

Pouto přátelství

Pouto přátelství

Jak využít vědu při budování
kvalitních platonických vztahů



Marisa G. Franco, PhD



audiolibrix

POUTO PŘÁTELSTVÍ
Jak využít vědu při budování kvalitních platonických vztahů
Marisa G. Franco, PhD

PLATONIC
Copyright © 2022 by Dr. Marisa G. Franco PLLC
All rights reserved.

Překlad: Tomáš Bíla
Sazba: Jan Hána
Obálka dle originálu: Tereza Švarcová
Jazyková korektura: Martina Duchoslavová
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková
Tisk: FINIDR s. r. o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 59. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/pouto
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #poutopratelstvi
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/pouto

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-66-9 (paperback)
ISBN 978-80-88494-67-6 (epub)
ISBN 978-80-88494-68-3 (pdf)

Tuto knihu věnuji svým přátelům,
kteří jsou pro mě záchrannou sítí, spřízněnými dušemi,
terapeuty i každodenním zdrojem radosti.

Obsah

Poznámka autora	7
Úvod	9

ČÁST I Ohlédnutí

Jak jsme se stali takovými přáteli, jakými jsme

Kapitola 1: Jak přátelství proměňuje náš život	23
Kapitola 2: Jak naše minulé vztahy ovlivňují naši současnost	55

ČÁST II Výhled do budoucna Jak si získat a udržet přátele

Kapitola 3: Převzetí iniciativy	91
Kapitola 4: Vyjádření zranitelnosti	129
Kapitola 5: Snaha o autenticitu	177
Kapitola 6: Harmonizace s hněvem	221
Kapitola 7: Nabídka štědrosti	255
Kapitola 8: Projevování náklonnosti	297
Závěrem	335
Poděkování	339
Zdroje	343

Poznámka autora

Všechna vyprávění o přátelství, která si v této knize přečtete, jsou založena na skutečných příbězích. Jsem vděčná lidem, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti, a vdechli tím život mému výzkumu. Z úcty k nim jsem změnila řadu jmen a identifikačních znaků. Někdy jsem spojila příběhy různých lidí, abych je ještě více anonymizovala.

Rady, které vám v knize nabízím, vycházejí ze stovek vědeckých studií a mých konzultací s desítkami odborníků. Věřím těmto výzkumům, ale zároveň musím připustit, že mají určitá omezení. Většina výzkumu o přátelství je staršího data, zaměřovala se na území USA a využívala malé vzorky převážně bílých, heterosexuálních vysokoškolských studentů. Někteří lidé mohou mít pocit, že výsledky takového výzkumu neodrážejí jejich životní zkušenost, a plným právem mi to mohou vyčítat. Abych vám mohla nabízet rady založené na výzkumu, kterému sama věřím, přečetla jsem hodně dalších studií a sdílím jen rady, které potvrzuje větší množství z nich. Přesto by bylo zapotřebí mnohem větší množství výzkumných prací o přátelství, abychom mohli formulovat silnější a diferencovanější závěry, jež by co nejlépe odrážely rozmanitost našich životních zkušeností.

Jsem nadšená, že se vám tato kniha dostala do rukou. Doufám, že vám dá tolik, kolik dala mně, když jsem ji psala.

Musím přiznat, že jsem při jejím psaní sledovala určitý cíl: pomoci vytvořit svět, který bude laskavější, přátelštější a plný lásky. A jsem hrdá, že jste se na tuto cestu vydali.

Úvod

Tajemství navazování přátelství v dospělosti

V roce 2015 jsem byla naprosto zkroušená. Slibný vztah skončil katastrofou. Myslela jsem na něj každé ráno, když jsem se pohupovala na rotopedu, když jsem se slzami v očích přecházela z přednášky na přednášku, v podstatě vždycky, když se má mysl zrovna nemohla upnout na něco jiného. Musela jsem si projít řadou okamžiků, které mi otevřely oči, než se mi podařilo ze zajetí smutku uniknout. Nejprve jsem musela pochopit, proč jsem tu ztrátu nesla tak těžce, proč mi způsobila tolik utrpení. Musela jsem si přiznat, že pro mě milostné vztahy byly tak důležité, že byly nezbytnou podmínkou štěstí – jako by bez lásky tohoto druhu v mém životě nebyla láska žádná.

Proč jsem romantické lásce přikládala takový význam, když mě do té doby nijak zvlášť nenaplňovala? Řídila jsem se určitým hluboce zakořeněným kulturním přesvědčením. Smyslem mého života je najít spřízněnou duši. Skutečný život začíná okamžikem, kdy najdu toho pravého. Když se mi nedaří najít toho pravého, znamená to, že jsem jako člověk určitým způsobem vadná. A bez romantické lásky není láska žádná.

Abych se ze svého zármutku vzpamatovala, dala jsem dohromady několik svých nejlepších kamarádek a založila wellness skupinu. Každý týden jsme se scházely u jedné z nás a každá hostitelka vybrala nějakou formu péče o sebe samou,

kteří jsme se mohly společně věnovat. Někdy to byla jóga, jindy vaření, čtení nebo meditace. Ale nejléčivější ze všeho byla společnost. Být mezi lidmi, kteří mě měli rádi a které jsem měla ráda já, mě uzdravovalo. I když jsem do té doby význam přátelství podceňovala a větší váhu přikládala romantice, po úspěchu naší wellness skupiny jsem už nemohla popírat kolosální důležitost přátel.

V roce 2017 jsem si sbalila kufry a po šesti letech života ve Washingtonu jsem se přestěhovala do Atlanty v Georgii. V Atlantě jsem moc lidí neznala, ale mé kamarádky z Washingtonu se postaraly, abych se ani ve svém novém domově necítila osamělá. V kufru jsem si přivezla sklenici plnou malých svítek připomínajících věštby z koláčků štěstí, na které mi sepsaly své nejoblíbenější vzpomínky na naše společné zážitky. Dostala jsem také zarámovanou koláž s fotkami, na kterých se společně smějeme a objímáme. Předchozí rok byl jedním z nejkrásnějších období mého života, a to nepochybně proto, že jsem se obklopila lidmi, kteří mě dobře znali a měli mě rádi.

V květnu 2017, když jsem věděla, že se budu stěhovat, jsem uspořádala oslavu narozenin spojenou s rozlučkou. Všichni jsme společně vyrazili na funkový koncert a pak jsme se vrátili do mého malého bytu na dort a šampaňské. Pronesla jsem přípitek na nás sedm, kteří jsme zůstali v kruhu v obývacím pokoji. Šampaňské mi rozvázalo jazyk a umožnilo mi pronést přípitek opravdu od srdce: „Chci, abyste všichni věděli, že loni touhle dobou jsem na tom byla špatně. A přátelství každého z vás v této místnosti hrálo svou roli v tom, že jsem se z toho dostala.“

Tyto narozeniny spolu s mou wellness skupinou byly součástí mé proměny. Začala jsem se víc soustředit na

přátelství, vnímat jeho hodnotu a aktivně projevovat vděčnost svým přátelům. V předchozích letech, kdy jsem si myslela, že ve skutečnosti záleží jen na partnerské lásce, jsem každý nadějný milostný vztah oplakala a utápěla se v zoufalství. Můj smutek byl o to hlubší, že jsem se soustředila jen na to, co je v mém životě špatně (romantika), a přehlížela vše dobré (přátelství). Tento druh tunelového vidění vedl k tomu, že jsem neúspěšnými milostnými vztahy sama sobě vnucovala pochybnosti, zda dokážu navázat smysluplný vztah, a podsouvala si, že možná vůbec nejsem hodna lásky. Musela jsem se odnaučit vidět jen jeden typ lásky a podceňovat všechnu lásku, která mě obklopovala a která kolem mě vždycky byla. Měla jsem spoustu lásky. Měla by snad mít menší hodnotu jen proto, že pocházela od přátel?

Platonická láska je v naší kultuře považována za nejnižší stupeň lásky, ale bylo by pro nás všechny obrovskou ztrátou, kdybychom si jí kvůli tomu vážili méně. Napsala jsem tuto knihu, protože bych byla ráda, kdyby se pohled společnosti na tuto „hierarchii lásky“ změnil. Ale protože si přátelství ne vždycky vážíme tak, jak bychom měli, mnohdy nám schází zkušenosti s tím, jak o něj pečovat. Pokud chceme v životě naplno využít potenciál přátelství, musíme vědět, jak si přátele získat a udržet.

Když jsme se lidí ptali, jak si lze najít přátele, často navrhovali věci jako připojit se k nějaké skupině nebo si najít nějaký koníček. Jenomže taková rada moc nepomáhá, protože se s ní pojí nevyslovená obava, že budeme muset čelit své sociální úzkosti, snášet strach z odmítnutí, otevřít se dosud neznámým lidem a riskovat další ránu vlastnímu sebevědomí. K tomu, abychom si dokázali najít přátele, na sobě musíme zapracovat na hlubší rovině – musíme se smířit s tím, kdo

jsme a jak milujeme. To je cesta, na kterou se v této knize vydáváme. Přátelství za to stojí.

