

Ked' sa sloboda stane postrachom

Zuzana Veverková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

American psychologist Abraham Maslow knew, that the need of safety is more important than the need of love. Nowadays, we often tend to replace true love with safety in relationship which unfortunately leads us to unhappiness. It is very much like when we try to connect two unfitting puzzles. Fear of being single connects us with unfitting mate and because of that we are not able to find the right part of us, which fit ideally.

Už americký psychológ Abraham Maslow vedel, že potreba istoty predchádza v našej hierarchii potrebu lásky. V dnešnej dobe sa však často stretávame s tým, že si istotu vo vzťahu pletieme so skutočnou láskou a márne sa snažíme prísť na dôvod svojej nespokojnosti. Je to ako keď sa pokúšame spojiť dve puzzle, ktoré ku sebe nepasujú. Rovnako aj strach zo samoty nás násilu spája s „nepasujúcim partnerom“ namiesto toho, aby sme našli tú pravú polovičku, ktorá nás ideálne dopĺňa.

key words: single, freedom, break up, relationship

Nedávno, som sa cestou do školy zastavila v kníhkupectve. Keď som vošla dnu ostala som v šoku z toho, ako sa na mňa z každej strany valili knihy typu „10 rád ako nájsť toho pravého“ ; „40 rokov a stále slobodná?“ ; „Návod na prežitie pre ženu“. Zo všetkého najviac ma však zaskočila kniha, ktorá radila slobodným ženám ako sa majú „správne“ chovať vo vzťahoch, od výberu vhodného rúžu až po konverzačné typy čo povedať, aby si získali a udržali partnera.

Prečo je v dnešnej dobe byť slobodným považované skoro za chorobu? Kedy sa slobodné ženy (v niektorých prípadoch aj muži) začali hanbiť sa svoj stav a majú pocit, že bez svojej „druhej polovičky“ nemôžu mať šťastný a plnohodnotný život? Sú tieto, určite dobre

myslené, rady od samozvaných expertov na lásku druhých ľudí, naozaj tou správnou cestou a riešením, ktoré nám môže pomôcť pri hľadaní *toho pravého*?

Strach zo samoty

Novodobé štúdie, ktoré sa venujú tejto problematike, dokazujú, že strach slobodných ľudí z toho, že ostanú sami spôsobuje mimo iné aj to, že sme ochotní sa v partnerských vzťahoch uspokojiť s omnoho nižším štandardom, ako sú naše bežné nároky. Napríklad štúdia Spielmannovej z roku 2013, odhaľuje, ako sú ženy, ktoré sa boja byť slobodné, ochotné zotrvať a trápiť sa v nefungujúcom vzťahu oveľa dlhšie než tie, ktoré sa vyjadrili, že im nevedí byť slobodnými. Strach zo samoty ľudí udržiava vo vzťahoch s partnermi, ktorých by opustili v okamihu, ako by sa našiel iný, vhodnejší adept na vzťah. Bez tejto istoty, v podobe alternatívneho partnera, však svoj nefungujúci vzťah za žiadnu cenu neukončia, pretože sú presvedčení, že aj nešťastný vzťah je lepší, ako ostať sami (Spielmannová, 2013).



Obrázok 1.

Spomínaná štúdia tiež prišla k záveru, že strach zo samoty do veľkej miery ovplyvňuje aj náš výber partnera. Hoci ženy často krát majú jasnú predstavu, ako by mal ich ideálny muž vyzerat' a čo všetko musí ich budúci manžel spĺňať, veľmi často sa stane že nakoniec idú na rande s niekým, kto nevyhovuje ani jednému ich kritériu, dokonca, ich daný muž nemusí ani fyzicky priťahovať (Fletcher, 2000). Aj toto zníženie nárokov, je spôsobené tým, že nešťastné

„single ladies“ vnímajú každú možnosť vzťahu za lepšiu ako to, že sú slobodné. Keď sa už teda nájde nejaký adept, ktorý by potenciálne mohol byť ich pán Božský, sú ochotné úplne zabudnúť na svoje, od malička budované, schémy dokonalých mužov a vrhnú sa do začarovaného kruhu znižovania nárokov, nešťastného spolužitia a hádok, ktoré koniec koncov vedú, v tom lepšom prípade, k rozchodu.

