

LÉTO NA PŘÁTELSKÉ VLNĚ

zblízka
PSYCHOLOGIE
EMOCE
SEX

JSOU TU, KDYŽ SE K VÁM ZBYTEK SVĚTA OBRÁTÍ ZÁDY. VĚDÍ O VÁS VŠECHNO A STEJNĚ VÁS MAJÍ POŘÁD RÁDI. PŘED NIMI JSTE SAMI SEBOU. ZAVOLÁTE JIM VE ČTYŘI RÁNO A ONI TO ZVEDNOU. O KOM JE ŘEČ? O TĚCH, KTERÝM MÁTE VĚNOVAT SVŮJ ČAS A NEZAPOMÍNAT NA NĚ. TOHLE LÉTO PROŽIJTE S PŘÁTELI!

Peťa, Hanka, Martina, Šárka, taky Jíťa a určitě Irča s Verčou... jména, která mi naskakují, když přemýšlím o svých kamarádkách, kterým bych se měla ozvat a konečně se s nimi vidět. Když nám bylo dvacet, nebyl problém zaskočit na drink a rozebrat, co nám právě rozbušilo srdce. Ale s věkem, pracovními povinnostmi, zvyšujícím se počtem dětí a hypoték je čím dál těžší najít termín společného setkání. A když už to vypadá nadějně, hodí nám do toho vidle covid nebo nějaká jiná krize.

A tak se o důležitých životních milnících svých přátel dozvídám ze sociálních sítí, objetí posílám skrz emotikon a v urgentních případech dodávám podporu přes handsfree v autě, když stojím v koloně. Stýská se mi a vím, že jim také. Takže škrtnám malicherné letní výzvy a píšu si velkým písmem jednu jedinou: VIDĚT SVĚ PŘÁTELE. Dvakrát ji podtrhnu a jdu hledat termín letní grilovačky, výletu na kolech, večerní procházky... Protože tohle léto bude na přátelské vlně.

O PROSPĚŠNOSTI PŘÁTEL není pochyb. V časech zlých nás drží nad vodou a v časech dobrých s námi slaví. Mnohdy se stávají naší rodinou. Někteří jsou s námi jen po určitou dobu, jiné máme na celý život. Do života nám přinášejí více radosti, spokojenosti a tím přispívají k duševní pohodě, která se odráží na našem zdraví.

Možná si to v životním shonu ani neuvědomujeme, ale dávají nám opravdu hodně, což potvrzuje i psycholožka Zdeňka Pospíšilová. „Přátelé jsou významným zdrojem bezpečí, jistoty, pocitu přijetí a sounáležitosti, který získáváme skrze sdílení společných zájmů, hodnot, toho hezkého i těžkého, co život přináší. V neposlední řadě nám přátelský vztah přináší možnost hlubšího sebepoznání, má také vliv na utváření a rozvoj vlastní identity a životního stylu,“ vyjmenovává psycholožka výčet benefitů.

A neopomíná upozornit ani na to, co se děje, když přátele nemáme, nebo když je jejich kvalita nevalná. „Pokud realita neodpovídá našim představám, anebo nám tyto vztahy zcela chybějí, projevit se to může například pocitem smutku, osaměním, prázdnoty, ztrátou smyslu života a také



negativním dopadem na vnímání sebe samých nebo ostatních. Ve vztahu k sobě samým může absence přátelských vztahů posilovat negativní sebehodnocení, například že nejsme pro ostatní dostatečně zajímaví, nebo že si přátelství nezasloužíme.“ Může se stát, že se najednou zastavíme a poté, co jsme zběsile plnili životní úkoly, není se na koho obrátit, komu zavolat. Pocit osamění, i když kolem nás cupitají dvě děti v ultramoderním obýváku, se prohlubuje. Čas na přátele a utužování kvalitních vztahů bychom si proto neměli nechat vzít. Nikým a ničím.

A ŽE TĚCH SITUACÍ, KTERÉ TESTUJÍ SÍLU přátelských sítí, v životě je. Zdá se, že jsme našli spřízněné duše a věříme, že s těmito lidmi budeme prolínat své životy. Byly doby, kdy má dcera měsíc co měsíc měnila jméno v kategorii BFF (z angl. best friend forever – nejlepší přítelkyně navždy), neboť jedna přestoupila na jinou školu, další na školním výletě ukázala, že není kámoškou do nepohody a jiná zase neunesla její úspěchy. Dcera je v hledání svých dobrých přátel teprve na začátku, a tak i ji (stejně jako nás) potká řada zatěžkávacích zkoušek: o některé přátele přijde, ale najde i takové, jejichž hodnota bude nevyčísitelná. A ty je potřeba si v životě držet a nezapomínat na ně, i když přijde covidová vlna a vy dva roky přetváříte nemožné v možné, začínáte kariérní postup, stěhujete se či máte dítě na obzoru. Přátelství se mění, ale nemusí skončit.

