



ANGELA AHOLA je doktorka psihologije, javna govornica i spisateljica. Piše o ljudskom ponašanju, odnosima, ljubavi, privlačnosti, dejtovanju, našim iskonskim nagonima i prvim utiscima. Smatra se jednom od najboljih govornica u Švedskoj. *Sportify*, *H&M*, *Samsung*, *Manpower*, *Bonnier* i švedski Parlament među brojnim su klijentima dr Ahole; redovno daje stručne savete u jutarnjim televizijskim emisijama, a intervjuisali su je i *Dagens Nyheter* (DN), *Svenska Dagbladet* (SvD), *Veckans Affärer*, *Modern Psykologi*, *Damernas Värld*, *Tara* i mnogi drugi.

Prethodno objavljene knjige ove autorke su: *Konsten att göra intryck* [*Umetnost ostavljanja utiska*] („Natur & Kultur”, 2016) i *Dina dolda drivkrafter* [*Vaši skriveni motivi*] („Roos & Tegnér”, 2020). Osim u Švedskoj, knjige su joj objavljene ili se izdaju u Velikoj Britaniji, Australiji i drugim zemljama engleskog govornog područja, kao i u Rusiji, Kini, Finskoj, Koreji, Tajvanu, Ukrajini, Litvaniji.

Više o Angeli ili njenim knjigama i govorima možete pronaći ovde:

www.angelaahola.com

Instagram: @angelaahola

Youtube: Angela Ahola

K

Dr Angela Ahola

100 DEJTOVA

*Dama koja je poljubila
100 žaba da bi napisala
1 savršeni priručnik za
dejtovanje*

izdavač

Kalipso

prevod

dr Jasmina Ahmetagić

uredništvo, lektura, korektura

Tijana Petković

Tamara Krstić

Aleksandar Šurbatović

naslov originala

100 DEJTER – Psykologen som kysste 100
grodor för att skapa den perfekta dejting-
-guiden © Angela Ahola 2021 by Agreement
with Enberg Agency





kako da
izgubi
glavu
za vama

kako da
izgubi
glavu
za vama

Mojoj porodici.

*I svima vama koji ste tako velikodušno
podelili svoja iskustva sa mnom.*

Hvala vam.

Prihvatamo ljubav koju mislimo da zaslužujemo.

*Stiven Šboski, autor kultnog romana
Prednosti jednog marginalca*

SADRŽAJ

100 dejtova	7
Zašto želite nekoga?	13
P R E D E J T A	31
Gospodin Pravi ili Gospodin Aktuelni	32
Istaknite se iz gomile	41
Pročitajte svog kandidata	48
Privlačenje pažnje pravom slikom	61
Vaš opis na profilu: VI, kratko i slatko	71
Probuditi interesovanje: biti zabavan ili dubok?	85
Poslati poruku, pozvati ili „da se vidimo“?	97
D E J T	100
Ima li hemije? 🍷	101
Sličan se sličnom raduje, zar ne?	119
Privlačan govor tela	127
Nabildujte svoju harizmu	138
Malo poljubaca, više od poljubaca ili je vreme za seks?	141

ODMAH NAKON DEJTA	148
Šarmantno zakažite novi dejt	149
Kada treba ponovo da se vidimo?	159
Reči koje raspiruju vatru 🔥	164
Kako se osećate povodom ❤️ ❤️ ❤️?	174
Četiri najbolje vrste poruka	177
Kako si <i>mogao!</i> ?	189
„Hotovanje” i golotinja	195
U zoni prijateljstva ili <i>ghosting</i> – šta je gore?	202
Želja za onim što ne možemo da imamo	216
POSLE DEJTA	221
„Da li smo sada zajedno?”	222
Ti i ja – uvek i zauvek	271
Strast: od tragičnog do magičnog	277
Budite optimista – ili barem <i>nađite</i> optimistu	287
Komplimenti nasuprot kritici	292
Kako se ispravno svađati	301
Ljubav <i>treba</i> da bude slepa – barem malo	307
Kada ništa nije sigurno, sve je moguće	322
Napomene	332

100 DEJTOVA



Samački život može da bude fantastičan. Nema potrebe za kompromisom, nema rizika da ćete biti povređeni. Pa ipak je malo ljudi zauvek prestalo sa potragom za potencijalnim partnerom – naši su radari uključeni i s njima evoluiramo. Proveravamo ljude u baru, na poslu, u teretani i većina samaca ima bar jednu aplikaciju za upoznavanje. Ovih dana je problem to što se upoznavanje može lako pretvoriti u honorarni posao. Prema statističkim podacima, provodimo više vremena na aplikacijama za upoznavanje nego što bismo to želeli – 67% samaca kaže da im dejtovanje ne ide dobro, 75% misli da je teško naći ljude s kojima bi se viđali¹ – uprkos velikom trudu, rezultati izostaju. Stvari ne funkcionišu, naše samopouzdanje biva pokolebano, te mi, sve više isfrustrirani, brišemo aplikaciju. Zatim prolazi neko vreme... I ponovo skidamo aplikaciju.