Když jsem se jako postgraduální studentka připravovala na doktorát z poradenské psychologie, dostala jsem za úkol vést terapeutické skupiny ve vysokoškolském poradenském centru. Scházeli jsme se ve velké místnosti s vysokým stropem, kde bylo dost prostoru pro všechna tajemství, o která se účastníci sezení chtěli podělit. S kolegou jsme seděli na opačných koncích místnosti, abychom každý mohli zachytit jiné výrazy tváře a naladili se na opačné aspekty skupinové dynamiky. Studenti tiše přicházeli do místnosti a usedali – buď na pohodlný gauč blízko ostatních, nebo na samostatně stojící židle, kterými si nárokovali určitý osobní prostor. Studenti byli téměř vždy nervózní a my terapeuti jsme si museli zvyknout dlouhé chvíle mlčky sedět a čekat. Nakonec promluvil ten, u koho jako u prvního úzkost z trapného ticha překonala úzkost z toho, že by se ostatním měl otevřít.

Obvykle nám chvíli trvalo, než jsme dali dohromady dostatek studentů na pořádání skupinové terapie. Nikomu se do toho moc nechtělo a já jsem se jim nedivila. Mám mluvit o svém traumatu z dětství, navíc před cizími lidmi? Co může být horší? Většinou raději zamířili za univerzitním psychologem, který se jim mohl věnovat individuálně a byl vyškolen, aby nesoudil (na rozdíl od tázavých pohledů v terapeutické skupině). Převážná část studentů intuitivně předpokládala, že jim psycholog pomůže víc než skupinová terapie, protože pozornost, které by se jim dostalo na individuálním sezení, jsme na skupině dělili mezi sedm různých lidí.

Ani my stážisté jsme skupinovou práci zpočátku neměli zrovna v oblibě, ale jak jsme získávali zkušenosti s vedením

těchto terapií, začali jsme je s kolegou oba milovat a přáli jsme si, abychom se také mohli zúčastnit, protože v té místnosti s vysokým stropem se pokaždé událo něco zvláštního. Studenti v rámci skupiny odhalovali problémy, které měli ve vnějším světě. Mladík jménem Marquee řešil rozchod s chaotickým a sebedestruktivním mužem, se kterým dlouho zůstával, protože doufal, že ho dokáže zachránit před sebou samým. A podobný spasitelský komplex se začal projevovat i v rámci Marqueeho chování ve skupině. Když se ostatní svěřovali se svými problémy, dával jim všem rady, jak by mohli svůj život napravit. Líbila se mu představa, že někomu pomáhá. Potřeboval se cítit užitečný, což ho zřejmě přitahovalo k sebedestruktivním partnerům, ale jeho pečovatelské chování zároveň rozčilovalo ostatní členy skupiny.

Další student, Melvin, měl matku závislou na drogách. Melvin se tomuto traumatu adaptoval tak, že předstíral, že je všechno v naprostém pořádku a nikdy mu nebylo líp. Každý týden, když jsme se spolu bavili, Melvin trval na tom, že je všechno v pořádku. Svému traumatu se přizpůsoboval tím, že je naprostý pohodář, nic mu nevádí a vždycky se dokáže podle všeho zařídit, i když jde o problémy katastrofických rozměrů, které je zapotřebí řešit. Pokaždé, když se nám na sezení světil s něčím tragickým, usmál se a pokrčil rameny, jako by říkal: „Nelámejte si s tím hlavu, vždyť o nic nejde. Jsem v pohodě.“ Myslel si, že žádnou pomoc nepotřebuje, ale právě kvůli tomu mu ostatní členové pomoci nemohli.

A pak tu byla Lauren, studentka se strašně nízkým sebevědomím. Přišla, protože ji kamarádky přehlížely a stranily se jí. Vyrážely bez ní na výlety a poslední kapkou, která ji přivedla do skupiny, bylo jejich rozhodnutí najít si na příští rok společný pronájem – všechny dohromady, ale bez ní.

Byla jako duch, vznášející se nad skupinou lidí, které považovala za své přátele. I v naší terapeutické skupině byla téměř neviditelná; byla tak uzavřená do sebe, že bylo téměř nemožné ji vůbec přimět něco říct, a někdy jsme – stejně jako její kamarádky – všichni málem zapomněli, že tam s námi sedí.

Tím, jak studenti ve skupině napodobovali problémy, které měli ve vnějším světě, v podstatě dokazovali, že naše problémy s duševním zdravím pramení z našich zvláštností v tom, jak se chováme k ostatním.

- Marquee se musel vyrovnávat s bolestivými rozchody, protože vyhledával vztahy, v nichž by mohl plnit roli „spasitele“, a to ho přitahovalo k labilním partnerům, kteří mu nedokázali poskytnout podporu. Členové skupiny (a jistě i ostatní lidé v jeho okolí) vnímali jeho snahu pomáhat jako projev povýšenosti a snášeli ji jen s nelibostí.
- Melvin (ten kluk, který byl vždycky v pohodě) se ve skutečnosti utápěl v depresích – částečně proto, že si ostatní držel od těla a nechtěl nikomu odhalit svou zranitelnou stránku. Ostatní členové skupiny v něm viděli jen věčně usměvavého chlapíka, se kterým nelze navázat upřímný kontakt, a ani usměvavý chlapík nestál o kontakt s nikým ze skupiny.
- A Lauren, která trpěla nedostatkem sebeúcty, se na sezení chovala tak nenápadně, jako by tam vůbec nebyla, což ještě umocňovalo její pocit, že je přehlížená, a dál nahlodávalo její sebevědomí.

Jak týdny ubíhaly, pozorovala jsem, jak si každý z nich v bezpečném prostoru naší terapeutické skupiny opatrně zkouší nové způsoby, jak navazovat kontakt s ostatními. Byla jsem pyšná, když jsem viděla, jak se Lauren navzdory svému nízkému sebevědomí odhodlala oponovat názorům ostatních členů skupiny; nutila je tím, aby se více otevřeli, a zároveň si v rámci skupiny nárokovala prostor, který jí náležel. V duchu jsem jákala, když nám Melvin vyprávěl o nedávném rozchodu a působil rozrušeně; ostatní členové skupiny ocenili, že se vyjadřuje jinak a upřímněji odhaluje víc o sobě, a dodávali, že se mu cítí být blíž. A když se jeden z členů skupiny svěřil, že se s rodiči často hádá kvůli penězům, a Marquee se začal zajímat o jeho pocity, místo aby spustil vodopád dobrých rad, radostí mi poskočilo srdce.

Lauren, Melvin a Marquee dělali velké pokroky, protože byli v situaci, kde cítili propojení s ostatními, a to jim umožnilo růst. Skupina představovala bezpečný prostor nejen tím, že se tu každý mohl rozhovořit o věcech, za které se styděl, beze strachu z odsouzení, ale také proto, že si její členové mohli navzájem citlivě, ale upřímně poskytovat zpětnou vazbu, která jim pomohla se rozvíjet. A silné vztahy, které v rámci skupiny navázali, jim umožňovaly tuto zpětnou vazbu ocenit a přijmout nikoli jako shazování, ale jako projev lásky.

Vztahy zásadně utváří to, kým jsme

Skupina byla mikrokosmem, na kterém se dalo krásně pozorovat, jak nás vztahy s ostatními mění. Všichni jsme slyšeli poučky jako: „Jenom člověk, který zdravě miluje sám sebe, je schopen milovat druhého.“ Ale co přesně to znamená? A jak taková sebeláska vzniká? Najde člověk lásku k sobě

samotnému pomocí nějakého magického rituálu? Máme si zalézt do jeskyně s baterkou a zrcátkem, zahledět se na svůj odraz a nekonečně si opakovat Jsem důležitý. Záleží na mně. Zasloužím si lásku, dokud to nepřijde?

Ne, je to trochu složitější.

To, co v rámci skupiny vyšlo najevo o vlivu vztahů s ostatními, je základem této knihy: vztahy s lidmi kolem nás ovlivňují to, kým jsme – a to zas ovlivňuje, jak navazujeme vztahy s lidmi kolem nás. Když jsme cítili blízkost, rostli jsme; stávali jsme se otevřenějšími, empatičtějšími, odvážnějšími. Když jsme se cítili distancovaní, chřadli jsme; uzavírali jsme se do sebe, začali jsme být vztahovační nebo jsme se (v rámci sebeobrany) začali k lidem kolem chovat odměřeně. Naše osobnost i to, jak se projevujeme jako přátelé, je formováno naší minulostí – cítíme se milovaní, protože nás někdo miloval. Jsme nedůtkliví, protože nás někdo neměl dostatečně rád. To je téma, kterému se budeme věnovat v první části této knihy a které nám pomůže zjistit, odkud pramení naše silné a slabé stránky při navazování přátelství. Stejně jako u Lauren, Melvina a Marqueeho může bolest z našich zpretrhaných vztahů z minulosti omezovat naši schopnost navazovat nové vztahy; můžeme od sebe lidi odstrkovat, aniž bychom si to uvědomovali. Vydáme se tedy na cestu za tím, jak blízkost – nebo její nedostatek – ovlivňuje to, jací jsme, protože prvním krokem k rozvoji bohatého a pevného přátelství je pochopení toho, co nám může stát v cestě. Slovy spisovatele Jamese Baldwina: „Nic se nedá změnit, dokud se tomu nepostavíme čelem.“

Další věc, kterou jsem si díky terapeutické skupině uvědomila, byla, že když se cítíme přijímaní a milovaní, pomáhá nám to rozvíjet určité vlastnosti, které nás vedou k tomu,

abychom dál pracovali na lepších vztazích. Naši studenti si tyto vlastnosti vypěstovali během skupinové terapie. Když Marquee pocítil opravdové a bezpečné spojení, stal se empatictější, Melvin se stal upřímnějším a Lauren začala ve vztazích s druhými přebírat iniciativu. Když se postavili svým starým traumatům, jejichž důsledkem bylo, že se druhých báli a uhýbali jim, aby se ochránili, zůstala jim láska k sobě i k druhým, tedy základ přátelství.

