

FRIDA BERN ANDERSSON, DANIEL EK, PÄR FLODIN

AŽ ŽIJE PŘÁTELSTVÍ!

Jak posílit a upevnit
přátelské vztahy



portál

FRIDA BERN ANDERSSON, DANIEL EK, PÄR FLODIN

AŽ ŽIJE PŘÁTELSTVÍ!

Jak posílit a upevnit
přátelské vztahy



Původní švédské vydání:

Länge leve vänner

Copyright ©2021 Författarna och Natur & Kultur, Stockholm

First published by Natur & Kultur, Sweden

České vydání:

Translation © Ela Doležalová, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2038-1

Obsah

Předmluva	7
Úvod	12
1 Přátelství na život a na smrt	20
2 Perly kontaktu	35
3 Mapa přátelství	52
4 Schopnosti, které už máte	74
5 Bez vaší přítomnosti to nejde	86
6 Do světa přátel	100
7 Zranitelnost a dostupnost	117
8 Jak nakládat s důvěrou	142
9 Perly z kamínků	157
Na závěr	182
Poděkování	184
Další hry a užitečné techniky	186
O autorech	205
Literatura	207

Seznam cvičení k zamyšlení, užitečných technik a kontaktních her

Mapa přátelství (cvičení)	54
Příběh vašich vztahů (cvičení)	76
Vaše základní přednosti, slabé stránky a přecitlivělost ve vztahu k ostatním (cvičení)	80
Zmapujte své slabé a silné stránky ohledně navazování kontaktů s ostatními (cvičení)	83
Mikropauza (technika)	89
Potřeby, které s přáteli často zanedbáváte (cvičení)	92
Pootočte křišťál (cvičení)	101
Vyzvídací hra (hra)	104
Vyhledávací hra (hra)	106
Hra na vysílačku (hra)	111
Hlubkové naslouchání (technika)	115
Ochutnejte zranitelnost (cvičení)	120
Kdy se cítíte zranitelní? (cvičení)	122
Vaše oblíbené skryše (cvičení)	127
Pohyb mezi komunikačními úrovněmi (hra)	131
Dvacet věcí, na které jsem pyšný (cvičení)	133
Poděkujte důležité osobě (cvičení)	137
Slova na rozloučenou (hra)	138
Pátrání po lásce (technika)	140
Jak ostatní reagují, když se jim otevřeme (cvičení)	144
Nehybná obočí (hra)	148
Vidět, žádat, brát si (hra)	152
Vidět a být viděn (hra)	153
Pátrání po zranitelnosti (technika)	155
Bud'te v pohodě s nepohodou (hra)	165
Naučte se přát bez požadavků (cvičení)	168
Konverzační aikidó (technika)	171
Odvážná otázka (technika)	173

Turingův test (technika)	175
Odpusťte a buďte volní (cvičení)	178

Příloha

1 Detektor lži (hra)	187
2 Hra na randění (hra)	188
3 Hledejte podobnosti (hra)	190
4 Sdílení v kruhu (hra)	191
5 Check-in (hra)	193
6 Tak jsem se také cítil (hra)	195
7 36 otázek (hra)	196
8 Horké křeslo (hra)	199
9 Naše příběhy (hra)	201
10 Vyjádřete pocity slovy (cvičení)	203

Předmluva

Jedna z nejrozsáhlejších studií o lidském štěstí odstartovala na Harvardu v roce 1938 a stále ještě probíhá. V knize se o tom dočtete víc, ale pro začátek řekněme, že George Vaillant, který studii v té době už 45 let vedl, takže disponoval obrovským množstvím materiálu, na otázku „Co nám zajistí šťastný život?“ odpověděl jediným slovem: „Láska!“

Když myslíme na lásku, snadno si představíme tu romantickou. Ale většina milostných vztahů, které v životě navážeme, se pravděpodobně nebude týkat lidí, se kterými spíme (nebo s kterými jsme se jednou vyspali a doufáme, že to budeme moct zkusit ještě jednou). Řekl bych, že většina milostných vztahů vzniká mezi přáteli. Pokud je ovšem přátelství nejběžnějším milostným vztahem, v odborné i krásné literatuře je do značné míry opomíjené. V tomto ohledu by mohla být užitečná tato kniha. Protože jednou věcí jsem si jistý: nejsem jediný, kdo zanedbával své přátele.

