govore sebi: *Znaš šta? Bolje mi je da čuvam ovo što imam.**

Ali odbiti vezu sa nekim ko vas tera da mislite loše o sebi spada u nekompromisnost – isto kao što ne smete praviti kompromise s nekim ko vas omalovažava i govori vam stvari koje vam smetaju. Možda ste pokušali da objasnite da vam to ne prija. Možda ste dobili obećanje da se to neće ponoviti. Ali pošto se ništa nikad ne promeni počinjete da shvatate da je taj neko naprosto takav. Jeste, baš je bedak što vam je trebalo toliko vremena da to uvidite, ali zar i to nije bolje nego da ste ostali zajedno i narednih četrdeset godina trpeli takvo ponašanje? Velika je verovatnoća da ćemo doživeti osamdeset, devedeset godina – pa zamislite samo kako bi vam bilo da proživite sve te godine u braku sa nekim za koga ste od početka znali da vam nije po meri.

Zar ne zvuči malo čaknuto kad se tako predstavi, a opet mnogi ljudi postupe upravo tako. Previše je onih koji će se sa punom svešću obavezati na nešto što će im do kraja života zadavati bol samo zarad kratkoročnog osećanja da su „uspešni“ u ljubavi.

Shvatam da meni kao muškarcu biološki sat ne otkucava na isti način kao ženi koja želi decu, i mogu samo da zamislim koliko to može biti snažan pritisak. Ali verujem da ako pogledate širu sliku, i muškarci i žene – svi ljudi – nameću sebi slične rokove. Razmišljamo samo o protoku vremena, i onda počinjemo da pravimo kompromise oko onoga što tražimo u vezi, koja bi trebalo da bude najbolja stvar u našem životu. Da bi ljubav zaista uspela, morate da budete spremni da ne pristanete na manje od onoga što tražite.

## Upoznajte svoj ego

Glavni cilj ove knjige jeste da naučite da kontrolišete sve ono što možete prilikom traženja partnera ili u romantičnoj vezi, mada u domenu zabavljanja odluke zapravo najčešće donosi naš ego. Ako pak postanemo svesni toga, možemo to da izbegnemo. Prvi put sam upoznao svoj ego kad sam imao dvadeset i neku i verenica me prevarila. Čim sam otkrio šta se desilo obuzele su me sve vrste negativnih misli, ponos mi je bio povređen i osećao sam indignaciju – nisam mogao da poverujem da je mene neko prevario, kao što nisam mogao da poverujem ni da me je devojka prevarila tek što smo se verili; nikad nisam sanjao da mi se tako nešto može dogoditi. Ali onda sam shvatio kako mi ego natura sva ta osećanja, a to nisu bila osećanja koja podstiču zarastanje slomljenog srca. Tad sam prvi put u životu postao istinski svestan svog ega, priznao sebi da on postoji i shvatio do koje mere utiče na ono što radim.

Sve do tog trenutka uopšte nisam znao da imam ego; zapravo, da mi je tad neko rekao: „Oh, ti baš imaš ego“, sasvim sam siguran da bih počeo da se branim u stilu: „Ne, ne, grdno grešiš!“ Zato što sam tad razmišljao samo u razmerama najvećeg ega na svetu. Ali posle tog raskida sam pomislio: *Logično da imam ego. Svako ga ima.* I mnogo sam vremena proveo razmišljajući šta to znači i koliko mojih odluka, posebno u vezi sa tom konkretnim ljubavnom povredom, uopšte nije bilo uslovljeno mojim osećanjem prema toj devojci ili našoj vezi, već onim što sam mislio da taj raskid i činjenica da sam prevaren govore o meni – i takođe, onim što će drugi ljudi misliti o meni.

I sećam se tog jednog trenutka – i sad ga vidim pred očima – kad sam izašao u taj bar u vreme kad mi se sve to dešavalo. Konačno sam skupio snagu da se pojavim na tom mestu,

mada još nisam bio do kraja zalećio rane. I sećam se da me je neko pitao: „Pa šta je bilo? Što ste raskinuli?“ I ja sam odgovorio nešto u fazonu: „Pa, eto, prosto smo se razišli.“ Zato što me je bilo stvarno sramota. Sramota me je bilo da priznam da sam bio prevaren pošto mi se činilo da to govori nešto o meni. I to je, rekao bih, često osećanje kod mnogih ljudi u vezama koji se bore sa time da ih je partner povredio. Mnogo tad truda potrošimo na to da ne omalovažavamo sebe, što suštinski predstavlja borbu sa sopstvenim egom.

