




Priateľstvá cez knihy

Lucie Römer  Vlado Holina

Kolko priateľov človek potrebuje? A ako ich nájsť v strednom veku, keď máme veľa povinností, málo času a menej príležitostí stretávať nových ľudí?

V prítomí baru v stredných Čechách popíja okolo veľkého stola asi tucet žien víno a iné nápoje. Ponad stôl sa nesie smiech, všetky si tykajú, na prvý pohľad ide však o veľmi nesúrodú partiu – vekový rozptyl je dvadsať rokov, niektoré zdo-bí tetovanie, iné tu sedia v kostýmčeku. Jedno ich však spája, a nie sú to poháre na stole: ležia na ňom aj knihy básnika Miloša Doležala. Vitajte na stretnutí kutnohorskeho book klubu.

Pravidelné stretnutia nad knihou odštartovala pred tromi rokmi novinárka Lenka Penkalová. „Chýbal mi niekto, s kým by som sa mohla porozprávať o knihách, ktoré mám rada,“ hovorí. Inšpirovala sa celonárodnou sieťou book klubov a zvolala prvé stretnutie. Covid rozbeh klubu síce spomalil, dnes však číta rovnakú knihu každý mesiac desať až pätnásť ľudí. Schádzajú sa v jednom z miestnych podnikov, diskutujú o prečítanom a potom nasleduje voľná zábava. Po troch rokoch týchto stretnutí sa mno-

hí zhodujú: práve book klub bol skvelou cestou k tomu, ako si po tridsiatke nájsť nových priateľov.

Menej a menej

Súdiac podľa štatistík patria book klubistky z Kutnej Hory k menšej časti ľudstva. Ako varujú údaje z Ameriky, dospelí majú menej a menej priateľov. Podľa štúdie Survey Center of American Life, ktorej sa zúčastnilo viac ako dvetisíc respondentov, má 49 % Američanov menej než troch veľmi blízkych priateľov. V podobnom prieskume v roku 1990 bolo takých 29 % a tretina účastníkov uviedla, že majú desať a viac blízkych priateľov. Dnes má len 13 % ľudí pocit, že majú aspoň desať blízkych priateľov. 12 % Američanov dokonca odpovedalo, že nemajú ani jedného.

Úlohu v tom zohrala aj pandémia covidu a lockdowny. Polovica Američanov konštatuje, že počas nich nejakých

priateľov stratili. Podľa autorov štúdie je za tým aj trend uzatvárania manželstva vo vyššom veku. To vedie k častejšiemu sfahovaniu a všeobecne k menšej stabilite vzťahov. Zároveň stále viac voľného času požiera práca, vplyv na vzťahy môže mať aj rastúci objem práce z domu. Moderní Američania navyše trávia so svojimi deťmi dvakrát toľko času než generácia pred nimi. To tiež čiastočne presúva priateľov na druhú koľaj.

Každá životná fáza so sebou prináša rôzne potreby. Niektorí vedci operujú s periódou siedmich rokov, počas ktorých vraj vymeníme polovicu priateľov. Tvrdia to napríklad dáta holandského sociológa Geralda Mollenhorsta, ktorý sa so sedemročnými odstupmi pýtal na priateľstvá tisícov ľudí vo veku 18 až 65 rokov. Dospel k záveru, že každých sedem rokov stratíme asi polovicu priateľov. Celkový počet našich priateľov zostane pomerne stabilný, 52 % tváří sa však vymení.

„Nechcem špekulovať, či k zmenám dochádza každých sedem rokov, ale je pravda, že keď je menej príležitostí na stretávanie, priateľstvo sa často rozpadne,“ uvažuje rodinná psychoterapeutka z Centra modernej mysle Kateřina Cabalková. „Naša osobnosť sa najvýraznejšie vyvíja do 25 rokov života. Dovtedy sa vytvára najväčšia časť našej identity a hodnôt. Pod vplyvom skúseností sa meníme, zároveň máme veľa času, ktorý je dôležitý pre budovanie vzťahov. Preto sa v tom období môžu rozpadnúť stredoškolské priateľstvá.“

Kedy vzniká priateľstvo

Americká štúdia Friendship Report z roku 2019 potvrdzuje, že väčšina ľudí nadväzuje pevné priateľstvá na celý život až vo veku okolo 21 rokov. Vtedy prežívame prvé veľké lásky a rozchody a začíname si oveľa starostlivejšie vyberať, s kým chceme tráviť čas.