Byl 18. květen 2015. Moje 45. narozeniny. Seděl jsem sám na židli, v klíně položený počítač. Na Facebooku mi přišly tisíce gratulací a několik novin se o mých narozeninách zmínilo jako o významné události. Pamatuji si, že svítilo slunce, ale já jsem si přesto ještě nikdy v životě nepřipadal osamělejší. A vzpomínám si, že mě to přimělo k rozhodnutí, které změnilo můj život.

V pozadí byla životní krize a já už nějakou dobu odmítal pozvání nebo chodil domů pod záminkou, že „potřebuji pracovat“ (což jen tak mezi námi ve skutečnosti znamenalo, že jsem se díval na Netflix). Byl jsem přesvědčený, že jsem úplně mimo a všechno už mám za sebou. Že jsem starý, nudný a po všech stránkách nezajímavý dědek. Moje sociální sebevědomí bylo

nízké a dále se snižovalo, protože jsem nikdy neměl odvahu se tomu pocitu vzepřít. Nebo skoro nikdy. Pár týdnů předtím jsem měl skvělou náladu a rozhodl se vyrazit mezi lidi. Osprchoval jsem se a už jen to mi připadalo nové. Teď začnu zase žít, pomyslel jsem si a vytáhl pěnu na holení. Pak jsem ale náhodou spatřil v zrcadle svou postavu. To stačilo, aby se moje nálada opět zhoršila. Osamělost může totiž ovlivnit náš pohled na svět. Osamělý člověk na sebe často nedokáže pohlížet příliš laskavě.

Ten večer jsem si nakonec ven vyrazil. Ale brzy jsem se vrátil domů. Možná ten vzorec poznáváte. Zrovna když potřebujeme druhé, je nejtěžší s nimi být.

Asi týden po tomto krátkém večeru stráveném venku jsem si uvědomil, že nemám jedinou osobu, která by si se mnou chtěla dát dort. Obvolal jsem všechny známé, které jsem v Malmö měl. Oba však už měli jiné plány.

Najednou jsem se stal stejně osamělým, jako kdysi býval můj otec. Rád sedával v lese a ožíval jen tehdy, když vyprávěl o svém mládí. Nikdy mě nenapadlo, že do takové osamělosti bych mohl upadnout i já. Ale právě teď se mi to stalo. Tak jsem se rozhodl, že od této chvíle budu dělat zcela jiná rozhodnutí.

Protože jsem pochopil dvě věci. Jednou z nich bylo, že neustále očekávám narození svého budoucího já. Rozhodnutí, která dnes činím, určují, kým budu zítra. Uvědomil jsem si, že trávím se svými přáteli mnohem méně času než před pěti lety. A náhle mi bylo jasné, že v tomto trendu nechci dál pokračovat. Protože ať jsem svému budoucímu já přál cokoliv, rozhodně to nebyla ještě větší osamělost. Zadruhé jsem pochopil, že všechny výzkumy, které jsem zmiňoval na svých přednáškách, se dost možná týkaly i mě samotného.

Harvardský výzkumník Shawn Achor pečlivě zkoumal stovky nových studentů, aby objevil červenou nit spojující ty, kterým se daří. Co mají úspěšní studenti společného? Po celý rok s nimi

den co den vedl hluboké rozhovory, sledoval jejich výkon a zjistil něco velmi překvapivého: žádná červená nit neexistuje!

Zjevně nešlo o inteligenci, o původ ani o předchozí výsledky. Roli nehrálo ani to, zda dotazovaní byli svobodní nebo zasnoubení. Věnovat tolik času výzkumu a ve výsledku vůbec nic nezjistit je samozřejmě akademická prohra. Ve stejné době však podobný projekt spustila i společnost Google. Chtěla zjistit, které její týmy jsou nejefektivnější. Co mají členové úspěšných týmů společného? Výzkum probíhal po mnoho let. Zkoumaly se stovky proměnných ve sto padesáti týmech po celém světě. Společnost Google je údajně nejlepší na světě v oblasti datové analýzy, ale ani jí se nepodařilo objevit jediný společný jmenovatel.

Shawn Achor i společnost Google udělali tutéž chybu. Hledali individuální vlastnosti, ale měli hledat ty vztahové. Společnost Google nakonec zjistila, že nejúspěšnější týmy byly lepší v jedné věci – vládla v nich dobrá atmosféra. Shawn na Harvardu nakonec objevil něco podobného: nejúspěšnější studenti byli aktivnější v udržování vztahů a byli s nimi spokojenější než ostatní.

Vztahy jsou důležitější než výkon. Pokud chcete udělat kariéru, měli byste věnovat úsilí nejen práci, ale i udržování přátelství. Pokud máte děti, měli byste jim připomínat nejen domácí úkoly, ale ještě více to, aby nezanedbávaly své přátele. Pokud se chcete řídit rozumem.