I u trenutku kad sam o tome razmišljao samo mi je sinulo: Čekaj, zašto se ja stidim *zbog toga? Šta sam ja tu tačno uradio?* I sledeći put kad sam bio u gradu i neko mi postavio isto pitanje – „Šta se desilo?“ – naprosto sam rekao, potpuno staloženo: „Oh, prevarila me je.“ A ta osoba je odgovorila: „Pa, sram je bilo.“ Nisam ja bio taj koji treba da se stidi, niti me je osoba s kojom sam razgovarao pogledala optužujuće.

Mnoge odluke u vezi sa svojim romantičnim životom donosimo upravljajući se onim što mislimo da će nam društvo ili naši bliski reći. Ali to je samo naš ego, a on nas može gurnuti u loše odluke. Ego je taj koji usporava zaceljenje našeg srca i sprečava nas da krenemo napred, da izađemo iz odnosa koji nas povređuju. Ego je najčešće taj zbog koga odlažemo raskid veze za koju u dubini duše znamo da nije onakva kakva treba da bude; ego nas čak može navesti da jurimo za ljudima za koje dobro znamo da su loš izbor.

Baš pre neki dan mi je neko postavio sledeće pitanje: „Zašto neprekidno pravim istu grešku i izlazim sa kretenima? Kako najlakše da upoznam nekog finog?“ Na to sam odgovorio: „Tako što ćeš prestati da juriš tuđu potvrdu.“ A zapravo sam mislio da nije stvar samo u tome da ona privlači kretene. Problem je što njen ego traži potvrdu, traži to osećanje da je poseban nekome. Njen ego kaže: „Hoću da nađem nekoga ko se prema svima drugima odnosi sa

---

nipodaštavanjem, a jedino mene gleda kao kraljicu, zato što sam ja posebna.“

Ego je često taj koji nas navodi da dajemo nove šanse gomili ljudi koji su nam i previše puta dokazali da ne zaslužuju našu pažnju. Nema veze da li je to neki svaštojeb ili ženskaroš, o čemu ću detaljnije pisati u nastavku knjige, reč je o ljudima koji nas neprekidno razočaravaju. I zašto bismo onda njima davali novu šansu? Sigurno ne zato što je reč o najvišem tipu narcisa koji bi mogao da održi master klas iz manipulacije, a mi smo prepušteni na milost i nemilost njegovom umu. Ne, to sigurno nije razlog – to najčešće naš ego želi da se oseti posebno i cenjeno.

Eto zašto želim da svi vi koji čitate ovu knjigu izdvojite malo vremena da upoznate svoj ego i da zaista razmislite o njegovom uticaju na sve odluke koje donosite prilikom traženja partnera i u svojim vezama. *Radim li ovo zato što će mi se srce ispuniti srećom i ja se osetiti voljeno i paženo – ili to radim zbog svog ega?* I ako rešite da vam je prioritet da budete zadovoljni svakim svojim postupkom u vezi ili generalno u životu, osećaćete se mnogo bolje.

## PITAJTE NIKU

**P:**

Udata i mnogo puta prevarena. Ostajem i radim na vezi. Da li to znači da sam glupa ili lojalna?

**O:**

Znači da si lojalna, ranjiva i uplašena. Ali ne i glupa. Samo nemoj da misliš da ćeš umreti bez njega... i znaj da zaslužuješ bolje.

**P:**

Da li da ostanem prijatelj sa tipom s kojim sam se zabavljala pet godina, ali smo raskinuli jer me je prevario?

**O:**

Ne, ako zaista misliš da kreneš dalje i pružiš priliku nekome ko je vredan tvoje pažnje.

**P:**

Da li si ti osoba koja sluša svoj ego ili svoju dušu?

**O:**

To je večita borba koja čini život, ali da bi nam život bio bolji potrebno je da duša bude snažnija od ega.

## PITAJTE NIKA

**P:**

Kako je moguće da mi je ego povređen, a tip mi se čak i ne dopada?

**O:**

Tvom egu uopšte nije bitno šta se tebi dopada, jedino mu je bitno da se oseća posebno.

**P:**

Svi moji prijatelji su u vezi, ja sam jedina singl. Savet za mene?

**O:**

U tuđem dvorištu je trava uvek zelenija. Ti želiš njihov život, a njima nedostaje tvoj.