Aby překonalo období, kdy se lidé ocitají v jiných životních situacích, neobejde se to bez jisté snahy, vysvětluje lektorka a koučka Dagmar Kožinová, která se zaměřuje na pozitivní psychologii. „Změny a odloučení jsou pro vztahy náročné. Pro partnerské, ale i pro přátelské. Ideální je mít společné rituály. Pravidelné psaní, volání, wellness vikendy, takzvané ba-

bince, návštěvy, zkrátka společné plány. Na druhou stranu jsem přesvědčená, že pevný vztah překoná i odloučení, které může naopak odhalit hloubku i kvalitu. Některá přátelství prostě skončí. Jiná ani dálka, ani čas nerozdělí. Takových je třeba si vážit, i když je mezi vámi oceán.“

Avšak přátelství je vždy volbou dvou bytostí. Že já chci, neznamená, že to stejné cítí i druhá strana. Ve stejnou chvíli, kdy já stojím o setkání, ona má zcela jinou potřebu. V tuto chvíli je dobré nebrat si věci osobně – až přijde čas, potkáme se. Tento stav, kdy se naše cesty míjejí, může být chvilkový, ale někdy přetrvává. Intervaly setkání se prodlužují, až zcela vymizí. Ponecháváme si člověka v srdci, ale dál už směřujeme bez něj.

ŽIVOT JE SÍTO NA PŘÁTELE. Pár vám jich ubere mateřství, ale nově přidá, stejně tak změna práce, nový partner, koníček, nemoc i výhra. Může se stát, že zatímco vy usedáte do své nové kanceláře s výhledem, vaše kamarádka rodí. Vy se tete-líte štěstím vedle muže snů, se kterým slavíte dvacáté výročí svatby, ale kamarádka se rozvádí. Rozjždíte své vlastní podnikání a čas věnujete raději lidem, kteří jsou v něm pro vás důležití. Jste absolutním zastáncem očkování, ale ona říká rezolutní „ne“. Lidé se vyvíjejí, mění životní styl. Časem můžeme zjistit, že naše hodnoty jsou naprosto jiné než našich přátel. Začnou se objevovat neshody, není nám ve vztahu dobře. Nebo cítíme, že nás druhá strana jen využívá, popřípadě „brzdí“ v našem životě.

Jak dál? „Odpovědi hledejme v sobě. Skrz emoce, které nám přináší mnoho informací. Cítíme frustraci? Hněv? Jaké je pro nás setkání s tímto člověkem? Chceme se s ním ještě vidat? Nebo se setkání vyhybáme a vymlouváme se na práci? Pak je možná čas toto přátelství ukončit. Neznamená to, že daného člověka už nemáme rádi. Jen se naše cesty nyní rozcházejí. Respektujeme cestu našeho přítele a zároveň respektujeme i své vlastní pocity a potřeby,“ říká Dagmar Kožinová. „Někdy se prostě dostaneme do situace, že chceme druhé straně dát pomyslné sbohem. Pokud to tak opravdu cítíme, řekneme to. Ale toto se stává velmi zřídka. Většinou konec přátelství signalizuje, že jedna strana přestane komunikovat, druhá spojení stále nějakou dobu zkouší a pak prostě jednoho dne přestane. Často jsou s ukončením přátelství spojeny různé emoce, podobné jako při rozchodu. Smutek, pocity viny, obviňování. Doporučuji je vnímat, být k sobě upřímní. Věřím, že časem přetrvává vděčnost za společně strávený čas a to pozitivní z daného vztahu.“

NAŠTĚTÍ JE SPOUSTA PŘÁTELSTVÍ, která přetrvávají roky. Kamarádi zakládají společné byznysy, mají čestná



PŘÁTEL NENÍ NIKDY DOST

Jak navazovat nová přátelství v dospělosti? Radí psycholožka Zdeňka Pospíšilová.