Oživljavaju snovi o romantičnoj ljubavi, vizije o nalaženju srodne duše. Pretpostavljam da se većina vas najverovatnije oseća isto kao i ja – pa taj samački život treba da bude zabavan! Bez obzira na to da li ste željni intimnosti,

seksa, veze ili samo malo pažnje, dejtovanje treba da bude uzbudljivo, efikasno i da vam donese ono što tražite. Trebalo bi da izgleda kao šetnja parkom – prijatno veče u rano leto, vazduh treperi od iščekivanja.

Zovem se Angela Ahola. Doktor sam psihologije i strasni istraživač, i već sam napisala knjige *Vaši skriveni motivi* i *Umetnost ostavljanja utiska*. Kada sam nakon duge veze ponovo ostala sama, shvatila sam da ništa u savremenom svetu dejtovanja nije lako za razumevanje. Postoji gomila neizgovorenih pravila, koncepata i izraza koje treba osvestiti, mnogo psihologije s kojom se treba izboriti. I od prvog dana kad sam odlučila da počnem da upoznajem ljude, izlazila sam. Mada svaka knjiga zahteva malo istraživanja i izvođenje eksperimenata, što nije ništa novo za mene, ovo je istraživanje stvarno bilo nešto izvanredno – u ovom sam projektu sama igrala sve uloge. Izvodila sam eksperiment, ali sam u isti mah bila testirani subjekat. Skinula sam aplikacije za upoznavanje i prolazila kroz njih tokom silnih sati, eksperimentišući sa različitim profilnim slikama i tekstovima. Proširila sam raspon godina za potencijalne partnere na 18–100, i spojila se sa raznolikim ljudima. Išla sam na prave dejtove širom Švedske, od urbanog Stokholma do pastoralnih krajolika, od dalekog severa do dalekog juga, čak i preko Baltika, u Helsinki. Dopisivala sam se sa hiljadama ljudi, testirajući različite strategije za otpočinjanje razgovora, od gifova do emotikona, od „kako ide?” u zilion oblika do pokušaja da čekam i pustim drugu stranu da započne dijalog. Upoznavala sam momke u obližnjim barovima, na krstarenjima, na poslu, na događajima brzinskog upoznavanja (*speed-dating events*), i mnogi dobronamerni prijatelji i

rođaci pokušavali su, naravno, da me s nekim spoje. Od podudaranja i ćaskanja, prvih dejtova, do kontakata *posle* dejta, uzela sam u obzir statistiku svojih iskustava, analizirajući i testirajući čitav proces od samog početka. Bila sam u situacijama koje su izgledale dobro na papiru – zadovoljavajuće, ali ništa više. Osećala sam sve od iščekivanja i nade do tuge i čak uzaludnosti dok sam plovila kroz emotivne nesigurnosti koje dejtovi sa sobom nose.

Nasloвила sam ovu knjigu *100 dejtova* zato što – u kombinaciji sa opsežnim naučnim istraživanjem, intervjuima drugim ljudima koji su u potrazi za partnerom i mojih 10.000 spojeva – ona jeste rezultat moje serije dejtova sa preko stotinu *različitih* muškaraca. Naravno da je odlazak na tih stotinu dejtova bio izazov, ali je očigledno bio i uzbudljiva i poučna avantura.

Pa zašto 100?