V životě jsem zažil vrcholy i propady. Tím se nijak neliším od ostatních. Někdy je celý život procházka růžovou zahradou a jindy všechno stojí za starou belu. Když se ale ohlédnu zpět, můžu říct, že šťastné chvíle v mém životě nezávisely na míře úspěchu ani na tom, jak žhavé byly moje romantické vztahy. Nejšťastnější jsem byl, když jsem měl dobré přátele – tedy přátele, které mám opravdu rád a často se s nimi vídám.

Vědci nechali ve fascinující studii několik osob hádat, kolik schodů má dlouhé schodiště, na které se dívají. Většina z nich tipovala sto schodů. Pak bylo několik dalších osob požádáno, aby se podívaly na stejné schodiště, přičemž kousek od nich stál jejich přítel. Hádali v průměru sedmdesát schodů.

Je pro mě trochu nepochopitelné, jak se může odhad radikálně změnit jen díky tomu, že máte poblíž přítele. Uhodnout počet schodů samozřejmě není pro moderní život nějak zvlášť podstatná dovednost. Představte si však, že myšlenky na to, že nezvládneme konkrétní výzvu, které nás přimějí jít domů a dívat se na televizi, by se mohly zásadně změnit, kdybychom měli vedle sebe přítele.

Jak váš život vypadá právě teď? Jste osamělejší, než byste chtěli být? Trávíte s přáteli tolik času, kolik byste si přáli? Trávíte s nimi více nebo méně času než před deseti lety? Pokud zní odpověď, že méně, je pravděpodobné, že za deset let s nimi budete trávit času ještě méně. Opravdu to chcete?

Pokud ne, mám pro vás dobrou zprávu: jediné, co musíte udělat, abyste se tomu dokázali vyhnout, je přečíst si tuto knihu a provádět doporučená cvičení. Cvičení uvedená v knize můžou změnit váš každodenní život, a tím i vaši budoucnost. Samozřejmě je můžete přeskočit a číst tuto knihu, jako někteří lidé čtou kuchařky – tedy pevně rozhodnutí, že sami vůbec nic neuvaří, ale pouze si chtějí číst o jiných, kteří to dělají. Mně ta cvičení ale doopravdy pomohla.

Před šesti lety jsem se rozhodl přijmout každé pozvání do společnosti, které dostanu, i když se mi nechtělo, protože, panebože, bylo to přece v zájmu mého budoucího já! V sázce byla celá moje budoucnost. Ačkoliv jsem v té době vůbec neměl chuť se s někým setkávat, vyšel jsem pokaždé ze dveří, protože jsem pracoval na svém dlouhodobém cíli: být méně sám a trávit více času s lidmi.

Je snadné říct, že nežijeme proto, abychom pracovali, ale pracujeme, abychom mohli žít. Ale kolikrát jsem se rozhodl zanedbat práci, abych si mohl zajít s kamarádem na pivo, ve srovnání s tím, kolikrát jsem pivo s kamarádem kvůli práci zrušil?

Existuje také mýtus, že čím jste starší, tím je obtížnější získat nové přátele. Mýtus, který jsme já i můj otec podporovali svou společenskou pasivitou. Ale od chvíle, co jsem se rozhodl považovat přátele za prioritu, se situace změnila rychleji, než bych kdy věřil. Jen několik týdnů po mém rozhodnutí mi zatelefonoval známý, jestli s ním nechci jít na večírek. Byl to začátek vztahu, který se vyvinul v hluboké přátelství.

Měsíc poté jsem se poprvé setkal s Januem. Dnes se scházíme každý týden a začali jsme společně vést kurzy. O půl roku později jsem potkal Henrika. Dnes spolu bydlíme. Janu a Henrik jsou, co se týče přátelství, profesionálové – a já se je snažím co nejlépe napodobovat. Pořád potřebuji trénovat.

Od té doby, co jsem začal přátelství vědomě upřednostňovat, jsem překvapivě zdvojnásobil svůj příjem. Výzkum se tím pádem možná neplete – i finance jsou ovlivněné našimi vztahy.

Obnovení přátelských vztahů může mít na váš život stejně zásadní vliv jako například změna zaměstnání nebo partnera. A rozhodně je to důležitější než nákup nových záclon. Skutečnost, že existuje více časopisů o interiérovém designu než o přátelství, si proto neumím vysvětlit.