Všichni jsme slyšeli, že člověk je tvor společenský. Je to pravda. Naše zrcadlové neurony jsou celé shluky nervových buněk, které nám umožňují vnímat život druhých, jako by to byl náš vlastní. Děti pláčou, když slyší pláč jiných dětí.¹ Jsme milující a starostliví, ale zapomínáme na to, když nás naše zranění z minulosti nabádají, abychom se starali především sami o sebe. Pro mě to znamená, že máme přirozený talent navazovat přátelství.

Kdo jsme, ovlivňuje to, jak se sbližujeme

Ve druhé části knihy se podíváme na různé postupy, které můžeme využít k budování lepších vztahů. Protože přátelství, která jsme si vybudovali, nejsou náhodná; jsou odrazem našeho vnitřního uzpůsobení, naší schopnosti rozvíjet určité vlastnosti, které podporují přátelství. Jedná se o soubor způsobů myšlení a chování, k nimž bychom přirozeně tíhli, kdyby nás neovlivňoval strach ze samoty, kdybychom se tolik nebáli odmítnutí, kdybychom k druhým přistupovali bez strachu a nedůvěry a kdybychom v důsledku toho neztratili kontakt s láskou, kterou máme hluboko ve svém nitru. Mezi tyto způsoby myšlení a chování patří iniciativa, zranitelnost, autenticita, produktivní hněv, velkorysost a náklonnost.

Tyto vlastnosti chrání přátelství po celý jeho životní cyklus. Iniciativa stojí u jeho vzniku, zatímco autenticita, produktivní hněv a zranitelnost ho podporují tím, že nám umožňují se plně a upřímně projevit. Velkorysost a náklonnost prohlubují přátelství tím, že přátelům dávají najevo, jak moc je máme rádi. Tyto praktiky zajišťují rovnováhu tím, že nám umožňují vyjádřit naši vnitřní pravdu, zatímco si vytváříme prostor pro přijetí pravdy našich přátel.

Když se zaměříme na tyto vlastnosti, staneme se „dobrymi lidmi“, jak je ve svém článku „The Moral Bucket List“ v The New York Times popisuje David Brooks: „Jsou to dobří posluchači. Dopřávají vám pocit, že jste zábavní a žádaní. Často si můžete všimnout, jak se o někoho starají, zvonivě se při tom smějí a jejich chování je prodchnuto hlubokou vděčností... Takovými lidmi chceme být.“ Dále o dobrých lidech říká, že mají tzv. pohřební ctnosti: „To jsou ty, o kterých se někdo zmíní na vašem pohřbu: že jste byli laskaví, stateční, čestní nebo věrní. Byli jste schopni hluboké lásky?“ Tyto vlastnosti nám umožňují žít v souladu s druhými a oslavovat je.

Takto si v dospělosti získáváme přátele. Rosteme – stáváme se odvážnějšími, empatičtějšími, laskavějšími, upřímnějšími. Stejně jako Marquee, Melvin a Lauren se potýkáme s těmi rysy vlastního chování, kterými od sebe druhé odpuzujeme nebo kvůli kterým navazujeme nezdravé vztahy a ubližujeme sobě i druhým. Tato kniha je o tom, jak se stát lepším přítelem. Je také o tom, jak se stát lepším člověkem.

První kroky k přátelství

V celé této knize se budeme setkávat s příběhy lidí, kteří se – stejně jako vy, já a všichni ostatní – snaží zorientovat

v neznámém terénu, kterým pro nás navazování vztahů je. Mnozí z nich si přáli zůstat v anonymitě, takže jsem změnila jména a detaily jejich příběhů a někdy jsem příběhy různých lidí záměrně spojila dohromady, abych respektovala jejich soukromí. Cituji mnoho odborníků, jejichž citace jsem pro přehlednost místy krátila.

Několik měsíců poté, co jsem začala psát tuto knihu, jsem v tibetském knihkupectví v New Yorku vzala do ruky knihu o buddhismu a otevřela ji na náhodné stránce. Autor tam psal o tom, že existují dva druhy poznání: poznání předávané výkladem a poznání přijímané prožitkem. V této knize se o přátelství dozvíte hodně, ale samotné informace váš život změnit nemohou; tato kniha vám poskytne i praktické rady, jak zlepšit přátelské vztahy s lidmi ve vašem okolí. Povede vás nejen k tomu, abyste přehodnotili svůj pohled na přátelství, ale také k tomu, abyste změnili to, jak ho prožíváte.

Tuto knihu můžete brát jako kompas, který vám pomůže orientovat se ve vodách přátelství. Doporučuji, abyste se nesažili jen nasát všechny informace, které tu najdete, ale také je využít k tomu, abyste se vůči svým přátelům začali chovat jinak. Protože nesejde na tom, jestli se naučíte, že iniciování kontaktu je pro rozvoj přátelství nezbytné, pokud nebudete ochotni překonat svůj strach z odmítnutí a někoho oslovit. Jak vám může posloužit vědomí, že otevření vlastního nitra je životní silou přátelství, pokud tuto znalost neproměníte v ochotu se otevřít? A pokud víte, že projevy lásky a péče lidi sbližují, ale od rána do večera se soustředíte jen na svou práci, pak se váš život nezmění, dokud nebudete ochotni změnit sami sebe.

Rozhodla jsem se tuto knihu sepsat způsobem, v němž se snoubí výklad a prožitky, abych zdůraznila, jak je důležité

nechat si výsledky vědeckého výzkumu proniknout až do morku kostí. Naším cílem není jen získat znalosti o přátelství, ale využít tyto znalosti k vlastnímu rozvoji.

ČÁST I

Ohlédnutí

Jak jsme se stali takovými
přáteli, jakými jsme

Jak přátelství proměňuje náš život

Vztahy s ostatními nás dělají tím, kým jsme

„Někteří vdovci a vdovy sedí do konce života doma a dívají se na televizi. Jsou sice naživu, ale ve skutečnosti nežijí,“ říká třiasedmdesátiletá Harriet v narážce na členy podpůrné skupiny pro pozůstalé, kterou navštěvovala po smrti svého manžela. I ji mohl snadno potkat stejný osud, nebýt jedné věci: přátelství.

V mládí Harriet nepřikládala přátelství moc velkou váhu. Vlastně pro ni až do doby, než se v padesáti letech provdala za Federica, nebylo prioritou. Byla ctižádostivá, pracovala dvanáct hodin denně a dost cestovala, aby si nakonec splnila svůj cíl navštívit všechny země světa. Kvůli kariéře se stěhovala sem a tam po celých Spojených státech – ze severovýchodu na středozápad, na západ a zase zpátky na severovýchod. Honila se za prací a přátelské vztahy, které někde navázala, musely jít stranou.

Její ambice jí ale nikdy nebránily v hledání manžela. „Takhle jsem byla vychovaná: žít svůj život tak, abych si našla manžela,“ říká. Za ty roky měla řadu nápadníků, a kdykoli nějaký vztah ztroskotal, začala si hledat někoho nového. Vzpomíná, jak navštěvovala dům své kolegyně a záviděla jí, že má všechno: dobrou práci, manžela, krásná dvojčata. Sama byla ve čtyřiceti letech svobodná a těžko se smířovala s tím, že možná nikdy nebude mít manžela a děti, o nichž

snila. Ale bez mateřských a domácích povinností, které byly nedílnou součástí rodinného života, mohla o to více času věnovat práci.

Harriet uznává, že přátelství jí v mládí nepřipadalo nijak zvlášť důležité především kvůli tomu, jak k němu přistupovala. Za své dětství se styděla, protože pocházela z chudých venkovských poměrů. V létě pracovala na farmách sousedů, aby si vydělala na školné. Přestože později kariézně stoupala a její sociální okruh se plnil příslušníky bohaté elity, nikdy neměla pocit, že někam patří. Přátelství pro ni bylo místem, kde mohla žít dvojím životem a libovat si v přepychu, na který si nikdy úplně nezvykla: chodit na prohlídky nemovitostí na prodej, navštěvovat drahé restaurace, účastnit se přízemních diskusí o tom, který soused má zelenější trávník. Se svými přáteli nikdy nenavazovala opravdu důvěrné vztahy, aby nepřišli na to, odkud skutečně pochází, kdo doopravdy je.