Želela sam da budem sigurna da ću iskusiti čitav spektar situacija s kojima se susrećemo u igri dejtovanja. Imajući to u vidu, odbacila sam pojedince koji mi nisu bili nimalo privlačni. To je bila legitimna, *prava stvar*. Sa nekima sam se videla nekoliko puta, dok sam sa mnogima imala samo jedan dejt. Upoznala sam stanovnike grada i seljane, studente, samozaposlene, karijeriste i momke koji su još uvek pokušavali da saznaju šta žele da budu. Neki su bili izrazito glagoljivi, drugi tihi tipovi. Ekstrovertni, introvertni, oni što žele sve da ispričaju, čuvari tajni, prilagodljivi, dominantni, alfa-mužjaci i timski igrači. Neki muškarcu su me najpre nervozno dočekali. Upoznala sam muškarce s kojima sam imala puno zajedničkog, a bila sam i na dejtovima koji su završeni gotovo i pre no što su počeli. Čak sam bila i „nasamarena”, završivši na

dejtu s momkom koji je umesto svojih postavio tuđe fotografije. Zamislite moj šok dok sam stupala kroz vrata u susret pogrešnom licu! Bila sam na dejtovima u kafićima, barovima i restoranima, na molovima i po kućama, uživala sam u piknicima i dugim šetnjama. Neki su dejtovi bili odlični, neki ne tako dobri, a upoznala sam ljude sa potpuno različitim težnjama. Dejt na koji bih otišla bez ikakvih očekivanja ispao bi fantastičan, a dejtovi praećni velikim očekivanjima bili su kompletna propast. Već dugo *živim* ovaj eksperiment dejtovanja, ali kada sve to svarite, to je samo jednostavno i prosto upoznavanje. To je bila prava stvar, bez ograničavanja, a kockala sam se sa svojim vlastitim emocijama: sama sam i počinjem da izlazim. Da sam naletela na pravu ljubav već na desetom sastanku, to bi se tu i završilo.

Činioci koji utiču na ljudsku privlačnost – šta dvoje ljudi vole jedno kod drugog, na primer, i koji su psihološki mehanizmi u pitanju kao okidači da nešto među njima klikne – sve je to već istraženo. Preduzela sam sve korake u potrazi za optimalnim načinima da se ostavi utisak na druge i naučiću vas sve o tome: koje su to pokretačke reći, atributi koji deluju harizmatično i kako na dejt utiče psihološki fenomen *ogledanja*.

Samački život ne mora da bude dugotrajno i zamorno čekanje na ulov iz snova; trebalo bi da izađete i uživajte! Ne možete da predvidite kada ćete naleteti na onog pravog, i ko zna – šta ako je ovo poslednji put da ste sami u životu? Zar ne bi trebalo da to iskoristite najbolje što možete? Stvarajte uspomene i viđajte se s kim god želite. Ne dozvolite strahu od razočaranja da vas zaustavi – to je kao da stiskate gas a držite nogu na kočnici. Budite

zahvalni za svaki susret i lekcije koje vam se nude. Uživajte u tome dok traje, a to će vas (na ovaj ili onaj način) verovatno dovesti korak bliže ka toj Velikoj Ljubavi. Uživajte u flertu i takođe učite da prepoznate kada je vreme da se otarasite aplikacija.

Ova knjiga je namenjena svima. U cilju pojednostavljenja, zamenice *on, ona, oni* upotrebljavane su nasumice – zamislite pol koji vama odgovara u bilo kom navedenom primeru (uz neizbežan izuzetak poglavlja koje je posvećeno slikama muškog polnog organa, tzv. *dick pics*).

Ako sam u nešto sigurna, to je da ćete *osetiti* kada sretete pravu osobu – nikome ne treba da čita knjigu kako bi *to* shvatio. S druge strane, važno je znati *kako* da se najpre dođe do prvog sastanka sa dobrom osobom. Možda vam je potrebno nekoliko novih alatki za unapređivanje šansi za *drugi* sastanak. Treba da znamo šta da odgovorimo na pitanje: „Šta tražiš ovde?” Ponekad završimo u prijateljskoj zoni, uprkos činjenici da želimo više od toga. Kako da ponovo rasplamsamo flert? Neće biti drugog sastanka ako nema hemije. Treba li vi ili druga strana da inicira kontakt nakon prvog dejta i koliko brzo treba da se ponovo vidite kako se sve ne bi razvodnilo? Koje poruke održavaju tu vatru? Provokativne fotografije – koji je najbolji način da se upravlja *tom* situacijom? Ukazaću vam takođe na tri kategorije ljudi koje se upoznaju na takav način. (Upozorenje! Jednu od njih treba izbegavati.)