Přeji vám na vaší cestě s touto knihou mnoho úspěchů a držím vám palce ohledně všeho, co máte před sebou. Její přečtení pro mě bylo skvělou investicí do dalšího života. Vždyť k čemu jsou člověku přátelé, když pro něj nejsou prioritou?

Bob Hansson, básník a spisovatel

Úvod

Proč zrovna přátelství?

Kolik už jste v životě vedli nezáživných rozhovorů u kávovaru? Kolik příležitostí jste promarnili tím, že jste dovolili, aby zapípnání mobilního telefonu odvedlo vaši pozornost od přítele, se kterým jste právě mluvili? Co kdybychom si častěji ukazovali, jak jsme pro sebe navzájem důležití? Co kdyby nás v dětství naučili, že délka a kvalita našeho života významně závisí mimo jiné na tom, do jaké míry se staráme o své přátelské vztahy? Jak by pak vypadal náš život?

Je přátelství otázka zdraví?

Na začátku roku 2018 jsme my, autoři knihy, začali vážně přemýšlet o různých otázkách, například: proč tak málo bereme v potaz své přátele, když si vybíráme, kde budeme žít nebo plánujeme další život? Proč tak často dovolujeme narůstajícím nárokům v práci, v milostných vztazích či v rodinném životě, aby přátelství odsunuly na vedlejší kolej?

Přes veškerý pokrok a radost, jichž jsme díky přátelům dosáhli, je neupřednostňujeme v takové míře, jak bychom si opravdu přáli. Když se rozhlédneme kolem sebe, získáme dojem, že nejde o nic výjimečného. Proč to tak je?

Přestože přátelství může patřit mezi nejdůležitější vztahy v životě, vyrůstáme, aniž by nám někdo vysvětlil, jak se o ně správně starat. Na základní škole jsme se učili jména řeckých a středověkých králů, ale vůbec nic o povaze přátelství. Pokud jsou nám nabízeny lekce o tom, jak si vytvořit a udržovat

zdravé vztahy, jedná se téměř vždy o ty romantické. Výchovu v oblasti lásky, sexu a soužití zcela respektujeme, ale tím, jak se tradiční vztahy mezi páry stále více mění (ve srovnání s minulostí dochází k menšímu počtu sňatků a k více rozvodům), získávají trvalá přátelství na důležitosti.

Nápadně téma přátelství chybí mimo jiné v policích s knihami o seberozvoji. V knihovně i v knihkupectví nabízejí zhruba stejné množství knih o lásce jako knih o jídle. O tom, jak pečovat o své vztahy s přáteli, se tam na druhou stranu dozvíte jen o málo víc než jak se starat o svůj zubní kartáček. Kromě toho je zřejmé, že společnost přátelství nepodporuje ve stejném rozsahu jako rodinné vazby a milostný život. Například právní subjekty a předpisy o hypotékách a pojištění bydlení přátelská pouta zohledňují jen velmi málo. Zaplavují nás (více či méně přímé) zprávy o tom, jak je důležité získat práci, rodinu a materiální bohatství, ale překvapivě zřídka jsme povzbuzováni k tomu, abychom měli přátelství na prvním místě mezi svými prioritami. Také jsme vybízeni, abychom se kvůli lepší dostupnosti práce a vzdělání stěhovali do nových měst a opustili tak sociální vazby, které jsme si vybudovali. Ale proč? Ohledně odpovědi na tuto otázku můžeme pouze spekulovat. Na jednom se však shodneme všichni: vzhledem k tomu, jak cenná přátelství jsou, zaslouží si více pozornosti a vyšší důležitost, než jim obvykle přisuzujeme.

Sociální kontakty bývají stále více považovány za otázku veřejného zdraví. Čím je lékařská věda schopnější léčit různé nemoci, tím lépe rozumíme tomu, jak k jejich rozvoji přispívá prostředí, ve kterém žijeme, a náš životní styl. Dnes víme, že u mnoha běžných nemocí je společenské prostředí stejně zásadní jako to fyzické, do něž spadá například kvalita vzduchu, který dýcháme, a jídlo, které jíme. Pozornost se dnes upírá hlavně na škodlivé zdravotní dopady osamělosti. Ty ostatně v roce 2018 přiměly Velkou Británii, aby jako první země na světě zřídila funkci ministra osamělosti.