Test rýchleho rande

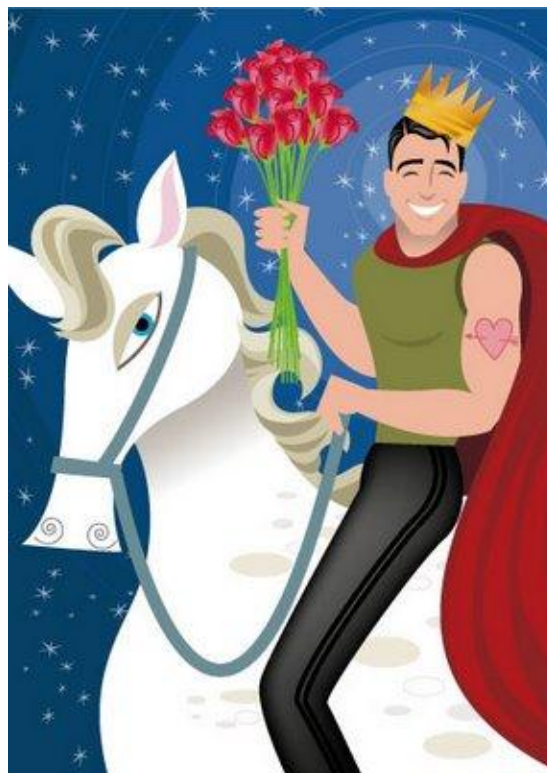
V ďalšej štúdií, sa skúmali prejavy slobodných ľudí pri takzvanom minútkovom rýchlo-randení. Z názvu je jasné, že ide o zoznamku, pri ktorej sa človek premiestňuje od osoby k osobe a počas krátkeho časového intervalu má dvojica šancu sa spolu rozprávať, pričom sa snažia toho druhého zaujať, povedať o sebe niečo zaujímavé atď. Po zvukovom signále sa rozlúčia a prejdú k inému partnerovi. Všetci účastníci tohto výskumu pred samotným rýchlo-randením určili, čo očakávajú od svojho budúceho partnera a každý o sebe tvrdil, že pri bežnom zoznamovaní nikdy nezvykne tieto svoje nároky znižovať. Výsledok štúdie však svedčí o niečom inom. Tí, ktorí sa veľmi báli byť nezadaní, sa aj napriek tomu, čo o sebe na začiatku tvrdili, chovali úplne inak. Zmena nastala v momente, keď sa dostali do kontaktu s reálnym človekom, ktorý by mohol byť ich budúci partner. „Nešťastne nezadaní“ našli pri rýchlo randení omnoho viac sympatických (podľa vlastných slov) „možno partnerov“ s ktorými by radi išli na druhé rande, než tí, ktorým byť single nerobilo problém (Eastwick, 2008). Pro léčbu PPP se jeví jako nejvhodnější spojení soustavné individuální terapie a ambulantní léčby celé rodiny (Vašina, 2008). Pokud je zvolena skupinová terapie, na základě klinických zkušeností se doporučuje zařadit do skupiny více než jednoho muže. Mnohdy totiž dochází k tomu, že muž pak bývá ostatními členkami skupiny ostrakizován, což výrazně narušuje soudržnost skupiny i terapeutickou práci se skupinou.

Istota na bielom koni

Nedá mi nepoložiť si otázku, či je to takto správne? Kedy sa stal status partnerského vzťahu dôležitejší ako jeho kvalita? Dá sa povedať, že v súčasnosti je v našej kultúre rozšírená predstava o tom, že človek môže byť skutočne úplne šťastný len v partnerskom vzťahu, inak mu vždy bude „niečo chýbať“. Bez životného partnera sa dotyčný predsa musí cítiť sám, opustený, no nie? Slobodní, či už muži, alebo ženy sa často stretávajú s tým, že ich ostatní považujú za menej šťastných alebo nespokojných, či dokonca neúspešných (Greitemeyer, 2009).