Ovo je izazov s kojim se suočavate: aplikacije za upoznavanje iskrivljuju naše utiske o realnosti – *verujemo* da postoji beskrajna gomila potencijalnih partnera koji samo čekaju da ih pokupimo. Zaista tako izgleda! Zaneti tom iluzijom, možemo da prevlačimo i prevlačimo slike sve

dok nas ne zaboje prsti! To je kao skladište neoženjenih i neudatih, i davno su prošli dani kada ste u izboru imali samo tri čudaka („Bolje brzo uhvati starog Jonasa... Šta ako ga Ana Lena prva zgrabi?“) Posledica je ta da smo postali plići i sitničavi – više objektivizujemo. Brže prekidamo kontakte s ljudima zbog malih promašaja, na primer kada u porukama negacije pišu sastavljeno ili ako nam ne postave prava pitanja.

Ovde je kvaka 22 u tome što imate puno drugih lica koji podržavaju vašu iluziju. Konkurencija može biti ogromna – mi smo kao snežne pahulje u mećavi, ili pesak u Sahari. Produžavamo neprimećeni, i ubrzo počinju da se gomilaju usamljene noći. Večeri se završavaju četovanjem i razgledanjem tuđih slika umesto da nam se srca zažare na romantičnim sastancima sa finim ljudima. *Zato je potrebno da preuzmete kontrolu nad signalima koje šaljete* – i to baš na svakom nivou zabavljanja. Morate ostaviti dobar prvi utisak tako da se istaknete. Dejtovanje je umetnost, a dejtovi treba da dovedu do rezultata. Opremite se za prvu ligu!

Dozvolite mi da vam ponudim svoje najbolje savete, savete za koje sam sigurna da će vam pomoći. Bilo da tražite partnera iz snova, malo uvažavanja, ili samo saputnika da vam prekрати dugu noć, imajte uvek ove reči na umu:

Kada ništa nije sigurno, sve je moguće.

Srdačno,
Angela Ahola
6. decembar 2021.

ZAŠTO ŽELITE NEKOGA?



Kada sam prvi put postala solo, u meni je vrilo od pomešanih emocija: želela sam da izlazim, ali i nisam želela. Bila sam zadovoljna što sam sama i što još nisam na tržištu za nešto novo, bar još ne. Pa ipak... radoznalost me je goličala.

U ovom poglavlju, istražićemo *zašto* mi uopšte tražimo ljubav.

ZAŠTO JE NAŠ RADAR UKLJUČEN?

Šta je to što mi tražimo?

Za početak, kao vrsta, ljudska bića su evoluirala da budu društvena i prirodno ih privlači grupa. Na primer, kaže se da se ljudi načelno više plaše da govore pred velikom grupom ljudi nego smrti. Javno govorenje osećaju kao opasnost zato što je odbacivanje od ogromne grupe zastrašujući rizik. Šta ako nas svi procene kao bezvredne, i to svi u isto vreme?²² To je zastrašujuća misao zato što je,

za naše pretke, isključivanje suštinski bilo smrtna kazna. Ali za članove grupe život je postao lakši – svako je imao pristup većem broju potencijalnih partnera, mogao je da deli hranu i odgovornosti oko podizanja dece i mogao je da pomogne oko održavanja vatre.

Značajan deo naših emocija – od neizmerne sreće do intenzivnog bola i ljutnje – povezan je s našim odnosima. Odnos nam dozvoljava da iskusimo neverovatno ushićenje, ali i da osetimo da je život potpuno lišen svrhe ako se taj isti odnos završi. To boli, tačno kako i očekujemo, zato što ova osećanja nisu slučajnost. Ona su pomogla našem preživljavanju: očekuje se da brinemo o rođacima, i društvena bol je *stvarna* bol.³ *Očekuje se* da budemo vezani za druge ljude. Takođe da *želimo* da nam deca budu sigurna i u blizini. Trebalo bi da *želimo* da imamo prijatelje i da održavamo društvene kontakte s rođacima.⁴ To što imamo oko sebe važne ljude daje svrhu našim životima. Sa njima se zajedno i opuštamo. Zahvaljujući našoj urođenoj društvenosti, naši mozgovi ulaze u stanje opuštenosti kada provodimo vreme sa bliskim ljudima, što nam štedi energiju. Što je odnos bliži, to se zahteva manje energije; čuvamo *najviše* energije u društvu ljudi kojima *verujemo*. Nismo u stanju da ostvarimo taj učinak ako uvek susrećemo nove ljude. Druženje sa stalno promenljivom grupom različitih pojedinaca manje je korisno od ponovljenih susreta sa istim ljudima.⁵ Ko nije iskusio iscrpljenost posle napornog dana na nekoj konvenciji ili časakanja s ljudima na koktelu?

