

# Jaro – lásky čas

## ANEŽ NA SEZNAMKÁCH S ROZUMEM.

Jaro je čas začátků. Po zimním spánku vše roste a pučí. Zvěř se stává aktivnější, rodí se mláďata. Život nečeká...



Ve své psychologické praxi pozoruji, že období jara přináší i novou energii lidem do vztahů. Intenzitou slunečního záření se lidé obecně snáze dostávají do lepší nálady a cítí se sebejistější. Slovo „rozjaření“ pěkně vystihuje tento čas. Je-li člověk nezadán, spíše na jaře je naladěn k navazování nových vztahů.

V dnešní době není fenomén internetových seznamek nic neobvyklého. Nicméně pozastavím se u některých rizikových aspektů této formy seznamování. Několik klientů doprovázím procesem navazování vztahů právě na základě „rande naslepo“. Podělím se o své postřehy z praxe a upozorním na pár rizikových jevů.

**Na co si dát pozor, když hledám vážný partnerský vztah na seznamce:**

**Blud: Musím o sobě říct všechno**

Vše začíná tím, že jste ochotni vyplnit něco, čemu se říká profil. Je to prostor, kde se prezentujete. Zdravě sebevědomý člověk se snaží adekvátně vyzdvihnout své přednosti, aby zaujal potenciální protějšek. Nechvástá se, ale ani se nepodceňuje.

Nevyplácí se lhát. Nepište, že rekreačně sportujete, když pohyb nesnášíte. Nelžete o svém věku, i když opravdu vypadáte mladší. Nemačhujte, ale ani nenechávejte nevyplněné kolonky. Něco vhodného a pravdivého o sobě sdělte.

Zdůrazňuji „něco“. Z pravdy zároveň vybírejte rozumně. Není výhodné sdělovat hned vše o svém zdravotním stavu, prožitých traumatech apod.

**Blud intimity a anonymity**

Někteří lidé podléhají pocitu falešné intimity v pochybné anonymitě seznamky. Projevuje se to tím, že odhalují svá tajemství neadekvátně brzy. Člověk sdělující o sobě příliš informací podléhá iluzi vzájemné důvěry a mylnému pocitu bezpečí ve virtuálním světě.

Činí tak v očekávání, že komunikační partner může být ten pravý. Toto přání bývá tak silné, že své představy (domněnky) o partnerovi ztotožňuje

s osobou z chatu a to bez toho, aby se skutečně potkávali a poznávali v přirozeném prostředí. Sdělení citlivých informací bývá reálné, avšak naprostá anonymita a intimita na seznamkách je jen blud.

K takovému jednání mívají sklony lidé v minulosti různě traumatizovaní, často lidé se zkušeností zneužití důvěry, zklamání apod. Nekontrolovaným a zbrklým jednáním se srdcem na dlani vroucně (a nevědomě) žadoní o opětování svých citů (o intimitu). Avšak ukvapeností bez rozmyslu se bohužel vystavují nebezpečí dalšího citového zranění.

### Člověk jako spotřební zboží

Uvedu příklad, kdy se klient s partnerkou ze seznamky rozešel. Vztah nedopadl dle jeho představ. Zklamání z lásky se rozhodne překonávat dalším rychle navazujícím randěním. Nové rande používá jako náplast na zraněné srdce. Dotyčný sám přiznává rozdíl: Kdyby předěšlý vztah nebyl „seznamkový“, pravděpodobně bych se tak rychle do nového vztahu nepouštěl, ale virtuálně je to jakoby snazší a nabízí se to.

Lze to vysvětlit tím, že na seznamce můžeme procházet relativně neomezené množství profilů. Ještě tento a ještě tamten. Získáváme pocit široké a lákavé nabídky. Klikáme, otvíráme nový obrázek za obrázkem. Ta další fotka bude ještě zajímavější,

další obličej ještě milejší nebo atraktivnější. Jako bychom vybírali nějaké zboží nebo nemovitost.

Člověk tak může snadno podlehnout jakési povrchnosti. Přístup k navazování vztahu se stává ryze účelový až bezohledný. Typicky lze tento přístup pozorovat u osob narcisticky zraněných. Těch je třeba se vystríhat, hledáte-li partnerský vztah se spokojenou perspektivou.

Vyrovnáte-li se s výše popsanými jevy, jež občas vídávám ve své praxi, pak jste na dobré cestě vytěžit z nástroje internetového seznamování maximum dobrého. Hledáte-li vážný vztah na internetové seznamce, můžete být úspěšní. Ale i tento prostor má svá pravidla. Nepodléhejme iluzi, že tam potkáme jiné lidi, než které míváme na ulici. Není třeba se seznamek obávat, ale zdravý selský rozum s sebou.

*Láskyplné jaro Vám přeje,*

*Eva Růžičková*

### Několik doporučení, hledáte-li vážný partnerský vztah na seznamce:

- Internetovou seznamku je dobré brát jako nástroj. Aby vám byl dobrým pomocníkem, je třeba vědět (tušit), co (koho) hledáte.
- Jste připravení na vážný vztah? Jen tehdy má smysl hledat i tímto způsobem.
- Do profilu se popište pravdivě,

ale nesdělujte intimnosti a citlivé údaje.

- V počátečním dopisování si všimněte: Jak vás protějšek oslovuje. Jaká témata vybírá. O co se zajímá. Vnímajte, jaké emoce ve vás vyvolává. Je-li vám to sympatické, pokračujte v kontaktu.
- Než dlouhé dopisování, raději se konfrontujte s reálným člověkem. Získáte tak důležité informace. Jedinec tím, že trávíte čas s potenciálním partnerem v reálném světě, zvyšujete šanci korigovat svůj úsudek (o něm, o sobě, o vztahu).
- Dejte na intuici - cítíte-li strach (nebo neurčitou obavu), raději se stáhněte. Neriskujte.
- Nevíte-li si rady, požádejte o pomoc vhodného odborníka.



**PhDr. Eva Růžičková**, psychologka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:

[www.psychologickapece.cz](http://www.psychologickapece.cz)