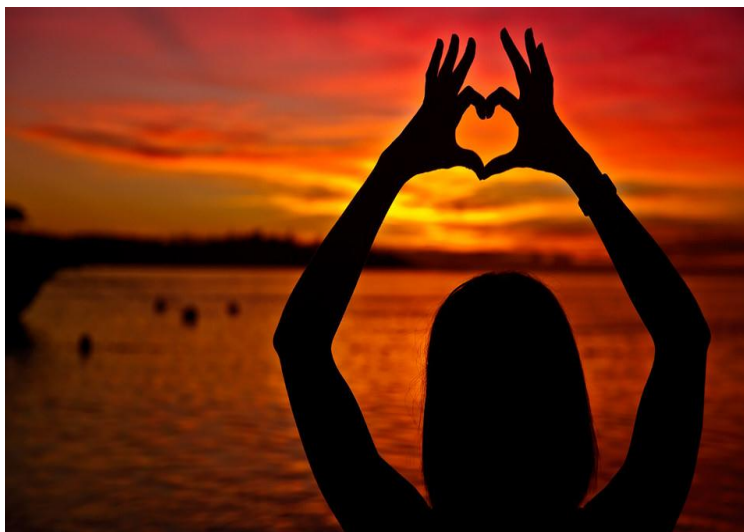
Aby sa človek potom nebál spraviť ten zásadný krok, ukončiť neuspokojivý vzťah a vrhnúť sa do boja životom na vlastnú päsť.

Paradoxom v celej tejto „byť single je zlé“ veci ale ostáva, že strach ľudí z toho, že sa im nepodarí nájsť pravú lásku, ich ženie do nešťastných vzťahov, v ktorých nenájdu ani zďaleka to, po čom túžili, no kvôli pocitu určitej istoty sa ich boja ukončiť. Percento rozchodov teda aj naďalej stúpa a z istej časti je to aj preto, že sami sebe znemožňujeme nájsť v živote toho pravého a namiesto princa na bielom koni sa mnoho krát uspokojíme s akoukoľvek vidinou istoty, hoci aj bez koňa.



Obrázok 2.

Byť single a zároveň byť šťastný



Obrázok 3.

To, že momentálne nemáme po svojom boku milovanú polovičku ešte neznamená, že náš citový život neexistuje, alebo je nudný či ochudobnený. Slobodní ľudia často krát majú pestrejší citový život ako tí zadaní, a to hlavne preto, že aj budovanie priateľských vzťahov s inými ľuďmi, alebo snaha pracovať na vzťahoch so svojimi rodinnými blízkymi do veľkej miery ovplyvňuje to, ako sa človek chová v spoločenskom kontakte, ako pristupuje k výberu partnerov, alebo ako sa mu potom darí v intímnych vzťahoch (Cole, 1999).

Preto si myslím, že je dôležité aby sme sa naučili pozitívne prijímať svoju „slobodu“, aby sme sa v prvom rade naučili žiť so sebou samými a až potom pristúpili k výberu partnera na cestu životom. Keď sa nám aj takto podarí nájsť v živote šťastie, už sa nemusíme obávať ani toho že ostaneme navždy sami, ani toho že skončíme ako šediví deduškovia, nešťastní po boku úplne nesprávneho človeka rozmýšľajúc kde sa stala chyba.

Zdroje:

Cole, M. L. (1999). *The experience of never-married women in their thirties whodesire marriage and children*. Doctoraldissertation, Institute fo rClinical Social Work. Fear of Being Single 70

Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Mochon, D., & Ariely, D. (2007). Selective versus unselective romantic desire: Notall reciprocity iscreatedequal. *Psychological Science*, 18, 317-319.

Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what wethink? *EuropeanJournalofSocialPsychology*, 39, 368-383.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *JournalofPersonality and SocialPsychology*, 76, 72-89.

Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 1049-1073.

Úvodný obrázok: <http://www.sodahead.com/entertainment/are-you-single/question-1629289/>

Obrázok 1: <http://www.lasisblog.com/2012/05/10/thinking-about-breaking-up-a-marriage-it-could-cost-you/third-wheel/>

Obrázok 2: <http://7inheaven.wordpress.com/2010/01/31/tired-of-waiting-for-my-prince-charming/>

Obrázok 3: <http://wooshkeys.wordpress.com/2013/08/02/the-key-to-happiness/>