Imati nekoga važnog u svom životu koga ne možemo da vidamo redovno takođe je nezadovoljavajući scenario; jedna od osnovnih ljudskih potreba je da nekome

pripadaju.⁶ Sada kada je čovekov životni vek drastično produžen, možda je vreme da se pitamo da li nam pogoduje da ostanemo sa *jednom* osobom do kraja naših dana, ili bi niz partnera možda bio pogodniji? Ili čak... viđanje više od jedne osobe u isto vreme?

HOĆE LI VAS PARTNER USREĆITI?

Da li nam je zaista potreban *partner* da bi zadovoljili svoje društvene potrebe? Šta je to u romantičnim vezama što ih razlikuje od drugih veza?

Za početak, većina nas koji traže romantičnu vezu to verovatno čini zbog emocionalne bliskosti. Ili biste možda hteli da zasnujete porodicu. Gajimo nadu da će nas neko voleti u celosti – bradavice, ožiljci, mane i sve to; tražimo osećanje potpunog prihvatanja. Spremni smo da se suočimo sa razočaranjem, dosadnim dejtovima i onim bolnim raskidima, jer ako sve bude kako treba, naći ćemo onu jednu osobu zbog koje je sve to vredelo. Kao da nas neka nevidljiva sila tera da nađemo nekoga, kao da smo leptirice privučene svetlom. U romantičnom odnosu (najbolji scenario) mi odrasli prilazimo najbliže što možemo ponovnom iskustvu one dubine odnosa koju smo imali sa roditeljima kao deca. Dalje u knjizi, provešćemo neko vreme gledajući u moguće prepreke koje nas mogu saplesti na tom putu pronalaženja ovih posebnih odnosa.

Šta se nadamo da ćemo otkriti kada nađemo partnera?

Sajt za upoznavanje je anketirao svoje članove: „Zašto tražiš ljubav? Koji je tvoj lični razlog zbog kojeg želiš da imaš partnera?” Dobili su gomilu različitih odgovora. Neki su rekli da traže nadu. Drugi su pisali: „Moj život ne bi bio srećan bez ljubavi. Znam samo da mi je potrebna

ta vrsta romantične intimnosti da bih u njoj zaista osetila smisao. Ljubav je komadić koji nedostaje, ono parče koje moj život čini kompletnim." Drugi su istakli da žele da imaju nekoga s kim bi delili iskustva, poput ukrašavanja novogodišnje jelke, kuvanja, ili samo leškarenja u krevetu i gledanja filma. Imati nekoga kome bi se mogla poslati fotografija zalaska sunca, ili sa kim bi se mogla imati deca. Jedan odgovor glasi ovako: „Traganje za ljubavlju je više pronalaženje nekog s kim bi vredelo deliti sve divne stvari u životu, na nivou koji prijatelji ne dosežu. I ne zaboravite kako je doći kući u nečije naručje. Neko da te uteši onim danima kada ništa ne ide kako treba. Tražim ljubav zato što je život prekratak da bih ga protraćio, a život je najbolji kada mogu da ga delim s nekim divnim bićem. Neko sa kim mogu da se smejem, ali isto tako da delim i najteže trenutke u životu. Neko ko samo osmehom izaziva najtoplija osećanja u meni. Želim da budem *nečiji*." Drugi odgovor: „Tražim ljubav zato što je to jedna od onih lepih stvari u životu koju ne možemo ponovo stvoriti ili se pretvarati da je imamo. To mora da bude stvarno. Ne možemo je prisiliti na postojanje i ne možemo je stvoriti sami. Mora da bude autentična." Uopšteno govoreći, imati posebnu osobu u životu drugačije je nego imati samo prijatelje.

Traganje za ljubavlju je duboko ukorenjena unutrašnja potreba. Ljudi u uspešnim romantičnim vezama imaju bolje zdravlje,⁷ mnogo brže se oporavljaju od bolesti⁸ i žive duže⁹. Ništa tako presudno ne određuje našu sreću kao bliski i zadovoljavajući odnosi,¹⁰ dok su usamljenost i loši odnosi, s druge strane, povezani sa povećanim rizikom od depresije i bolesti.¹¹ Romantične veze su isto tako

povezane sa osećanjima ushićenja, povezanosti i nadahnuća¹² – sa osećajem da je sve dobro i da je sve u redu sa svetom. Zaljubljenost utiče na naše neurohemijske spojeve; kineske studije su otkrile jedinstvenu reakciju koja se događa u centrima za nagrađivanje u našem mozgu kada nam se pokazuju slike onih koje volimo.¹³ Studije iz Velike Britanije takođe su pokazale da se te regije mozga aktiviraju, bilo da su naši odnosi istopolni ili ne.¹⁴

