

# PROČ POTŘEBUJEME NĚKOMU PATŘIT?

„Jsi jenom moje“, „patříš ke mně“, „jsme si souzeni“, „nikdy tě neopustím“, „jsi moje kamarádka na život a na smrt“. Toužíte slyšet od druhých taková slova, nebo vám podobná vyznání nahánějí spíš husí kůži? A proč vůbec máme neustálou potřebu se k někomu upínat a sdílet s jinými lidmi svůj život?

TEXT: MARTINA COUFALOVÁ

**T**vořit a udržovat alespoň minimální množství trvalých, pozitivních a zásadních mezilidských vztahů je podle psychologů Roye Baumeistera a Marka Learyho základní lidská potřeba. Abychom ji uspokojili, potřebujeme častý kontakt s týmiž lidmi, plný péče a starostlivosti. Jinými slovy, náhodný pokec s prodavačkou v obchodě ani rozhovor s učitelkou po skončení třídních schůzek nestačí.

Podle Aristotela jsme „sociální stvoření“ a potřebujeme sdílet život s partnerem, rodiči, příbuznými, kamarády a známými, tedy lidmi, na nichž nám záleží. Chceme být přijímáni a někam patřit a zároveň také přijímat a milovat jiné. Proto nám dělá dobře vyjít si s partnerem na večeři nebo poklábosit u kafe s kamarádkou, ale také se zúčastnit rodinné oslavy,

## *KDYŽ VNÍMÁME, ŽE NIKAM NEPATŘÍME, VELMI TÍM TRPÍME.*

zajít na pivo s kolegy, vyrazit na vodu s kamarády. Potřebujeme se cítit součástí většího celku a mít v něm alespoň trochu přijatelnou pozici. Přináší nám to pocit maximálního štěstí a spokojenosti.

### **AŽ NA OKRAJ**

Když naopak vnímáme, že nikam nepatříme, velmi tím trpíme. Jsme náchylnější k nemocem těla i duše a také k problematickému chování počínaje dopravními nehodami přes trestné činy až k sebevraždě. Ostatně vyhnání z lidské komunity, kmene či rodu bylo v dávné minulosti jednou z nejostřejších společenských sankcí.

A platí to i dnes. Žít „na okraji společnosti“ nebývá dobrovolná volba. Nehledě na to, že se tam může ocitnout každý – určitě emocionálně, když ne v realitě. Vzpomínáte si třeba, jaké to bylo, když vás doma nebo ve škole vykárali za dveře? Jak se asi cítí holčička, jíž kamarádky neřekly, kam si půjdou po škole hrát? Co asi prožívá kluk, kterého si v tělocviku jako jediného ze všech nevybral do svého mužstva ani jeden z kapitánů? Jak si připadá dívka, jež zůstala v tanečních „sedět“? A co mladík, kterého vyloučili ze studií?

### **V JEDNOTĚ JE SÍLA**

Chceme někam patřit, a to doslova za každou cenu. I kdyby to měla být drogová parta, tlupa skinheadů nebo společenství povalujících se zoufalců, které spojuje jen jejich bezradnost, jak naložit se životem. Proč jsme ochotni družít se i tam, kde nám to evidentně nepřináší nic dobrého?

Jak píše psycholog Jaro Křivohlavý ve své knize „Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání“ (Grada, 2013), spojení dvou a více lidí bylo v dávné historii důležité pro bezpečnost a přežití jednotlivce i skupiny. Člověk objevil výhody spolupráce v boji o život, sílu přátelství a nepřátelství a z užšího kontaktu mezi lidmi se zrodily partnerské vztahy.

„Vytváření malých skupin umožnilo lidem zažívat bohatou škálu emocí, včetně radosti, že nejsme na světě sami,“ uvádí Křivohlavý. „Vedlo lidi k zamýšlení nad smysluplností toho, co dělali v rámci skupiny, a podnítilo je to k překračování ryze osobních potřeb. A to byl první krok k hledání smysluplnosti života a pochopení toho, co je „nad námi“.“

Lidé poznali, že v sociálním styku existuje nejen odmítnutí, ale i přijetí a připoutání. Prostřednictvím přátelských vztahů s druhými ochutnali podstatně



více pozitivních emocí, například radosti. „Přátelské vztahy nabývaly stále větší hodnoty, až se samy staly cílem řady aktivit,“ pokračuje Jaro Křivohlavý. „Projevilo se to smutkem při odchodu a naopak radostí při příchodu přítele či přítelkyně i strachem z toho, že by přátelství skončilo. Na tuto oblast emocionálních vztahů ukazuje i snaha trestat lidi znemožněním přátelského kontaktu s ostatními.“ A tím se opět dostáváme k trestu sociálního vyloučení, které reprezentuje také vězení nebo nacistické cely pro jediného vězně (tzv. Einzelzelle) v koncentračních táborech.