Pak se staly dvě věci, které její pohled na přátelství změnily. První se udála, když se provdala za Federica, který si liboval ve společenských akcích. Souhlasila s tím, že budou pro své přátele pravidelně pořádát večírky. „Lidé se u nás cítili dobře, protože jsme byli šťastní,“ říká. Od něj se naučila, že být v kruhu přátel může být opravdová radost.

Ale teprve když Federico zemřel, pochopila, jakou hodnotu přátelství v životě má. Aby se vyléčila ze svého zármutku, poprvé navštívila poradnu, kde se naučila otevřít své nitro. Ochoť stát se zranitelnou přenesla i do svých vztahů s přáteli. Od té doby prožívala stará přátelství docela novým způsobem, protože už se nemusela přetvařovat. I když některá přátelství tíží jejího upřímného zármutku neunesla, jiná to posílila a Harriet si uvědomila, že být zranitelná a požádat o podporu může být cestou k hluboce důvěrnému vztahu.

Ve stáří si Harriet svých přátel váží více než kdy dříve. Uvědomila si, že jedno kamarádství bylo nejdelším love story v jejím životě. Se Shirleen se seznámila na vysoké škole, když obě studovaly v zahraničí v Marseille. Shirleen byla ta nejlaskavější osoba, kterou kdy potkala, a stala se jedním z mála lidí, kterým se Harriet dokázala otevřít. Přestože se po ukončení studia přestaly stýkat, o čtrnáct let později ji Shirleen vypátrala a zavolala jí. Žila tou dobou v Londýně, ale nelenila a v následujících letech se za Harriet pětikrát vypravila na návštěvu do Washingtonu. Jakkoli Harriet milovala svého manžela, nebyl Federico z těch, kteří by rádi mluvili o citech, takže její jedinou opravdovou důvěrníci byla po celý život Shirleen. „Aby nám vlastní život připadal významný, potřebujeme někoho, kdo ho bude pozorovat zvenčí, aby nám jeho důležitost dosvědčil. Shirleen byla mým svědkem,“ říká Harriet. Navzdory pětihodinovému časovému rozdílu si spolu dodnes každý týden telefonují a Shirleen začala uvažovat o tom, že by se přestěhovala do Washingtonu, aby byla Harriet blíž.

Pro Harriet je dnes důležitější mít přátele než manžela. Má kamaráda, se kterým chodí na procházky, a není si jistá, zda jejich přátelství zůstane v platonické rovině, nebo se mezi nimi časem rozvine romantický vztah. Ale ani jednu možnost nezavrhuje: „Hodnotu vztahu měřím podle toho, jestli si užíváme společnost toho druhého, podnikáme spolu různé věci a máme toho hodně společného. Odpověď na všechny tyto otázky je ano.“ V úvahách, jak se jejich vztah bude dál vyvíjet, se nechce unáhlit, protože „přatelství je taky dobré – a není to druhá možnost“.

Ve svých 73 letech Harriet popisuje to, jak si začala vážit přátelství, jako znamení, že „konečně dospěla“. Každý večer se schází s kamarádkou na čaj, večeři nebo procházku.

Přátelé jí tak pomáhají zpomalit a užívat si života. „Nevím, jak vy, ale když jsem sama, jím ve stoje,“ přiznává. „Zato když jsem s přáteli, jím soustředěně.“ Ve stáří už Harriet nemůže cestovat tak intenzivně jako dřív, ale pestrost cizích krajín si vynahrazuje tím, že se stýká s různými přáteli.

Harriet svých životních rozhodnutí nelituje – určitě ne toho, že se provdala za Federica, který byl o devatenáct let starší než ona, a v posledních letech jeho života se o něj musela starat, protože se u něj začala projevovat demence. Kdyby však mohla něco změnit, přála by si, aby dříve poznala sílu přátelství. Dnes je vděčná, že si ho začala vážit dřív, než bylo pozdě: „Když se blížíte ke konci života, uvědomíte si, že každý den je dar, a chcete ho strávit tak, aby pro vás něco znamenal. Pro mě to znamená trávit ho s přáteli.“

Harrietin příběh ukazuje, o co se ochuzujeme, když podceňujeme význam přátelství, a co všechno získáváme tím, že si ho začneme vážit. Nejen v dobách jejího mládí, ale i dnes je přátelství považováno za druhořadý vztah, mnohem méně podstatný než partnerství. Přátelství ale nemusí sloužit jen jako výplň přechodné fáze mezi vylétnutím z rodného hnízda a založením vlastní rodiny. Jak Harriet poznala na vlastní kůži, může být silné, hluboké a láskyplné. A stejně jako se to stalo jí i nás může přátelství zachránit a proměnit. Vlastně už se to pravděpodobně stalo.

Proč je přátelství důležité

Význam přátelství je zrovna tak zásadní, jak je podceňovaný. Staří řeční filozofové byli přesvědčeni, že je klíčem k eudaimonii neboli dobrému, prosperujícímu životu.² Například Aristoteles v Etice Nikomachově tvrdil, že bez přátelství „by

nikdo nechtěl žít“. Kněží ve středověku přátelství nevyzdvíhali, protože se obávali, že by mohlo zastínit lásku k Bohu. V 17. století jej ovšem znovu objevili jako prostředek, kterým můžeme projevit svou lásku k Bohu.³

V dnešní době obvykle vnímáme platonickou lásku jako něco nedostatečného – jako romantickou lásku, ve které chybí sex a vášně. Tento výklad se však vzdaluje původnímu významu tohoto pojmu. Když v 15. století italský učenec Marsilio Ficino začal používat pojem „platonická láska“, odráželo toto pojmenování Platonovu představu lásky tak silně, že přesahuje fyzickou sféru života. Platonská láska nebyla ochuzenou verzí romantické lásky; byla to čistší forma lásky, zaměřená čistě na duši, protože, jak píše Ficino, „ta netouží po tom či onom těle, ale po nádheře božského světla, které z těla vyzařuje“. Platonická láska byla považována za něco víc než milostné vztahy.⁴

Síla přátelství není jen pozůstatkem starověkého myšlení. Lze ji doložit vědeckými důkazy. Psychologové spekulují o tom, že mezilidské vztahy jsou pro naše fungování stejně nezbytné jako kyslík, jídlo a voda. Pokud je nemáme, nemůžeme prospívat, což vysvětluje, proč přátelství silně ovlivňuje duševní a fyzické zdraví. Vědci zjistili, že ze 106 faktorů podílejících se na výskytu depresí je přítomnost někoho, komu se můžete svěřit, nejúčinnější prevencí.⁵ Naopak osamělost má na délku dožití podobný vliv jako kouření patnácti cigaret denně.⁶ Jedna studie zjistila, že nejvýraznější rozdíl mezi šťastnými a nešťastnými lidmi není v tom, zda jsou atraktivní nebo věřící nebo kolik dobrých věcí se jim v životě přihodilo, ale v hojnosti jejich sociálních vazeb.⁷

Přátelství otupuje ostny všemožných nebezpečí, kterými nás osud může ohrozit. Jedna studie dospěla k závěru, že

když jsou muži sami, vyvolává v nich postava domnělého teroristy větší obavy, než když jsou s přáteli.⁸ Z jiné studie vyplynulo, že když si lidé vyrazí do přírody s přáteli, hodnotí kopec jako méně strmý.⁹ Vzpomínám si, jak jsem se kdysi hádala s bývalým šéfem, který mi nechtěl poslat poslední výplatu. Několik týdnů jsem z té situace byla jako na trní, až jsem se jednou v čajovně svěřila své kamarádce Harbani. Jak jsem jí nad šálkem čaje vypravovala, co se mi stalo, hned jsem se začala cítit lépe. Po dlouhé době jsem pocítila úlevu.

Léčivá síla přátelství se netýká jen našeho duševního zdraví, ale i toho tělesného. Marta Zaraska ve své knize *Growing Young: How Friendship, Optimism, and Kindness Can Help You Live to 100* hodnotí faktory, které přispívají k naší dlouhověkosti, jako je strava a cvičení, ale dochází k závěru, že nejvýznamnější vliv mají vztahy. Metaanalýzy například zjistily, že cvičení snižuje riziko úmrtí o 23 až 30 %, strava až o 24 %¹¹ a rozsáhlá síť společenských vztahů o 45 %¹². Když jsem se o tyto poznatky podělila s jednou kolegyní, prohlásila: „Konečně mám důvod si pochvalovat, že jsem společenský pecivál!“ A to můžeme všichni.