NOVI UGOVOR

Na početku 20. veka *nevenčane odrasle osobe* bile su potpuno neuobičajen fenomen, u stvari; „usedelice”, „stare devojke” i „usamljene neženje” često su smatrane čudnim odstupanjem od norme, budući da smo tada mnogo više zavisili jedni od drugih nego danas. Isključivanje – biti izbačen iz grupe, izbegavan ili izolovan – bilo je među najgorim kaznama s kojima smo se mogli suočiti. Izolacija je stajala rame uz rame sa opasnom izloženošću i potencijalnom smrću, dok su grupe, porodice, sela, klanovi i brakovi obezbeđivali sigurnost. Sve do nedavno, u čitavom toku ljudske istorije, spoljašnje okolnosti su nas prisiljavale da se posvetimo dugim vezama, a intimnost je često bila tek prijatan dodatak. Danas se suočavamo sa drugačijom situacijom: moderno društvo nam je omogućilo da živimo sami, mada je to takođe postao način i da izbegnemo bol ljubavi. Treba li da biramo, možemo sasvim lako odbaciti intimnost ako je praćena sa previše teških i bolnih emocija.

U skladu s tim, danas je više samačkih domaćinstava neko ikada pre u istoriji.¹⁵ Hiljadama godina bilo je uzimano zdravo za gotovo da ljudi treba da žive zajedno,

ali u zapadnom svetu samačka domaćinstva se učestalo javljaju sredinom prošlog veka i danas je taj trend uobičajen. Trenutno su samačka domaćinstva najčešći oblik doma u Švedskoj.¹⁶

Pa kako smo dogurali dovde? U najkraćem, zato što *možemo*. Većina nas može lako proći kroz život bez partnera. Većina se više ne bori sa istim logističkim ili ekonomskim zavisnostima koje su nas ranije primoravale da živimo zajedno. Skupo je živeti sam, tako da je društvu potreban određeni nivo blagostanja i bezbednosti pre no što ta opcija postane razumski održiva u velikim razmerama. Kontracepcija nam pomaže da sprečimo neželjene trudnoće koje, u suprotnom, znače odricanje žena od vlastite nezavisnosti, a romantične veze su dobrovoljne zajednice – mi *biramo* želimo li ili ne želimo da uđemo u ovu igru. Takođe, možemo da izaberemo privremene veze ili da samo odlazimo na prijatne dejtove bez ikakvih većih očekivanja. Ovo povećanje samačkih domaćinstava jedna je od najznačajnijih društvenih promena u modernim vremenima, prema Eriku Klinenbergu, profesoru sociologije na Univerzitetu u Njujorku. Da razjasnimo ovo: nisu samci svi koji sami žive. Ali taj trend izgleda sasvim očigledan, i oni koji žive sami naveli su svoje razloge za to: sloboda, kontrola vlastitih života, mogućnost samoostvarenja, dobrovoljna izolacija. Mnogi ljudi, pošto izađu iz veze, žele da ponovo stanu na svoje noge i nađu put ka sebi. Ravnopravnost polova je drugi činilac koji tome doprinosi – statistike otkrivaju da se, otkad su žene politički i ekonomski slobodne, brakovi sklapaju u starijim godinama i češće se razvode, što opet dovodi do toga da više ljudi živi samo. U isto vreme, većina nas ne živi

samački čitavog života – to često zavisi od životne faze u kojoj se nalazimo. Mišljenja o samačkom životu postala su pozitivnija, mnogo ljudi živi samački jer je to postalo današnja norma. Možda to ukazuje na veće slobode i individualnu snagu? Upravo na isti način na koji je upoznavanje preko interneta postalo glavni oblik upoznavanja, više nema ničeg sramotnog u vezi s tim da se bude sam.