### PŘIPOUTEJTE SE, PROSÍM!

Potřeba patřit k někomu se projevuje od narození. Jak ji budeme v životě prožívat, se odvíjí od našeho vůbec prvního vztahu, tedy vztahu s matkou. Jeho pevnost symbolizuje původní připoutání pupeční šňůrou, které se poté transformuje v psychické pouto. V sociální psychologii stejně jako v té vývojové hraje důležitou úlohu jev zvaný připoutání (attachment). V přeneseném významu hovoříme podle psychologa Křivohlavého o oddanosti, náklonnosti či přilnutí.

## POTŘEBA PATŘIT K NĚKOMU SE PROJEVUJE UŽ OD NAROZENÍ.

Každé dítě typickým způsobem vyjadřuje snahu nalézt a připoutat k sobě někoho, kdo by uspokojoval tuto jeho touhu. Usmívá se, když hledání dobře dopadne, v opačném případě zoufale křičí.

Když se vzájemně připoutání daří, je zdrojem radosti, pocitů velkého uspokojení a pomáhá dítěti vyrůst ve zralého člověka. Když to nevyjde, je třeba počítat s řadou negativních projevů, a to i v dalším životě.

### HLEDÁM VZTAH, POTŘEBUJI ZACHRÁNIT

Proto také v někom může partnerovo vyznání „patříš jen mně“ vyvolávat potěšení, v jiném hrůzu. Záleží totiž, co přesně si pod pospolitostí představíte: patřit někomu ve smyslu ztráty svobody a vlastní identity je něco jiného než sounáležitost v psychologickém slova smyslu, kdy oba zůstáváme svébytné bytosti.

Jestli můžeme ve vztahu čekat první nebo druhou variantu, nám u nového partnera napoví i to, jak to má s ostatními vztahy. „Lidé schopní v partnerském vztahu kompromisů a spolupráce, většinou bývají oblíbení i v kolektivu a mají přátele,“ vysvětluje terapeutka Lucie Horníková, která má také dlouholeté zkušenosti z poradny pro oběti domácího násilí. „Diagnostika u pachatelů domácího násilí často ukázala,

že tito jedinci nebyli zvyklí pohybovat se mezi lidmi a postrádali sociální zázemí rodiny. V jejich partnerských vztazích hrála roli žárlivost, tedy potřeba, aby jim druhý patřil v patologickém slova smyslu.“

Lpění na druhém, a tedy i žárlivost, se objevuje i u lidí, kteří žijí jako singles, a když se pak rozhodnejí vylézt z ulity a navázat pevný vztah, hodně na něm lpí. „Když máte kamaráda ze školy a dalšího z práce, přirozeně setkávání s nimi střídáte. Máte-li jen jediný vztah, a je jedno, jestli partnerský nebo přátelský, upnete se na něj a to se může zvrhnout i v žárlivost a manipulaci,“ říká Lucie Horníková. „Mám třeba teď 27letou klientku, finančně zajištěnou, která nemá partnera. Má však dvě kamarádky, které jsou z ní už nešťastné, protože ona nechce jít nikam v partě. Má pocit, že se s ní ostatní nebaví, a raději chce mít každou z nich jen pro sebe. Chová se stejně jako její táta, který je zvyklý si všechno a všechny koupit a vyžaduje za to vděčnost. I ona tedy kupuje kamarádkám drahé dárky a zavazuje si je tak, nevěří totiž, že by s ní někdo navázal vztah jen kvůli ní samotné.“

Za potřebou k někomu patřit se mohou skrývat hlubší důvody, pramenící z osobních problémů, strachu, pocitu nenaplnění. Lidé často říkají, že si touží někoho najít, protože neumějí být sami, a samoty se obávají, cítí se vnitřně prázdní. Bohužel pak zjišťují, že ve vztahu mohou nalézt jen to, co do něj vložili, a že tedy štěstí skrze někoho dalšího dosáhnout nelze.

A jsou také lidé, kteří svou potřebu někde patřit skvěle uplatňují v partě, ale v užším kontaktu – jako partnerům a kamarádům – se jim moc nedaří. „Parta dává zázemí, můžete v ní snadno vyniknout a získat uznání, přitom o zodpovědnost se dělíte s více lidmi“, vysvětluje terapeutka. „Ve vztahu dvou lidí je to na dřevě. Jen ty a já, takže se snadno projeví, jestli s druhým opravdu život sdílíte.“

### JAK TY KE MNĚ, TAK JÁ K TOBĚ

Pokud má láska vzbuzovat u partnerů blažený pocit, je nezbytná vzájemná výměna. Ze studie porovnávací jedince, kteří získávali lásku, aniž by ji dávali, a ty, kteří dávali, aniž by ji získávali, vyplynulo, že obě skupiny měly tendenci popisovat zkušenosti jako nepříznivé. Podle Baumeistera a Learyho tedy lidé upřednostňují vztahy, v nichž obě strany péči dávají i přijímají. Jinými slovy, jsou-li oba partneři zapojeni ve vztahu stejnou měrou, pravděpodobnost jejich budoucí pospolitosti se zvyšuje. A potěšení z této sounáležitosti je tak zásadní, že je neodradí ani vědomí, že za ně platí určitou cenu: musí se omezit v navazování dalších romantických vztahů. Pro přátelské vztahy toto omezení jistě neplatí, ale stejná míra zapojení je pro dlouhodobé fungování podstatná i u nich. ■