I když můžeme mnohé z těchto výhod zažít i díky jiným blízkým vztahům, jako jsou vztahy uvnitř rodiny nebo mezi partnery, přátelství nám přináší jedinečné výhody. Na rozdíl od rodičů od nás přátelé neočekávají, že budeme žít podle jejich představ a přání. Na rozdíl od partnerů nás přátelé neomezují nepřekonatelným očekáváním, že budeme pro jednoho člověka vším, jeho „druhou polovinou“ potřebnou k tomu, aby byl celý. A na rozdíl od vlastních dětí nejsme pro přátele zároveň pečovatelem a zárukou přežití. Naši předkové žili v kmenech, kde byla vzájemná odpovědnost za své bližní rozptýlena mezi mnoho lidí. Přátelství je tedy znovuobjevením

dávné pravdy, kterou jsme dlouho přehlíželi: k tomu, abychom se cítili celiství, je zapotřebí celé společenství.

Přátelství, které nám umožňuje ventilovat tlak z ostatních vztahů, nás naplňuje radostí jako žádný jiný vztah. V přátelských vztazích nemusíme plánovat, jak se zabezpečit na stáří, uspokojovat sexuální potřeby toho druhého ani řešit, kdo má vydrhnout špinu ve sprše; přátelství představuje oblast svobody a radosti. Jedna studie například zjistila, že setkání s přáteli je spojeno s větším pocitem štěstí než setkání s romantickým partnerem nebo dětmi.¹³ Je to tím, že ve společnosti přátel se bavíme – jdeme do kina, do divadla nebo na bowling – zatímco ve společnosti partnera nebo dětí děláme všední věci – myjeme nádobí, platíme účty a připomínáme domácí úkoly.

I přátelství se ovšem může zvrhnout v to, čemu spisovatelky Ann Friedman a Aminatou Sow říkají „důvěrně všední“. Přátelství může být vztahem na nákupy potravin, domácí práce a společné stáří. Když v mezilidských vztazích oddělíme sex, romantiku a vzájemnou společnost, je zřejmé, že přátelé mohou být báječnými celoživotními partnery. Článek nazvaný „Vzestup tří-rodíčovské rodiny“ v časopisu Atlantic popisuje příběh Davida Jaye, zakladatele organizace Asexual Visibility and Education Network, který žil s kamarádkou, s níž jej spojoval vztah s „opravdu intenzivní energií“. Tohle soužití nakonec nevyšlo, ale protože toužil po rodičovství, stal se časem třetím rodičem dítěte, které vychovává spolu s dalším párem. Přátelství je flexibilní, záleží na našich potřebách. Můžeme si najít přítele, se kterým jednou za měsíc zajdeme na oběd, anebo spřízněnou duši.

Klíčovým zdrojem radosti z přátelství je jeho neomezenost: můžete mít mnoho přátel, zatímco jiné základní vztahy jsou ze své podstaty omezené – dva rodiče, jeden partner

(pro nás monogamní), 2,5 dítěte. Buddhismus zná pojem mudita, soucitnou radost čili zástupné prožívání radosti druhých. V Bibli na muditu naráží apoštol Pavel, když o Ježíšových následovcích píše: „Vždyť trpí-li jedna část, všechny části trpí s ní, a je-li jedna část poctěna, všechny části se s ní radují.“ Stejný pocit nám svou radostí mohou dopřát partner či partnerka, děti a rodiče, ale pokud máme mnoho přátel, radost se stává nekonečnou.

Sílu přátelství, které opakovaně vyvolává radost, jsem poznala i v okamžiku, kdy nakladatelství podepsalo smlouvu na vydání této knihy. Můj tehdejší partner se radoval stejně jako já, přinesl mi šampaňské a jahodový koláč a oslavili jsme to. Pak jsem zavolala svým přátelům, abych se jim pochlubila, a mohla jsem tu samou radost prožívat znovu a znovu, když mi blahopřáli a doufali, že se mnou bude dělat rozhovor Oprah, aby se mohli přijít podívat na natáčení.

Přátele si vybíráme sami, což nám umožňuje obklopit se lidmi, kteří nám drží palce, chápou nás a těší se z naší radosti. Přátelství je jako otevřená dlaň: neexistuje žádný závazek, rituál ani pokrevní pouto, které by nás v něm držely. Díky přátelství můžeme svobodně vstupovat do nanejvýš uspokojivých, bezpečných a povznášejících vztahů – ne proto, že by nás k tomu nutila společnost, ale z vlastního rozhodnutí. Cleo mi vyprávěla, že na pohřbu své matky se cítila osaměle a nepříjemně. Kvůli komplikovaným vztahům v rodině se bála dát průchod svým pocitům. Až když se objevila její kamarádka Stephanie, která jen kvůli ní přiletěla z Michiganu, Cleo se rozplakala.

Dobrovolnost přátelství spolu s obvyklou absencí romantické lásky znamená, že si můžeme svobodně vybírat vztahy založené čistě na vzájemné kompatibilitě. Britský spisovatel

C. S. Lewis kdysi řekl: „Eros [romantická láska] obnažuje těla, přátelství obnažuje charakter.“ Strhující pocit romantické lásky nás někdy může vehnat do nesourodých vztahů, protože ho mylně používáme jako lakmusový papírek compatibility. Psycholožka Harriet Lerner ale varuje: „Intenzivní pocity, ať už jsou jakkoli pohlcojící, sotva mohou být měřítkem skutečné a trvalé blízkosti. Intenzita a intimita nejsou totéž.“ Při výběru přátel můžeme svobodně upřednostňovat ty nejryzejší ukazatele intimity, jako jsou sdílené hodnoty, důvěra, obdiv k charakteru toho druhého nebo pocit pohody v jeho blízkosti. Pravda, neděláme to tak vždycky, ale k tomu se dostaneme až později v kapitole o zvládání konfliktů.

Přátelé nás nepodporují jen jednotlivě, jejich existence nám prospívá i kolektivně. Když budeme hodnotit přínos přátelství na makroúrovni, uvidíme, jak tyto vztahy zlepšují lidstvo. Společnost se snaží být spravedlivější a vymýtit předsudky a přátelství k tomu poskytuje prostředky. Výzkumy ukazují, že mít jednoho přítele ve skupině, do které nepatříte (tzv. outgroup) mění váš pohled na celou tuto skupinu, a dokonce zvyšuje vaši ochotu podporovat politiku posilující postavení této skupiny, což naznačuje, že přátelství může být nezbytnou (ale pravděpodobně ne postačující) podmínkou k vyvolání systémové změny.¹⁴ Jiná studie zjistila, že k tomu, aby se zmírnilo vnímané nepřátelství vůči určité skupině, stačí, aby se náš přítel přátelil s někým z této skupiny, což naznačuje, že přátelství napříč skupinami může vyvolávat řetězovou reakci a ovlivňovat celé sítě mezilidských vztahů.¹⁵ Neznalost přejde předsudkům, ale jakmile se s někým seznámíme, stávají se i z ostatních členů cizí skupiny komplexní bytosti, které mají své názory a pocity, a bez ohledu na to, jak moc se od nás liší, vidíme v nich sami sebe.

Metaanalýza z roku 2013 dospěla k závěru, že v předchozích pětatřiceti letech se sítě přátelství zmenšovaly a tento trend má na společnost závažný dopad.¹⁶ Přátelé podle výzkumů zvyšují naši důvěru v ostatní, která je nezbytná pro fungování společnosti.¹⁷ Studie s účastníky z Německa, České republiky a Kamerunu¹⁸ potvrdila, že ve všech třech kulturách se u lidí, kteří se cítili vyčlenění ze společnosti, projevoval tzv. sociální cynismus,¹⁹ „negativní názor na lidskou povahu, předpojatost vůči některým skupinám lidí, nedůvěra ke společenským institucím a přehlížení etických prostředků k dosažení cíle“. Robert D. Putnam, autor knihy *Bowling Alone*, zdůraznil, že když s někým sdílíme sociální síť, vytváříme si „slabou důvěru“ – důvěřujeme i lidem, které dobře neznáme –, ale dodal, že „s tím, jak se sociální předivo komunity stále více třepí, oslabuje se jeho schopnost podporovat normy poctivosti, obecné vzájemnosti a slabé důvěry“. K tomu, aby fungovaly banky, musíme věřit, že bankéři neshrábnou naše úspory a neodjedou na dovolenou do Káthmándú. K tomu, aby fungovaly obchody s potravinami, musíme věřit, že ovoce není napuštěné arzenem. A k tomu, aby fungovaly školy, musíme věřit, že učitelé nenechají naše děti celý den vystřihovat slevové kupony na kumkvaty (bez arzenu). Ale když necítíme blízkost, tato důvěra se otřásá v základech.

Přátelství je nejpodceňovanější ze všech vztahů

Možná vám to teď zní, jako bych říkala, že pokud chceme uchránit společnost před rozpadem, musíme co nejrychleji podat žádost o rozvod, zříct se dětí, přerušit styky s příbuznými a hledat si přátele. Tak to není. Jde mi o to, že přátelství

je stejně důležité jako ostatní mezilidské vztahy, přestože se k němu naše kultura tak nechová. A i pokud si přátelství hluboce vážíte, pravděpodobně se vám stalo, že vaše platonická láska byla odsunuta na druhou kolej.