Kako utiče na nas to što sve češće živimo sami? Dugo smo verovali da usamljenost, kao stanje, prevashodno utiče na ljudsku psihu, ali danas znamo da to takođe vodi fizičkoj bolesti. Usamljenost čak može dovesti do smrti.¹⁷ S obzirom na to, važno je razlikovati *dobrovoljnu* od *nametnute* izolacije. Mnogi samci su dobrovoljno sami, žive sami i uživaju u životu pod svojim uslovima. Najverovatnije je da su daleko od usamljenosti; mnogi imaju decu, prijatelje i porodicu – samo ne partnera (činjenica koju mogu doživeti kao olakšanje). Istina je da izolacija može imati negativne posledice, ali nametnuta izolacija je ta koja povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti i pre vremena smrti. Mi doživljavamo bol mnogo intenzivnije kada smo sami nego kada nismo, a hormoni stresa koji aktiviraju sistem za bol u mozgu mogu da nam naškode. Jednostavno kazano, u *zajedništvu* je tajna ljudskog uspeha. Stvari koje doprinose našem preživljavanju doživljavamo kao pozitivne, i sada kada znamo da su se u mozgu naših predaka oslobađale neurohemijske supstance koje su ih preplavljivale osećanjem blagostanja kada su bili u društvu, prirodno je da ćemo i mi nastaviti to da radimo. To objašnjava zašto se osećamo motivisano da tražimo kontakt sa drugima, i to od dana kad smo rođeni pa sve do smrti.

DA LI NAS LJUBAV PRONALAZI ONDA
KADA PRESTANEMO DA JE TRAŽIMO?

Nekoliko studija je pokazalo da je potrebno vrlo malo da bi se stvorio ljudski odnos. (To zvuči gotovo kao uvreda za svakoga ko provodi godine u dejtovanju i još uvek nije našao nikoga, zar ne?) Dozvolite mi da objasnim: sama činjenica da živimo blizu jedni drugima često je sve što je potrebno da bi ljudska bića stvorila društvene veze. Drugi su istraživači pokazali da imamo sklonost da volimo svakoga s kim provodimo dovoljno vremena – čak i u situacijama sa ljudima koje najpre nismo voleli.¹⁸ Kada dve osobe dožive zajedno neku tešku situaciju, to često pojačava emocionalne veze među njima.¹⁹ Ovo može da izgleda pomalo kontradiktorno, s obzirom na to da je osnovna ideja iza *uslovljavanja* ta da „pozitivne asocijacije podstiču privlačnost”. Naime, istraživači Latane, Ekman i Džoj²⁰ utvrdili su da su se oni učesnici studija koji su elektrošokovima podvrgavani zajedno više dopadali jedni drugima od onih koji su elektrošokovima podvrgavani individualno. Isti fenomen se opaža kod vojnih lica koji su se zajedno našli u teškoj bici. Činjenica da dvoje ljudi može da razvije uzajamnu povezanost u zastrašujućim okolnostima ima dva objašnjenja: 1) svojevrсна emocionalna zbrka (*pogrešno pripisivanje*), u kojoj ushićenje uzrokovano strahom doživljavamo kao oblik privlačnosti, i 2) prisustvo druge osobe smanjuje nivo naše nelagode – u tom slučaju pozitivno emocionalno olakšanje povezuje se sa bilo kim ko se nađe u našoj blizini.²¹ (Da li zaista želimo da se poduhvatamo teških izazova na prvom sastanku ako je već tako?)

Hoće li ljubav koja se odjednom pojavljuje, niotkuda, kao neočekivana razglednica, uspjeti? Bojim se da ću ovde morati da odgovorim i DA i NE. Razlog mog nejasnog odgovora je sledeći: kada zaista nešto želimo, lako odašiljemo vibracije očajanja – da nam je zaista *potrebna* druga osoba. A to nije privlačno, u stvari, signalizira manjak samopoštovanja. Važno je stoga da ne gledamo na svaki dejt kao „To je to”. Daleko je primamljivija opuštena vibracija koja kaže „Dobro mi je ovako kako jeste”. Kada ste posvećeni vlastitim ciljevima, potrebama, interesima i ličnom razvoju, zračite samopouzdanjem, a samopouzdanje je privlačno! Uz to, ponašati se samodovoljno kada je reč o dejtovima (samo sedeti kod kuće) najbolji je način je da se ništa ne dogodi. Nikada nećemo dobiti loptu ako ne kročimo na teren.

DEJTOVANJE KAO EKSPERIMENT

Dejtovanje je samo po sebi eksperiment, a ugovaranje dejtova sa potencijalnim kandidatima jeste proces pokušaja i pogrešaka. Malo se družimo, malo upoznajemo, a onda odlučujemo da li je ta osoba odgovarajuća za nas: da li jedno drugom odgovaramo? Određena svojstva su vidljiva, kao fizička privlačnost. Nažalost, druga nisu, i treba više vremena da se otkrije karakter osobe. Uvid u ova pitanja može odrediti da li ćete se izvući iz loše situacije na vreme, na primer, pre no što zajedno platite hipoteku, auto ili hrčka. Ili može osigurati da ne propustite nekog dobrog.