Po odchode zo školy sa hlavnou zásobárňou nových kontaktov stávajú zamestnania. A veľká zmena, samozrejme, nastáva pri založení rodiny. „Dieťa spočiatku nie je schopné žiť bez starostlivosti rodičov. Potrebuje nás. Musíme vedome pracovať na udržaní vzťahu samých so sebou, s partnerom aj s kamarátmi,“ hovorí terapeutka. Práve priatelia sa v tejto fáze ocitnú na nižších priečkach rebríčka priorit. Hlavne ak sami nemajú rodinu.

Hľadať priateľov v staršom veku môže byť náročné kvôli času, ale aj preto, že ľudia sú už na výber priateľov náročnejší. A kolko hodín treba na nadviazanie priateľského vzťahu? Profesor komunikačných štúdií z Kansaskej univerzity Jeffrey A. Hall zistil, že s človekom musíme stráviť 40 až 60 hodín, aby sa zo známosti stalo priateľstvo. Plnohodnotné priateľstvo dosiahneme niekde medzi 80 až 100 hodín a najlepších priateľov sa z nás stanú po tom, čo spolu kvalitne prežijeme aspoň 200 hodín, v ideálnom prípade rozložených do šiestich týždňov. Dôraz sa však kladie na kvalitne strávený čas.

Horšie než cigarety

Existuje veľa dobrých dôvodov, prečo by sme si mali nájsť čas na priateľov. „Jednou zo základných potrieb človeka je prijatie, pocit spolupatričnosti, bezpečia, vedomie, že nás má niekto rád. Láska nie je iba emócia, je to jedna zo základných ľudských potrieb,“ upozorňuje

Kateřina Cabalková. Aj keď sú niektorí ľudia samotári, zo svojej podstaty sme spoločenské tvory. Vzťahy a priateľstvá potrebujeme.

Rodinné vzťahy sa môžu rozpadnúť, práca stratí príťažlivosť a na budovanie novej či upevňovanie súčasnej siete kamarátov môže byť zrazu neskoro. To môže mať dopad na zdravie, psychické aj fyzické. Podľa štúdie harvardskej psychologičky Karmely Choi bývajú ľudia, ktorí majú pocit dostatku priateľov, spokojnejší so svojím životom a zriedkavejšie trpia depresiami. Dáta neurovedkyne Julianne Holt-Lunstad hovoria, že s menšou pravdepodobnosťou zomrú na problémy so srdcom a ďalšie chronické choroby. Naopak, sociálne izolovaní ľudia umierajú predčasne až s dvakrát vyššou pravdepodobnosťou. Podľa jej štyri roky starej metaanalýzy dát od viac než tritisíc respondentov vytvára pocit osamelosti väčšie riziko predčasnej smrti než jedna krabička cigariet denne.

Dvaja stačia. Niekomu.

Kolko priateľov človek potrebuje, je rôzne. „Je to i o nastavení, aké hlboké vzťahy chceme mať. Niektorí budú šťastní s dvomi – tromi hlbokými vzťahmi, iní ich môže chcieť napríklad desať a pokojne menej hlbokých,“ hovorí Kateřina Cabalková. Záleží na tom, či sme extroverti, aké máme charakterové rysy, aké vzťahy udržiavame napríklad v rodine, do ktorej sme sa narodili. „Niektorí trávi s príbuznými veľa času a potrebu priateľstva má nasýtenú,“ vysvetľuje psychoterapeutka.