Kroky proti osamělosti je však potřeba podnikat v každém věku. Čím dříve s nimi začnete, tím se šance, že zůstanete ve stáří osamělí, snižuje. „Návyky, které si vytvoříme v raném věku, se můžou v průběhu života stát chronickými. Často to však zaznameneáme až ve chvíli, kdy zestárneme,“ říká Julianne Holt-Lunstad, profesorka psychologie na Univerzitě Brighama Younga, k jejímuž výzkumu se ještě vrátíme v první kapitole knihy. Profesorka Lunstad vybízí k preventivním opatřením a mimo jiné navrhl, aby byla pro sociální kontakt vypracována podobná doporučení, jaká již existují, pokud jde o stravu, cvičení a spánek. Lisa Berkman, profesorka epidemiologie na Kalifornské univerzitě, která v roce 1979 zveřejnila první přesvědčivé důkazy o souvislosti mezi mezilidskými vztahy a zdravím, své závěry shrnuje podobně. Radí nám, abychom přemýšleli, jak můžeme ve svém životě co nejdříve, možná hned dnes, přispět k vytváření takových vztahů, jaké chceme mít a z nichž máme dlouhodobě dobrý pocit. My si myslíme totéž a doufáme, že naše kniha vám v tom bude nápomocná.

Projekt nesplnitelný a naléhavý zároveň

V průběhu psaní se nás opakovaně zmocňoval pocit, že jsme se pustili do úkolu, který je téměř nesplnitelný. Napsat příručku o tom, jak prohlubovat přátelství, není o moc ambicióznější plán než napsat příručku o tom, jak prožít dobrý život. Jsme snad přehnaně sebevědomí? Co si o sobě vlastně myslíme? Všichni tři se určitě těšíme dobrým přátelským vztahům (a pokud jsme za něco vděční a na něco hrdí, je to pestrý společenský život, který máme to štěstí vést). Odborníky na přátelství se nicméně můžeme nazývat jen těžko (přinejmenším to tak bylo předtím, než jsme začali psát tuto knihu). Stejně jako mnozí jiní jsme své přátele mnohokrát ostudně zanedbali

kvůli nově navázanému romantickému vztahu, který později špatně skončil a my se cítili osamělí a zmatení. V průběhu let jsme se potýkali s nemocemi, museli se vypořádávat s různými sebezdokonalovacími projekty a nekonečnými seznamy úkolů. Jedním z nejdůležitějších zdrojů, ze kterých jsme mohli opakovat „dobíjet baterie“ a doplňovat zásoby energie, byly naše přátelské vztahy. Samozřejmě ale čelíme stejným obtížím jako všichni ostatní a žádné zázračné prostředky, které by je dokázaly odstranit, nemáme.

Snili jsme o sestavení manuálu složeného z instrukcí, jež se zakládají na vědeckých důkazech, jakéhosi průvodce krok za krokem, který by čtenářům postupně pomohl vybudovat silné a harmonické vztahy. Brzy jsme si však uvědomili, že nic takového (samozřejmě) není možné.

Na druhé straně je ale pravda, že výzkumníci a odborníci na vztahovou psychologii mají k dispozici mnoho cenných znalostí, které se ne vždy dostanou na veřejnost. Existují strategie, které jsou prokazatelně užitečnější než ostatní. Rozhodli jsme se, že tyto strategie shromáždíme a představíme vám je, abyste je mohli vy, a doufejme, že i mnozí další, co nejlépe využít.

Obsah a struktura knihy

V první kapitole knihy, která je teoretičtější, se pokusíme objasnit, proč jsou lidé pro sebe navzájem nepostradatelní, a rozebereme vědecké studie, které se zabývají souvislostí mezi dobrými mezilidskými vztahy a duševním a fyzickým zdravím. V druhé kapitole se detailněji zaměříme na povahu přátelství a budeme hledat odpověď na otázku, čím se vyznačuje dobrý přátelský vztah. Pokud jste nedočkaví a chcete rovnou začít s praktickými cvičeními a dovednostmi v navazování kontaktů, můžete rovnou nalistovat třetí kapitolu.

Třetí kapitola vám pomůže zamyslet se nad tím, jak na tom s přátelstvím doopravdy jste: jak vypadají vaše vztahy s přáteli dnes, jak byste si přáli, aby vypadaly, a co byste chtěli rozvíjet? Obsahuje také praktické tipy a inspiraci pro ty, kteří si chtějí najít nové přátele nebo mají problém zařadit do svého života společenské aktivity. Další kapitola se zabývá tím, jak pěstovat a prohlubovat pevné přátelské vztahy. Mnohé z popsaných metod vám snad budou zpočátku připadat poněkud nezvyklé nebo nepřírozené. Ke změně společenských návyků a získání nových dovedností v oblasti vztahů se často dopracováváme metodou pokus–omyl celý život. Takže se sebou mějte trpělivost a buďte shovívaví! Stejně jako když nacvičujete jiné dovednosti, budete i zde potřebovat nadšení a odvahu zkoušet a osvojovat si nové věci. Čím větší bude vaše odhodlání, tím více si z knihy odnesete. Rozhodně vám proto doporučujeme metody i cvičení co nejvíce zkoušet a zkoumat.