Koje je činioce važno razmotriti kada prosuđujete potencijalne kandidate? Očigledno, važno nam je da nađemo partnera jednakog sebi u određenim oblastima.

To mogu biti atraktivnost²², inteligencija, ekonomski pogledi, naše vrednosti ili životni ciljevi – tražimo sličnosti. Drugi aspekti naše ličnosti, međutim, bolje se uparuju kada su različiti. U tim se slučajevima međusobno nadopunjujemo (naučićete više o tome kasnije u knjizi). Mnogi ljudi takođe tvrde da svi mi imamo „srodnu dušu”, ali taj koncept nosi sa sobom nedostatke, o čemu ću govoriti kasnije.

Danas se najčešće partner pronalazi preko interneta (23%).²³ Sledeći najčešći načini: preko prijatelja (21%), na radnom mestu (14%), u kafićima (13%), na večernjim događajima ili zabavama (8%). Naravno, postoje situacije u kojima upoznajemo ljude na fakultetu, na kursu plesa, ili kroz neku drugu razonodu, ali internet je sada zauzeo vodeću poziciju kao mesto susretanja (čak i ako se ove statistike razlikuju od zemlje do zemlje). I kada smo konačno počeli sa dejtovanjem onlajn, bili smo spremni da u to uložimo mnogo vremena. Proverili smo popularne aplikacije za upoznavanje: Tinder 9–11 puta dnevno²⁴ – 62% korisnika su muškarci; 38% žene.²⁵ A sada, podatak koji je još veće iznenađenje: 54% korisnika Tindera su samci, 12–30% su već u vezi (!) i 3% su razvedeni samci. (Ovi brojevi verovatno variraju od zemlje do zemlje.) Postoje čak i posebne aplikacije za upoznavanje dizajnirane za „one koji varaju” – učesnici često zakazuju svoje dejtove u toku radnog vremena i uspevaju da pokupe decu iz škole i dođu kući na večeru, čineći sve što je potrebno kako bi svoje stalne partnere držali u neznanju. Tu su, zatim, i određene aplikacije za upoznavanje namenjene prvenstveno onima koji traže samo kratke veze, i druge za ljude

koji vole BDSM (ropstvo/disciplina, dominacija/pokornost) ili članove LGBTQ+ zajednice.

Osim toga, dozvolite mi da za trenutak istaknem nekoliko manje laskavih istina u vezi sa upoznavanjem onlajn, a velika je šansa da ste naleteli na neke od njih. Prema istraživanju preko 1000 internet dejttera u Americi i Velikoj Britaniji²⁶, 53% je priznalo da laže – najčešće u vezi sa svojim izgledom (mnogi su koristili fotografije iz mladih dana), ali takođe u vezi sa svojim zaposlenjem, obično lažno predstavljajući koliko su uspešni (da imaju bolji posao, na primer). U prethodnoj studiji, Ervin Gofman je pokazao da mi aktivno nastojimo da upravljamo tuđim utiscima o nama²⁷, što je fenomen koji se, sasvim prirodno, naziva *upravljanje utiscima*. Sve ove obmane, međutim, smanjuju se sa godinama – da li stoga što smo mnogo komforniji da otkrijemo svoje istinsko ja i manje smo skloni idealizaciji? Još jedan problem u vezi sa aplikacijama za upoznavanje jeste u tome što broj muškaraca koji traže privremene veze daleko nadmašuje broj žena. Ovo često zbunjuje alatke aplikacije (više o tome kasnije).

Izgled često određuje kome ćemo prići u barovima i noćnim klubovima i mi, načelno, nastojimo da zablistamo kada se upoznajemo s drugima. Naročito na zabavama ili kada smo raspoloženi za flert – dobro znamo da to povećava naše šanse da nekoga očaramo.

Pa kako funkcionišu aplikacije za upoznavanje u pogledu toga ko nas privlači? Tvoj izgled se takođe ovde računa. Ipak, nismo samo površni posmatrači tuđih portreta u pokušaju da saznamo da li smo *fizički* kompatibilni. Mi takođe nastojimo da osetimo da li ćemo biti *društveno* kompatibilni. Pitamo se, imam li išta zajedničko sa ovom osobom? Zapažamo njihov stil odevanja, držanje, izraze