Hľadať priateľov v dospelosti môže byť výzva. V škole sa chcťiac-nechťiac ocitáme v rôznych kolektívoch. Keď školu skončíme, prichádza do našich životov menej nových ľudí. „Nadväzovaním vzťahov sa musíme zaoberať aktívnejšie, venovať mu viac energie,“ potvrdzuje Kateřina Cabalková. Odporúča napríklad pozývať na akcie priateľov svojich kamarátov, skúšať nové koníčky, spolky a komunitné akcie.

Že to funguje, potvrdzuje aj zmienený book klub. Jeho pravidelnou návštevníčkou je napríklad majiteľka kaviarne Jana. Knihy miluje od detstva a vo svojej kaviarni ich ponúka na požičanie. Práve tam jej nad policami literárnych lahôdok Lenka Penkalová povedala o book klube. „Riešila som práve stratu v osobnom živote, potrebovala som medzeru po tom vzťahu niečím zaplniť. Book klub mi tú možnosť poskytol,“ spomína Jana a pochvaľuje si, že našla

nielen novú voľnočasovú aktivitu, ale aj svet, v ktorom sa cíti rešpektovaná, ktorý je láskavý a kde nie je problém mať odlišný názor než ostatní. „Jednoducho som tu našla priateľov,“ usmieva sa.

Ide to samé

Je začiatok októbra a trávnik parku v stredočeskom Kolíne pokryli deky s tvarom. Hrnčeky, knihy, domáce buchty aj oblečenie – to všetko tu dnes ponúka tristo predávajúcich. Zišli sa vďaka dvom ženám, ktoré „blšák na vzduchu“ organizujú už dvadsiatyšiestykrát. Na prvý prišli iba štyria predajcovia. Zuzana Křivánková a Zuzana Istencinová sa však nenechali odradiť. Zapracovali na PR a akcia im začala rásť pod rukami.

„Nemám rada plytvanie. Chcem, aby sa veci používali znovu a znovu,“ zhrnula svoju primárnu motiváciu Zuzana Křivánková. Dnes oceňuje aj ďalšie rozmery blšáku. „Veľa ľudí sem nechodí len predávať. Predavači sa radi porozprávajú. Na ulici alebo v MHD pozerajú ľudia väčšinou do mobilu. Málokedy sa rozhovoria. Na blšáku to ide samé,“ opisuje a dodáva, že tam vzniklo už veľa priateľstiev – a niekedy aj viac než to.

Vybočiť z rutiny doporučuje i Kateřina Cabalková. Spomína svoju vlastnú skúsenosť s tancovaním swingu. „Našla som si vďaka nemu niekoľko blízkych priateľov a mnoho známych. A keďže ovládam ten tanec, viem, že jednoducho nájdem spriaznenú komunitu v Prahe, Brne, ale i Budapešti alebo Španielsku. Je to príjemné.“

Aj Lenka Penkalová potvrdzuje, že book klub jej priniesol nových priateľov. Priznáva však, že najviac priateľov nachádza – podobne ako stále viac ľudí – na Instagrame. „Vyhovuje mi, že tam môžem ľudí najprv nejaký čas sledovať, a až potom ich osloviť. Mám pocit, že si o nich najprv jednoducho urobím hodnotný obraz.“ Spoznala tam napríklad jednu grafičku, ktorá tiež býva v centre Kutnej Hory. „Sledovala som ju pár mesiacov a potom sme sa raz stretli v pekárni. Mala som pocit, že sa poznáme roky. Nadväzovali sme v rozhovore na to, čo sme obe zdieľali na sociálnych sieťach, a dostali sme sa tak veľmi rýchlo k hlbším témam hneď počas prvého rozhovoru.“ Dnes sa považujú za kamarátky.

Hľadanie priateľov cieľene umožňujú aj online zoznamky. V USA je in napríklad Bumble For Friends. Na svoj boom u nás zatiaľ len čaká. Book klubov je však aj na Slovensku stále viac.