V knize najdete tři různé typy aktivit. Nazvali jsme je cvičení k zamyšlení, kontaktní hry a užitečné techniky. Cvičení k zamyšlení lze ve většině případů provádět samostatně a budete k nim potřebovat papír a pero (nebo mobil či počítač). Kontaktní hry se hrají s jedním nebo více přáteli. Užitečné techniky jsou pomůcky, které využijete „v terénu“, při každodenních interakcích s ostatními lidmi. Tato kniha se skvěle hodí ke společnému čtení. Můžete ji třeba darovat někomu, s kým byste se chtěli blíž spřátelit.

Na závěr je dobré podotknout, že tato kniha se zaměřuje na přátelství mezi dospělými a na to, jak je lze prohloubit tím, že budeme při setkávání s přáteli skutečně přítomní. Pocity vřelosti, bezpečí a přátelství můžou samozřejmě vzniknout v různých situacích a vůči jiným bytostem než ostatním dospělým. Někdo zažívá silný pocit sounáležitosti, když si hraje na zemi se svým psem, jiný zas při žvatlání na malé dítě, nebo jen při pohledu na starou borovici za oknem ložnice. Aniž bychom

vztah k psovi nebo dítěti od sousedů chtěli snižovat, rozhodli jsme se omezit záběr knihy na oblast přátelství mezi dospělými, protože už tak se jedná o velmi rozsáhlé téma. A naše rady jsou samozřejmě určeny nejen přátelům, ale i přítelkyním a vůbec všem, kteří přátelské vztahy chtějí navázat.

Teoretická východiska

Knihy je z velké části založena na moderní psychologii, zejména na metodách, které spadají do rámce tzv. behaviorální terapie. Patří mezi ně i terapie „přijetí a závazku“ (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), jejíž důležitou součástí je zvyšování naší duševní flexibility. Ta se posiluje, když si osvojujeme postoje, které nám pomáhají spatřovat naše myšlenky a pocity jako to, čím skutečně jsou (tedy spíše jako přesvědčení a proměnlivé stavy než jako neměnné pravdy), a zároveň nás učí směřovat k tomu, co v životě považujeme za důležité. Opakem duševní flexibility je duševní rigidita, která se projevuje například tendencí uvíznout v odsuzujících myšlenkách týkajících se nás samých nebo ostatních a lpěním na nefunkčních vzorcích či strategiích, které se v danou chvíli zdají být užitečné, ale dlouhodobě nás odvádějí od života, jaký skutečně chceme žít. Studie ukazují, že čím jsme psychicky pružnější, tím kvalitnější život prožíváme.

Nejvíce inspirace jsme čerpali z terapeutického směru funkční analytické psychoterapie, FAP. Tento směr založili v devadesátých letech minulého století psychologové Mavis Tsai a Robert Kohlenberg, kteří se pokoušeli využít léčivé síly autentických mezilidských interakcí. Jejich kolega Jonathan Kanter je ředitelem Centra pro vědecké zkoumání sociálních interakcí (Center for the Science of Social Connection) na Washingtonské univerzitě v USA. Jeho výzkum, články a knihy

na toto téma jsou pro nás velkým zdrojem inspirace, stejně jako pozdější iniciativa Mavis Tsai, kterou nazývá ACL skupiny – jedná se o tréninkové skupiny pro posílení vztahových dovedností. Zkratka se skládá z anglických slov *awareness* (uvědomění), *courage* (odvaha) a *love* (láska). Tato tři slova pro shrnutí složek, které se zdají být klíčové pro vytváření blízkých vztahů, používá i mnoho dalších odborníků na FAP. Více se o nich dozvíte v druhé kapitole.

Několik modelů, cvičení a her v knize je převzato od hnutí za autentické vytváření vztahů (Authentic Relating), které vzniklo na konci devadesátých let 20. století v San Franciscu a sdružovalo lidi, kteří toužili po smysluplnějších a autentičtějších kontaktech a vztazích. Hnutí se pomalu rozrostlo a rozšířilo na několik kontinentů. Nemá žádnou ústřední postavu ani organizaci, všechny hry a cvičení jsou spoluvytvářeny a dále rozvíjeny samotnými uživateli.

