
Slavíte Valentýna, nebo ne? A máte vůbec s kým?

Slavíte Valentýna, nebo ne? A máte vůbec s kým?

Někdy se v páru sejdou lidé, kteří svátek zamilovaných berou jako skvělou příležitost nahlas si projevit lásku, jiní ho okázale ignorují. Zde je z pohledu psychologa všechno v pořádku. Problém nastává, když jeden Valentýna slavit chce a druhý se k tomu moc nemá. Strasti partnerského života jsme probrali s Mgr. Alexandrou Hrouzkovou z [Psychologického poradenského centra FF UK](#).



Opět je tady 14. únor a s tím i obchody plné zbytečností, které bychom měli koupit, abychom partnera či partnerku proklamativně informovali o naší lásce. Co když se nám ale do toho moc nechce?

Valentýn je poměrně složitý svátek. Pro lidi, kteří partnera mají a jsou zamilovaní, může být tento den příležitostí, jak to společně oslavit a skutečně si to patřičně užít. Jiné páry ale mají pocit, že se jedná pouze o komerční svátek a slavit by ho neměly. Obě varianty párů jsou ale 14. února spokojené.

Spousta lidí, zvláště mužů, má ale pocit, že lásku není potřeba prokazovat jen v jeden určitý den, kdy to určí obchodníci, protože svoji lásku přece dokazují každý den. Druhý v páru však vyhlíží kytici nebo pozvání na večeři, zvláště ženy očekávají romantická gesta. Proto je lepší předejít zklamání a zkusit pár dní nebo i týdnů před Valentýnem toto téma partnerovi nadhodit.

Jak bychom měli postupovat?



Nejlépe je položit otevřenou otázku ve stylu: „Blíží se Valentýn. To je tedy svátek, co?“ Nesmí se ale položit úplně negativně, aby se partner hned nepřizpůsobil a neřekl: „To je ale hrozný svátek.“ Zmínit se můžeme také nenápadně můžeme: „Hele, blíží se Valentýn.“ Když se partner začne rozčilovat, že to je hrozně komerční svátek a on ho nemá vůbec rád, je lepší nic od něj neočekávat. Jestliže ale řekne: „To bychom asi měli někam zajít, co?“, můžete hned využít situaci a něco konkrétního si domluvit. Partner už pak nemůže vycouvat a partnerka je spokojená, že ho k nějaké akci nasměrovala. Ženy jsou šikovné a většinou velmi dobře vědí, jak vnést tu správnou otázku do partnerské komunikace, aby zjistily partnerův názor.

Jak prožívají Valentýna ti, kteří žádného partnera či partnerku nemají?

Osamělé lidi může tento svátek velmi zneklidňovat, protože všichni okolo někoho mají, zatímco oni jsou sami. V tu chvíli je dobré se zamyslet, proč to tak je. Proč mě tak štve, že jsem sám či sama? Zvláště soběstačné ženy často hlásají, že jsou samy spokojené a užívají si života, ale na Valentýna pak dostanou depresi. V tuto chvíli je důležité si přiznat, že skutečnost, že nemáme dlouhou dobu partnera, není v realitě tak skvělá a vlastně nás dost trápí. Kvůli svátku zamilovaných to jen celé vyplave na povrch.

Seznámit se ale není tak jednoduché, zvláště když se třeba musím hodně věnovat studiu. Jak sehnat toho pravého?

Většina lidí, která nemá partnera, není na vztah připravena nebo se mu podvědomě vyhýbá. Najít si k sobě toho pravého partnera je často otázkou štěstí, zvláště ve vyšším věku příležitosti rapidně klesají.

A kde někoho najít? I když je člověk introvert, musí se přemoci a začít chodit do společnosti. Je to čistá matematika – čím častěji někam vyjdu, tím větší je pravděpodobnost, že někoho potkám. Schovaný za knížkami na nikoho nenarazím. Nejjednodušší je vyjít si alespoň s kamarádkou či kamarádem nebo rovnou s celou partou, protože kamarád třeba přivede nového kamaráda, slovo dá slovo a vztah je na cestě.

Spousta lidí si říká, že když má láska přijít, tak ji někde potkám. Mají pocit, že jim partner spadne z nebe. Stát se to může, ale větší šance, že nám někdo z toho nebe spadne, je, když tomu poskytneme více příležitostí.

Která místa jsou na seznámení nejvhodnější?

Studenti nejvíce navštěvují knihovny, hospody, kavárny, sportovní centra nebo kulturní akce. Kdekoliv se scházejí lidé podobného věku a zájmů, tam můžete někoho zajímavého potkat. U mladších lidí nevidím nic špatného na tom, že se někdo jde seznámit do kavárny nebo do baru. Když nám je ale přes třicet, přestávají být tyto typy akcí efektivní, protože tu většinou loví chlapi známosti na jednu noc nebo jsou pro vztah neperspektivní.

Co seznámení přes internet?

Tam bych byla opatrnější. Větší úspěch na seznámení přes internet mají až lidé ve středním věku. Dává to smysl, protože oni už moc často někam nevyrazí, starají se o rodinu a právě na síti mohou potkat spoustu rozvedených lidí v podobné situaci. Mladí muži bohužel většinou na internetu hledají dívky na sex a mladé dívky spíš zase někoho, kdo je bude „hýčkat“ hlavně po finanční stránce.

Když už jsme u těch studentských partnerských vztahů, má šanci vydržet vztah, když jeden z páru odjede na stáž?

Stáže ve studentském věku končí velice často rozchodem, zvláště pokud je odloučení delší než půl roku. Existuje velké riziko, že jeden či druhý někoho pozná nebo začne vztah ztrácet na intenzitě či začneme vidět chyby, které nám dříve unikaly. Proto je dobré do toho vstoupit s tím, že odjezd pojme jako zátěžovou situaci, která vztah prověří. Pokud vztah vydrží, může to být pro nás důkazem, že k sobě patříme a zvládneme i další obtíže ve společném životě.

Je pravděpodobnější, že zradí ten, kdo odcestoval, nebo ten, který zůstal doma?

Je to různé. Pokud do zahraničí odjel někdo, kdo chce čas maximálně využít pro svou kariéru, stále sedí ve studovnách a učí se, tak moc příležitostí do někoho se zakoukat nemá. Někdo ale odjíždí do zahraničí s tím, že si tam chce užívat a poznávat nové lidi, tam je pravděpodobnost nového vztahu velmi vysoká.