„Co mezi vámi je?“ ptají se lidé důvěrných přátel, protože předpokládají, že platonická láska sama o sobě nemůže vysvětlit tak pevné pouto. Pokud dva lidi nespojuje romantický vztah, nejsou to přátelé – jsou to jen přátelé. Kdyby se chtěli dát dohromady, řeknou si: „Pojďme být víc než jen přátelé.“ Lidé, pro které je přátelství středobodem vztahového života, jsou nespravedlivě považováni za osamělé, nepřitažlivé nebo neuspokojené, za stařeny žijící se smečkou koček nebo staré mládence, kteří nikdy nedospěli. Co na tom, že výzkumy už dlouhou dobu konzistentně ukazují, že právě přátelství dává romantické lásce sílu a výdrž, a nikoli naopak.²⁰

Nejenže předpokládáme, že přátelství je druhořadý vztah, ale svým chováním způsobíme, že to tak skutečně je. Do svých přátel neinvestujeme zdaleka tolik času jako do rodiny nebo do partnera, méně se jim otevíráme a méně s nimi sdílíme. Nikoho nezarazí, pokud kvůli partnerovi letíme přes půl světa, protože jsme se už dlouho neviděli, překonáváme těžké situace nebo se vzájemně ošetřujeme. Své příbuzné vnímáme jako lidi, kvůli kterým stojí za to se přestěhovat přes celou zemi, a zůstáváme své rodině oddáni, i přesto, že se strýček Russ pokaždé na svátky opije a není to s ním k vydržení.

Queer a asexuální lidé, kteří vytvořili nové pojmy jako „queer-platonický“ (přatelství, která jdou za hranice společenských norem pro platonické vztahy) a „zucchini“ (v překladu „cuketa“ – váš queer-platonický partner), nám ukazují, že i když nám naši přátelé obvykle nejsou tak blízcí jako manžel/ka či sourozenci, mohou být. Jediný důvod, proč nejsou, je ten,

že celkem zbytečně kouskujeme své přátelství na jednotlivá zábavná setkání a občasné schůzky u oběda. Všechny vztahy – rodinné, romantické i platonické – jsou úspěšné díky stejným faktorům. Jako skalpelem odstraňujeme z přátelství tkáň hluboké intimity a zároveň ho považujeme za povrchnější než jiné vztahy, protože přátelství vnímáme jako druhořadý vztah. Protože naše kultura přátelství banalizuje, neuvědomujeme si, jak svým vlastním chováním ochuzujeme svá přátelství o intimitu. Považujeme to za přirozený běh věcí.

Nebylo tomu tak vždy.

Když se Abe přestěhoval do Springfieldu ve státě Illinois, byl téměř na mizině. Doufal, že si za posledních pár dolarů koupí novou postel. Zašel do obchodu, shodil svůj batoh na pult a zeptal se majitele obchodu Joshe, kolik postel stojí. Když se to dozvěděl, přiznal, že si ji nemůže dovolit. Josh vyčítal Abeovo zoufalství a nabídl mu jinou možnost: sám bydlel nad obchodem a měl postel dost velkou pro dva. Nechtěl by se Abe nastěhovat k němu? Nadšený Abe si k němu odnesl svůj batoh a prohlásil, že našel nový domov.

Abe a Josh byli v mnoha ohledech protiklady. Abe byl dost vysoký na to, aby vedle něj Josh vypadal jako drobek. Měl hluboko posazené zelené oči, chodil shrbený a s dlouhýma rukama a nohama působil trochu neohrabaně. Josh vypadal jako pohledný básník, oči měl jasně modré a hlavu mu věnčily kudrnaté vlasy. Abe byl z chudé rodiny a nikdy nestudoval. Josh vyrůstal v bohatství a chodil na prestižní vysokou školu, kterou nedokončil. Oba ale brzy zjistili, že jsou si podobnější, než si mysleli.

Mimo práci spolu trávili každou volnou chvíli, a někdy Josh dokonce doprovázel Abea na jeho pracovních cestách.

Probouzeli se vedle sebe, společně si dali hořkou kávu a lehkou snídani a večer zašli ke kamarádovi na večeři. Pak ještě posedávali v Joshově obchodě, kde se scházeli další známí, aby si poslechli Abeovy vtípky a vyprávění.

Přátelství ale mělo svá úskalí. Abe býval často smutný – a když říkám „smutný“, nemyslím „bez nálady“, ale tak smutný, že ráno sotva vstal z postele. Nepomáhaly na to ani léky, ty mu jen zhoršovaly náladu. Abe v životě překonal mnoho tragédií; k té nejhorší došlo, když mu bylo devět let a jeho milovaná matka náhle zemřela na otravu jídlem. „Za všechno, čím jsem a čím kdy budu, vděčím jí,“ říkal o ní. Jeho otec byl náladový a jeho bratranci nevyzpytatelní. Jeden z nich byl dokonce v ústavní léčbě. Abe se obával, že ho čeká stejný osud.

Dalším významným spouštěčem Abeových depresí byly jeho nevydařené vztahy. Během svého přátelství se Abe i Josh zapletli do milostných vztahů, které se brzy rozpadly, protože od sebe ženy, které je opravdu milovaly, odstrkovali pryč. Jednou se Abe zasnoubil se ženou jménem Mary, ale později zasnoubení zrušil, protože v něm vztah vyvolal obavy z intimity, které pravděpodobně pramenily ze smrti jeho matky. Cítil se tak provinile, že se u něj rozvinula psychóza – měl deprese, halucinace, sebevražedné sklony a nesouvisle blábolil. Jediný, koho si pouštěl k tělu, byl Josh. Ten si s ním každý den povídal a dbal o jeho bezpečí tím, že mu schovával žiletky.

Když se Abe zotavoval, Josh se přestěhoval za svou rodinou do Kentucky. Tam se zasnoubil s Fanny, ale jak se blížil plánovaný sňatek, začaly se u Joshe projevovat stejné úzkosti jako u Abea. Oba přátelé si psali dopisy a Abe Joshe vedl k tomu, aby se vypořádal se svými obavami z intimity.

Dopisy se ale netýkaly jen Joshova trápení. Vyjadřovaly také důvěrný vztah, který k sobě navzájem cítili. Abe

například psal, že Joshovo trápení je pro něj stejně bolestivé jako jeho vlastní, že jeho touha být Joshovým přítelem je věčná a nikdy nepřestane, a své dopisy podepisoval „navždy Tvůj“. Abe se úzkostlivě dožadoval, aby Josh na jeho dopisy odepisoval hned poté, co je obdrží.

Spali v jedné posteli, navzájem se o sebe starali, když byli nemocní, psali si zamilované dopisy: vztah mezi Abem a Joshem byl tak intimní, že je mnozí podezírali, že jde o vztah sexuální, ale ti dva žili v době, kdy jejich hluboké přátelství bylo mnohem přijatelnější než dnes. Osudným dnem, kdy se ti dva v obchodě Joshuy Speeda poprvé setkali, byl 15. duben 1837. A mimochodem, Abea všichni docela dobře známe. Jeho celé jméno bylo Abraham Lincoln.

Charles Strozier ve své knize *Your Friend Forever, A. Lincoln: The Enduring Friendship of Abraham Lincoln and Joshua Speed* píše: „Je třeba velké dávky představivosti, abychom se přesunuli do té části amerických dějin, kdy na jedné straně byl sex mezi muži považován za zavrženíhodný, byl přísně trestán a byl důvodem k vyloučení ze společnosti, zatímco na straně druhé intimita – včetně společného spaní –, blízkost, vzájemnost a projevy náklonnosti byly silně podporovány, a dokonce považovány za žádoucí.“

Jednou Lincoln sdílel hotelový pokoj se soudcem Davidem Davisem.²¹ Když je navštívil Lincolnův přítel a poradce Leonard Swett, zastihl je uprostřed polštářové bitvy. Lincoln byl spoře oděn v dlouhé žluté tunice, zapnuté na jediný knoflík u krku. Swett k tomu dodal, že se otrásl při pomyslení, „co by se mohlo stát, kdyby ten knoflík nějakým nedopatřením povolil“.

V Lincolnově době byla homosexualita tak striktně zakázaná, že intimní vztahy mezi přáteli nevyvolávaly ani

podezření z její přítomnosti. Lidé se tak v rámci přátelského vztahu mohli sblížit, jak jen si přáli, přičemž jedinou nepřekročitelnou hranicí byly genitálie. Daniel Webster, kongresman a bývalý ministr zahraničí, v dopisech oslovoval svého přítele Jamese Harveyho Binghamu slovy „krásný chlapče“ a „můj milý“. V jednom z těchto dopisů napsal: „Jsi jediným přítelem mého srdce, mým společníkem v radosti i smutku, jediným hostem mých nejtajnějších myšlenek.“ Později dokonce vyjádřil naději, že pokud by manželství nesplnilo jejich očekávání, „oblékneme šat starých mládenců, smuteční oblek a poté, co zasejeme všechen svůj divoký oves, s kulatým kloboukem na hlavě a hůlkou v ruce vyrazíme vstříc konci života a budeme si u toho pískat vesele jako rorýsi.“²²

Rozhodně nevolám po návratu do dob, kdy byl sexuální styk mezi osobami stejného pohlaví stigmatizován ještě víc než dnes. Mimochodem, Joshua Speed měl otroky, což ještě více podtrhuje, co je asi zřejmé: Tato doba nebyla zrovna zlatou érou mezilidských vztahů. Ale když ji lépe poznáme, objevíme hloubku toho, čím vším přátelství může být.