V neposlední řadě jsme se inspirovali metodou řešení konfliktů známou jako nenásilná komunikace (Nonviolent communication, NVC, označovanou také jako „žirafí jazyk“, protože právě žirafa má největší srdce ze všech suchozemských živočichů). Metodu nenásilné komunikace založil na začátku šedesátých let 20. století psycholog a mediátor konfliktů Marshall B. Rosenberg. Začal vyučovat způsoby komunikace, díky nimž by se v mezilidských vztazích i společnosti daly celkově omezit konflikty, což by přispělo k větší míře klidu a vzájemného porozumění. Dnes jsou v mnoha zemích dostupné kurzy i delší metodická školení pro jednotlivce a tématu se věnuje nespočet knih. Pokud máte zájem se o nenásilnou komunikaci dozvědět více, mnoho kvalitních materiálů je volně dostupných na internetu.¹

1 Marshall B. Rosenberg, zakladatel metody nenásilné komunikace, poskytuje velmi dobrý úvod do této problematiky v tříhodinové přednášce na YouTube, kde ji najdete pod názvem „NVC Marshall Rosenberg – San Francisco Workshop“.

Nové strategie, nikoliv pravidla

Důležitým výchozím bodem pro ACT i FAP je, že úplně vše, co my lidé děláme, veškeré naše chování má svou funkci a je důsledkem toho, co jsme se naučili v minulosti. Obě metody mají společné také to, že zdůrazňují význam kontextu. Slovo „kontext“ je zde použito ve významu „souvislost“ či „okolnost“. Stejně jako by vám toho moc neřeklo jedno slovo vytržené z této knihy, tak i naše chování potřebuje kontext, aby dávalo smysl a bylo pochopitelné.

Mnoho knih podává velmi zjednodušený obraz člověka, třeba tak, že se nás například snaží rozdělit podle různých barev nebo nás učí pravidla jako „Buď upřímný!“ Podobně jednoduchá vysvětlení a triky nás hodně přitahují, protože realita, obzvláště co se týče vztahů, je nesmírně proměnlivá a složitá. Tento zjednodušující přístup však s sebou nese rizika – například to, že budeme spíše než psychickou flexibilitu posilovat rigiditu. Člověk, který si přečte knihu o tom, že by měl být za všech okolností upřímný, snadno získá dojem, že by měl bez ohledu na kontext, ve němž tuto radu uplatňuje, odhalit před svým partnerem či nadřízeným všechny své „pravdy“. My bychom místo toho rádi podpořili vaši flexibilitu a schopnost přizpůsobovat vaše strategie tomu, co se děje právě tady a teď.

Sice v knize rozebíráme, jak prohlubovat kontakty, ale na tomto místě chceme zdůraznit, že s uvedenými cvičeními a radami je potřeba nakládat podle okolností, v nichž se právě nacházíte. Co se stane, když upřímně vyjádříte, co cítíte, nebo když budete zdvořile konverzovat o něčem, co vás ve skutečnosti k smrti nudí? Ted' je ten pravý čas pustit se do čtení první kapitoly.

Přátelství na život a na smrt

Čas, který je nám dovoleno na zemi strávit, je omezený a nikdo netuší, kdy skončí. Žijete doopravdy tak, jak chcete? Zkuste se na chvíli zamyslet:

Pokud byste i nadále žili tak, jak žijete nyní, čeho byste na smrtelné posteli mohli litovat?

Je to závažná otázka a možná ve vás probudí určité emoce. Třeba byste od ní raději utekli a četli dál. Zkuste zjistit, co se stane, pokud to neuděláte, zastavíte se a zauvažujete nad ní.

Tak co, přišli jste na něco, co ve vás rezonuje? Možná byste si přáli, abyste bývali nevěnovali tolik času práci a naopak si více šli za tím, po čem jste v životě doopravdy toužili? Nebo abyste trávili více času s přáteli a rodinou? Právě upozadňování vztahů bylo jednou z nejčastějších věcí, kterých lidé na smrtelné posteli litovali. Uvádí to článek z roku 2009, který si nejdříve získal velkou pozornost na internetu a později vyšel pod názvem Pět největších výčitek umírajících také v knižní podobě. Napsala ho australská zdravotní sestra Bronnie Ware, která pečovala o stovky lidí na sklonku jejich života a vedla s nimi rozhovory. Podle toho, co se od nich dozvěděla, si mnoho z nich až během posledních týdnů života uvědomilo, že si nechali doslova protéct mezi prsty cenná přátelství.