„V první řadě vycházejte ze své povahy a zájmů a podle toho volte způsob seznamování, dnes je řada možností nejen v offline, ale i online světě. Nebojte se vykročit ze své komfortní zóny a zkoušet nové věci. Rozvíjejte aktivní naslouchání a zároveň si dovoluňte i vlastní otevřenost vůči druhým. A buďte trpěliví – počítejte s tím, že budování vztahu je proces, který vyžaduje časovou investici. Pokud někdo tvrdí, že o přátelství stojí, ale nemá na seznamování čas, znamená to pouze, že ve svém životě upřednostňuje něco jiného. To je samo o sobě v pořádku, jen zkrátka nelze očekávat, že nám přátelství spadne samo do klína; postupné seznamování, budování důvěry a vytváření společných zážitků je nezbytným základem, na kterém vztah roste.“

vání typu „já mám přátele na sítech dost“. Díky etapám, které přicházejí, můžeme do svého života přivítat nové přátele, kteří nás mohou nasměrovat dál. V životě nás přitahují lidé, jejichž postoje odrážejí naše vlastní. Je dobré si uvědomit, že přátelé nejsou rodina, volíme si je sami. Ne nadarmo se říká, že „nás určuje to, s jakými lidmi se stýkáme“. Proto bychom si přátele měli pečlivě vybírat. „V některých fázích

života nás mohou táhnout nahoru a inspirovat, jindy naopak stahovat dolů. Je jen na nás, která přátelství budeme udržovat a věnovat jim pozornost. A zda my budeme tou inspirací, nebo se necháme inspirovat. Přátelství se zakládá na společném čase, sdílení, předávání energie, osobním rozvoji a vzájemné podpoře. Pokud nic z toho člověk nedostává, proč v takovém vztahu setrvává?“ upozorňuje Dagmar Kožinová.

A rozhodně bychom jim měli dávat najevo, že je máme rádi a chceme je ve svém životě. Jedna moje nová kamarádka mě nedávno pozvala na svůj koncert. Křtila své první album, pro ni splněný životní sen. V první řadě stáli přátelé vyjadřující podporu, uznání a upřímnou radost. Oni byli pyšní na ni, ona na ně. A mně bylo ctí se tohoto krásného aktu účastnit. Není proto pochyb o tom, proč v jedné ze svých písní Valerie zpívá, že máme svým přátelům říkat, jak je máme rádi. Protože bez nich bychom to nebyli my. ■

PETRA KUBALOVÁ



KDYŽ SI KAMARÁDKY ZALOŽÍ FIRMU

DINA PARFENOVÍH A KRISTÝNA VRANČIČOVÁ SE NEJEN PŘÁTELÍ, ALE NAVÍC SPOLU PODNIKAJÍ. MŮŽE TAKOVÉ SPOJENÍ FUNGOVAT?

Dina: „S Týnou se známe asi čtyři roky. Seznámily jsme se vlastně náhodou. Já tehdy provozovala kavárnu, Týna měla kancelář ve stejné budově a chodila k nám často na schůzky a obědy. A jelikož je třeba se se zákazníky seznamovat, postupně jsme se spřátelily. Sdílely jsme radosti i starosti. Každá jsme si v bývalé práci trochu stěžovala, ale znáte to, člověk často

jen tak do vzduchu pronáší ‚tohle bych udělal takhle a tohle zase jinak‘. Ale my si řekly: ‚Pojďme naše nápady zrealizovat a založit si vlastní byznys.‘ Milujeme cestování, nějaké zkušenosti z cestovního ruchu také byly, a tak postupně vznikl Trevor – portál pro cestovatele, kde si lze rezervovat ubytování, získat tipy, sdílet zážitky, videa a podobně.“
Kristýna: „Naše přátelství utužuje společné cestování, ať už pracovní po Česku a přilehlých státech, nebo za inspirací a jídlem do exotiky. Zážitky na cestách totiž utuží každý vztah. Pracovní i přátelský. Naučíte se reagovat na různé situace, zjistíte, jak se chová ten druhý, například když nejde všechno podle plánu. My dvě jsme tak trochu protiklady, které se přitahují. Dina je hodně velký dobrodruh, miluje sport, motorky, do všeho jde na dvě stě procent. Já jsem spíš ta rozvážnější, která nejdřív měří a pak řeže. Baví mě hledat mouchy a vylepšovat je. Takže já měřím a Dina řeže. Někdy to sice trochu skřípe, ale nakonec se každá bouře přežene a najdeme kompromis.“