Když přátelství vnímáme jako druhořadé, přehlížíme potenciál vztahu, který může být stejně hluboký jako vztah mezi Joshem a Abem. Asi všichni jsme bez ohledu na věk zažili období, kdy pro nás nejbližším člověkem na celém světě byl právě přítel. S přibývajícím věkem se u nás ovšem projevuje kolektivní amnézie, která nebere v úvahu, jak nás naši přátelé ovlivnili. Předstíráme, že dospět znamená zbavit se přátelství, abychom se mohli soustředit na vztahy, na kterých záleží, přestože to je v rozporu s výzkumem, který potvrzuje Harrietiny závěry a dokazuje, že právě s přibývajícím věkem má přátelství ještě větší význam pro naše zdraví a pohodu.²³ Ve skutečnosti nás naše přátelství už pravděpodobně

proměnila, zformovala nás do podoby, jakou máme dnes, a předpověděla, kým se staneme.

Přátelství nás dělá celistvými

Když se Selina vracela taxíkem do společného bytu, psala si se svou spolubydlící a nejlepší kamarádkou Jesse o anime seriálu Higurashi no naku koro ni (nebo anglicky When They Cry) a o tom, co vypovídá o jejich přátelství. „Vždycky budu bojovat po tvém boku,“ napsala jí Jesse v narážce na motiv ze seriálu. Právě to Selina potřebovala slyšet, aby se odhodlala kamarádce svěřit s něčím, co přede všemi tajila. „Můžu ti říct tajemství? Nikomu jinému to říct nemůžu,“ napsala Jesse. Když dorazila domů a setkala se se spolubydlící tváří v tvář, srdce se jí rozbušilo a odvrátila zrak. Kdyby už předem nenapsala, že se chce s něčím svěřit, nejspíš by si to v tenhle okamžik rozmyslela. Představila si, jak se asi Jesse bude tvářit na to, co se jí chystala sdělit. „To nedává smysl. Proč bys takhle lhala?“

Jaké tedy bylo Selinino tajemství? Neměla celiakii, přestože lidem deset let tvrdila, že ji má. I když se to může zdát banální, pro Selinu byla tahle lež spojená s hlubokou hanbou. Dávno před tím, než přišla na svět, čekali její otec a jeho první manželka dítě, ale prvorozený syn přišel na svět mrtvý. Její otec se pak celý život o Selinu strachoval z obavy, že by o ni mohl přijít stejně jako o syna. A tak věčně pátral po tom, jestli s ní není něco v nepořádku – potom by mohl najít lék a získat pocit, že má Selininu smrtelnost pod kontrolou. Každý týden vodil dceru k lékaři, a když ji jeden seznal zcela zdravou, hnal ji k dalšímu.

Nakonec si otec usmyslel, že Selina trpí celiakií. Ta už byla ze všech lékařů, vyšetření, a dokonce i drobných zákroků,

kteří kvůli otci musela podstoupit, tak vyčerpaná, že se vzdala. „Ano, to bude ono, tati. Mám celiakii,“ řekla, i když věděla, že lže. A tak pro ni začalo deset let lhaní – přátelům, rodině a všem, kdo ji znali. Tahle lež ji sice ochránila před tím, aby dál byla otcovou loutkou, ale obětovala kvůli ní vlastní sebevědomí. „Cítila jsem se vyšinutá, vyčítala jsem si to a nenáviděla jsem se za to. Vzpomínám si na svou sestřenicí Katie, která měla celiakii, a když snědla lepek, dostávala záchvaty. Když jsem na ni myslela, cítila jsem se hrozně, protože já sama jsem to jen předstírala. Připadalo mi to, jako kdybych předstírala, že mám rakovinu.“

Významný psychiatr Harry Stack Sullivan označuje pocity podobné studu, jaký Selina cítila, když opakovala svou lež, za „nelidské“.²⁴ Náš stud je podle něj mučivý, protože nás vzdaluje od naší lidskosti. Když nás vyhodí z práce, necítíme se špatně proto, že jsme něco podělali. Cítíme se špatně, protože jsme se tím, co jsme podělali, vzdálili všem ostatním, kteří to neudělali. Když se nám rozpadne manželství, náš zármutek je o to hlubší, že jsme se rozvodem vzdálili od těch, kteří žijí „normálním životem“ ve šťastných manželstvích (i když rozvod je normální). Když se stydíme za své tělo, není to tím, že cítíme své tukové zásoby, ochablé svaly nebo povislou kůži (což je také normální). Náš stud podle Sullivana nepochází ani tak z našich mučivých zkušeností, jako spíše z mučivého pocitu, že nás tyto zkušenosti oddělují od zbytku společnosti.

Co dělat, abychom se opět mohli cítit jako lidé? Podle Sullivana²⁵ nám v tom může pomoci přátelství. Když se s tím, za co se stydíme, svěříme přátelům a oni nás přijmou, nebo se s námi dokonce ztotožní, je to důkaz, že naše selhání z nás nedělá „nelidi“. Právě naopak, dělá nás hluboce lidskými.

Přátelé nám dovolí přijmout naše nedostatky a umožnit jim, aby byly součástí toho, kým jsme, a ne našimi stigmaty.

Selinina zkušenost Sullivanův názor potvrzuje. Než Jesse prozradila pravdu, život ji dennodenně konfrontoval s její lží. Přátelé kvůli ní vařili bezlepková jídla nebo vybírali restaurace s bezlepkovými pokrmy. Občas potají snědla bagetu nebo muffin. Kvůli všemu tomu lhaní se cítila nelidsky: „Když jsem jedla něco s lepkem, samu sebe jsem si představovala jako obludného trolla, který vylézá zpod mostu a krade jídlo z popelnice.“

Když se ale se svým tajemstvím svěřila Jesse, ta nezpochybnila její charakter, jak se Selina obávala. Soucítila se Selinou, a dokonce se zaradovala: „Bez mrknutí oka mě podpořila. Řekla: ‚To je skvělé, že spolu konečně můžeme jíst, co budeme chtít. Tak si to užijeme a bude to super. Půjdeme na brunch, budeme pít mimózy a jíst tuny lepku.‘“ O týden později šly Jesse a Selina na brunch, daly si vafle a francouzské toasty neboli, jak řekla Selina, „lepek s lepkem navíc“ a večer si koupily zmrzlinu se sušenkovou drtí (s lepkem) a snědly ji společně. Když se Selina rozplakala, Jesse jen řekla: „Jen se vyplakej, Selino. Dostaň to ze sebe. Jsem tak ráda, že jsi mi to dokázala říct.“

To, jak se Jesse vyrovnala s jejím přiznáním, dodalo Selině odvalu říct pravdu i ostatním důležitým lidem v jejím životě. „Myslím, že se nebudou zlobit. Možná to pro ně bude zážitek, až si společně dáme koblihy,“ uklidňovala ji Jesse. Selina to nejdřív řekla bratrovi a pak dalším přátelům a Jesse jí stála po boku. „To je vzrušující – tak pojďme na oběd!“ dodávala po Selinině odhalení a odváděla hovor od příliš štouravých otázek. Nakonec se Selina přiznala i svému otci, kterému se to bála říct nejvíc.

Když se vyhýbáme tomu, za co se stydíme, přicházíme o možnost prozkoumat tuto část své identity. Selině odhalení jejího tajemství umožnilo pochopit kousek vlastní osobnosti, který ze studu potlačovala. Jak sama říká, prošla hotovou proměnou v tom, co pro ni jídlo znamená; uvědomila si, že miluje pečení – ječmen, špaldovou mouku a všechny druhy lepku. Dokud předstírala, že trpí celiakií, omezovala se v jídle a schovávala se s ním, což u ní vyvolávalo záchvaty přejídání, protože „i když to není totéž, začala jsem se v otázkách stravování chovat, jako kdybych měla bulimii – jako nějaká nestvůra, která hromadí jídlo“. Po tom, co všem řekla pravdu, příznaky bulimie pominuly.