Mnozí z nás se domnívají, že mít přátele je pro život důležité a prospěšné. Zkusili jsme se poptat v našem okolí, proč tomu tak je, a dostali jsme množství různých odpovědí.

- Přátelé nám dodávají pocit smyslu a propojení.
- Blízký přítel umí naslouchat a poskytnout podporu.

- S dobrými přáteli můžeme být sami sebou a nemusíme nikomu nic dokazovat.
- Přátelé pomůžou s praktickými věcmi (například se stěhováním či hlídáním dětí).
- S přáteli je zábava – můžeme se s nimi zasmát, povídat si a uvolnit se.
- Sít' přátel je cestou k dalším kontaktům, které otvírají nové možnosti.
- Přátelé nám rozšiřují obzory, nabízejí novou perspektivu a mění naše navyklé myšlenkové vzorce.
- Život je s přáteli méně jednotvárný.
- Blízcí přátelé jsou upřímní a dokážou nás prohlédnout.
- S přáteli se necítíme tak sami.

Z toho lze snadno nabýt pocitu, že skutečnost, že přátelé nám život usnadňují a obohacují, snad ani není potřeba vědecky dokládat. Nicméně studie, které tuto domněnku potvrzují, existují a není jich málo. Zacházejí dokonce ještě dál. V této kapitole vás seznámíme s výsledky výzkumu, který prokázal, že přátelé nejsou jen důležití. Jsou pro život zcela nezbytní.

Jsme díky přátelům šťastnější?

Daniel Kahneman je psycholog a výzkumník, jenž je mimo jiné průkopníkem na poli behaviorální ekonomie a nejvíce ho pravděpodobně proslavila kniha *Myšlení, rychlé a pomalé*. Ve studii z roku 2004 zkoumal, co nás v každodenním životě činí nejšťastnějšími, a zjistil, že většina z téměř tisíce žen v produktivním věku, které se zúčastnily průzkumu, se cítila nejšťastnější, když trávila čas se svými blízkými. Nejhůře se ženy naopak cítily v práci a při dojíždění do zaměstnání. Kahnemanova studie měla jednoduché zadání. Účastníci měli popsat, co dělali a prožívali

předchozího dne – kolik času věnovali různým činnostem a jaké pocity to v nich vyvolávalo. Proti tomuto přístupu se dá však celkem oprávněně namítnout, že lidé mohou zdroje svého štěstí zpětně vnímat zkresleně. Mihály Csíkszentmihályi, výzkumník v oblasti psychologie a autor termínu flow, který označuje stav soustředěné motivace, jež člověk může zažít, když je zcela ponořen do nějaké činnosti, tento problém obešel tak, že účastníky studie požádal, aby mu o svých prožitcích podávali zprávy v reálném čase. Spolu se svými kolegy vybavil osm set žáků základních škol náramkovými hodinkami, které jim v náhodných okamžicích během dne připomínaly, že mají nahlásit, jak se právě cítí a co zrovna dělají. Výsledky byly publikovány v roce 2003 a asi není nijak překvapivé, že autoři dospěli k podobným závěrům jako před nimi Kahneman – čas zdaleka nejsilněji spojený s prožitky štěstí byl čas strávený s přáteli. Například jídlo a sledování televize přinášelo o poznání menší pocity štěstí. Nejméně šťastní byli účastníci studie při psaní domácích úkolů. Může se zdát samozřejmé, že když se nacházíme ve společnosti přátel, cítíme se dobře, ale jaký vliv mají přátelé a přátelství na naši dlouhodobou pohodu? Na tuto otázku si můžeme odpovědět třeba tak, že se podíváme, jak žijí ti nejšťastnější lidé. Ve studii „Velmi šťastní lidé“ (Very happy people) z roku 2002 přední představitel pozitivní psychologie Martin Seligman vyzpovídal 200 studentů a zjistil, že ty nejšťastnější z nich spojuje jedna věc: všichni mají uspokojivé mezilidské vztahy. Navíc trávili celkově více času s jinými lidmi.

Vliv na nás mají i přátelé našich přátel

V roce 2009 vyšla kniha *Connected* (Propojení), která vzbudila velkou pozornost. Shrnuje výzkumy o tom, jak nás ovlivňují naše sociální sítě. Autoři Nicholas Christakis, profesor sociologie na Harvardově univerzitě, a James Fowler, profesor lékařské genetiky na Kalifornské univerzitě,