Když se jako Selina stydíme, cítíme se roztrženi. Stud nás nutí k tomu, abychom přehlíželi, umlčeli nebo se distancovali od určité části sebe samých. Jsme posedlí snahou skrývat nějakou vadu a ta nás paradoxně pronásleduje tím víc, čím víc se od ní snažíme distancovat. Jeden z mých sousedů, který je gay, mi prozradil, že se začal cítit ve své kůži až poté, co svou sexualitu začal dávat najevo, protože do té doby utajování a skrývání vyčerpávalo veškerou jeho energii a užíralo celou jeho osobnost. To, co se snažíme potlačit, nás definuje (k tomu se vrátíme v kapitole o zranitelnosti); slovy jednoho z mých kolegů v psychologii: „Vše, co je pro nás nevyslovitelné, nás ovlivňuje.“ Proto se svého studu nezbavíme tím, že ho budeme skrývat. Když se o něj podělíme a naši přátelé nás dál přijímají s láskou, odpadá vyčerpávající snaha něco uhlídat nebo utajit. Jakýkoli domnělý nedostatek, za který jsme se styděli, se stává součástí toho, kým jsme, nikoli celým naším já. A takhle nás empatie, které se nám dostává od přátel, dělá celistvými.

Selina se poté, co se svěřila Jesse, skutečně cítila opět celistvá. „Dnes už si nepřipadám jako troll, který vykrádá jídlo

z popelnic,“ říká. „Jako bych se podívala na své ohavné, sukovité trollí ruce a uvědomila si, že jsou to docela obyčejné ruce, jako mají všichni ostatní. Jsem normální. Ten večer, když jsem to ze sebe dostala, jsem se podívala do zrcadla a říkala jsem si: ‚Proč si najednou připadám tak krásná?‘ Protože jestli mě někdo jako Jesse může mít rád takovou, jaká jsem, pak jsem člověk, který si zaslouží lásku.“

Přátelství nás dělá empatickými

Empatii nám samozřejmě může nabídnout kdokoli – naše rodina, partner, šéf, naši sledující na Instagramu, instruktorka zumbly nebo taxikář. Ale když tuto empatii opravdu potřebujeme, jsou to právě přátelé, kdo nám ji ochotně nabízí. Z různých studií vyplývá, že nejvíce studu cítíme během dospívání, v průběhu života se postupně snižuje a teprve ve stáří se opět zvyšuje na srovnatelně vysokou míru.²⁶ Výzkumníci zároveň zjistili, že v trapném období dospívání nehledáme podporu u rodiny nebo u přítele, kterého jsme si vymysleli, abychom byli zajímavější. Hledáme ji u přátel.²⁷ Přátelé mají na naši identitu tak hluboký vliv, protože nás provází tím kritickým a bouřlivým obdobím, kdy zjišťujeme, kdo vlastně jsme.

Přátelé jsou vhodnými kandidáty k tomu, aby nám poskytli empatii, protože přátelství empatii vyvolává. Podle Sullivana se právě díky přátelství stáváme empatickými. Ve své teorii přátelství tvrdí, že ve věku kolem osmi až deseti let naše přátelství radikálně mění náš vztah k druhým. Je to první vztah, ve kterém si blaha druhé osoby ceníme stejně jako svého vlastního. Pokud jde o rodiče, jako děti jsme zvyklí jen brát. Pokud jde o učitele, musíme poslouchat. Ale pokud jde o kamarády, soucítíme.

Sullivan vysvětluje, že dítě „se učí vnímat, co je důležité pro druhého. Ale ne ve smyslu: Co mám udělat, abych dostal, co chci?, spíš: Co mám udělat, abych přispěl ke štěstí nebo podpořil prestiž a sebevědomí svého kamaráda?... Začíná uvažovat o my“. Když jsem tuto teorii vysvětlovala své kamarádce, přikývla a řekla: „Sama bych si své děti mohla snadno splést s malými tyrany, kdybych je nikdy neviděla, jak si hrají s kamarády.“

To všechno není jen teorie. Desítky studií zdůrazňují jedinečný vliv přátelství na rozvoj empatie. Pro dospívající je přátelství důležitým prostorem pro procvičování empatie, protože podle výzkumů se během dospívání posiluje laskavost vůči přátelům,²⁸ zatímco laskavost vůči rodině stagnuje, nebo se snižuje. Přátelství ale není jen prostorem k procvičování empatie, je také prostorem k jejímu rozvoji. Z metaanalýzy různých studií vyplývá, že vyšší kvalita přátelství koreluje s větší empatií.²⁹ Další studie zaměřená na děti s jazykovými problémy ukazuje, že děti s lepšími kamarády se staly empatičtějšími a děti s větší empatií si našly lepší kamarády.³⁰ Existuje také výzkum, který se zabývá projevy empatie a přátelství v mozku. Z něj vyplývá, že když vidíme své přátele vyloučené ze společnosti, aktivuje se stejná část mozku, která se spustí, když jsme vyloučeni my sami.³¹ U cizích lidí to neplatí. Empatie je tedy součástí přátelství. A přátelství nás nečiní empatickými pouze vůči našim přátelům. Dělá nás empatickými obecně.

Empatie je obrovským přínosem přátelství. Už jenom kvůli ní je tento druh vztahu nepostradatelný. Pozitivní vliv přátelství ale nekončí u posilování empatie, sahá až ke zlepšování našeho charakteru obecně. Jedna studie například zjišťovala, jestli to, že během svých formativních let

máme dostatek přátel, nějak ovlivňuje, kým se staneme v dospělosti.³² Porovnávala žáky pátých tříd, z nichž někteří měli bohatý okruh přátel, a jiní nikoli, podle různých faktorů, když dosáhli dospělosti. Pátáci, kteří měli hodně kamarádů, byli v dospělosti méně náchylní k depresím, měli silnější smysl pro morální chování a vyšší sebevědomí.

Kdyby se nás někdo zeptal, kde se v nás vzala ta empatie, morálka a sebevědomí, většinu z nás by ani nenapadlo hledat jejich původ v přátelství. Možná bychom za tím viděli vliv vzdělání, sebereflexe, terapie nebo genů. Ne vždy si uvědomujeme, jak nás přátelství proměňuje, ale to neznamená, že se to neděje. A nedělá z nás jen lepší verze nás samých. Pomáhá nám zjistit, kým jsme.

Přátelství nám pomáhá zjistit, kým jsme

Bylo léto 2016 a ve francouzské čtvrti vietnamské Hanoje byl zrovna dusný den, když Callee otevřela okno svého bytu a zadržela do ulice: „BUĎTE UŽ ZTICHA!“ Věděla, že je to marné. Její hlas zanikl v ohlušujícím lomozu, ale musela to aspoň zkusit. Potom se svezla zpátky na postel a rozplakala se. Callee je Američanka a stěhování do Vietnamu si představovala jako svůj velký útěk, jako úžasné dobrodružství. Jenže po několika měsících v nové zemi se cítila spíš podrážděná než nabitá energií. Jistě, bavilo ji učit angličtinu, ale za zdmi jejího malého bytu neustále hučel rušný život a ona byla osamělá.

„Nechtěla by sis se mnou a mými kamarády někam vyrazit?“ nabídla jí kolegyně Gilda, když si všimla, jak je Callee zasmušilá. V místním baru ji seznámila se svými přáteli, hrstkou vlídných, ale málomluvných lidí. Callee si k nim přisedla, ale po zbytek večera toho moc nenamluvila. Oceňovala sice

Gildino pozvání, ale když šla domů, cítila se pořád osamělá – byl to ten typ osamělosti, kterou cítíte, když jste mezi lidmi, mezi nimiž se zdráháte být sami sebou. Callee má nadýchané kudrnaté vlasy a normálně je živá a veselá, lehce se rozesměje a lidi vítá pozdravy, které se rozléhají po celé místnosti. Ale v přítomnosti Gildy a jejích zdrženlivých přátel cítila Callee tlak, aby svou povahu utlumila.

Callee se s touhle partou už nesetkala, ale nadále se vídala s Gildou. O něco později se na její radu zapsala na kurz kung-fu pro cizince a Gilda jí ve stručnosti řekla, co si myslí o ostatních studentech. Mimo jiné jí poradila: „Támhle ta holka, Lee, je hlasitá a protivná Australanka. Od té bych se držela dál.“ Ta poznámka Callee jen potvrdila to, co už tušila: Její přátelství s Gildou by mohlo přežít, jen kdyby se dál utlumovala. „Protože kdyby mě Gilda opravdu znala, tak by o mně nejspíš jiným lidem říkala: ‚To je Callee. Je to hlasitá a protivná Američanka. Drž se od ní radši dál.‘“ Ironií osudu bylo, že díky téhle Gildině poznámce Callee usoudila, že by se s Lee mohla seznámit.

Lee se naštěstí nerozpakovala a sama Callee oslovila. Obě si rychle padly do oka, tiše se chichotaly stranou od ostatních a vysloužily si několik napomenutí. Po lekci pozvala Callee svou novou známou na oběd a zpečetila tak jejich přátelství. Lee připadala Callee na první pohled vlídná a přátelská. A sama v její společnosti neměla problém chovat se přirozeně, což s Gildou tak docela nefungovalo. Rychle si Lee oblíbila pro její pozitivní přístup, pro to, jak se usmívala a jak se jí při smích dělaly dolíčky na tvářích. V její společnosti se konečně dokázala uvolnit a ožít. Ta skromná, zamlklá dívka, která si s Gildou jednou vyrazila do baru, to totiž vůbec nebyla ona.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Pouto přátelství.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.