30. července = Den přátelství



Přátelství se nepočítá na lajky

Někteří přátelé jsou s námi každý den, jiní se ozvou jednou za několik měsíců – a přesto máme pocit, jako bychom se viděli včera. Právě 30. červenec, Mezinárodní den přátelství, je ideální příležitostí připomenout si lidi, se kterými je život veselejší, lehčí a mnohdy i snesitelnější.

Přátelství nemá přesně stanovená pravidla. Nemusíme mít stejné názory, bydlet ve stejném městě ani se znát od školky. Někdy vznikne během jediného rozhovoru, jindy roste pomalu celé roky.A občas nás překvapí tam, kde bychom ho vůbec nečekali – mezi sousedy, kolegy, spolužáky, na cestách nebo třeba při pravidelném ranním nákupu.

Proč slavíme Den přátelství?

Mezinárodní den přátelství připadá každoročně na 30. července. Vyhlásilo jej Valné shromáždění OSN v roce 2011. Jeho původní myšlenka je přitom mnohem širší než jen posezení s nejlepší kamarádkou nebo kamarádem. Přátelství mezi lidmi, kulturami a národy může podle OSN pomáhat překonávat rozdíly, podporovat porozumění a stavět pomyslné mosty mezi komunitami.

Možná to zní vznešeně, ale začít můžeme úplně obyčejně. Tím, že někoho vyslechneme, přestaneme předem soudit nebo se začneme zajímat o člověka, kterého jsme dosud znali jen od vidění.

Přítel nemusí být člověk, který je stále nablízku

Dospělé přátelství bývá jiné než to dětské. Už nemáme celé odpoledne na společné hry ani každodenní přestávky ve škole. Do života vstupuje práce, rodina, povinnosti, únava i vzdálenost. Někdy se proto skutečné přátelství pozná právě podle toho, že přežije i období, kdy na sebe nemáme tolik času.

Dobrý přítel nemusí odpovědět do pěti minut. Nemusí souhlasit se vším, co uděláme. A nemusí nás pokaždé jen chválit. Často je to naopak člověk, který nám citlivě řekne pravdu, podrží nás v nepříjemné chvíli a dokáže se upřímně radovat z našeho úspěchu, aniž by s námi soupeřil.

Přátelství totiž není neustálá pozornost. Je to spíš jistota, že se máme kam vrátit.

Na dobrých vztazích záleží víc, než si myslíme

Přátelé nejsou jen příjemným zpestřením života. Kvalitní mezilidské vztahy souvisejí s menším stresem, lepším spánkem a zdravějším, delším životem. Mohou také pomáhat snižovat riziko depresí, úzkostí a některých závažných onemocnění.

Světová zdravotnická organizace upozorňuje, že pocit osamělosti zažívá přibližně každý šestý člověk na světě. Samota přitom nemusí znamenat, že kolem sebe nikoho nemáme. Můžeme být obklopeni lidmi, sledovat stovky účtů na sociálních sítích a přesto postrádat někoho, komu bychom mohli říct, jak se skutečně cítíme.

Možná proto dnes není největším luxusem mít hodně kontaktů, ale mít alespoň jednoho člověka, před kterým nemusíme nic předstírat.

Jak poznáme opravdové přátelství?

Skutečný přítel obvykle:

- **poslouchá nás, aniž by hned obracel rozhovor k sobě,**
- **respektuje naše hranice a odlišné názory,**
- **ozve se nejen tehdy, když něco potřebuje,**
- **dovede se omluvit i odpustit,**
- **přeje nám úspěch,**
- **pamatuje si, co je pro nás důležité,**
- **a dovolí nám být sami sebou – i bez dokonalé nálady, upraveného vzhledu a připravené odpovědi.**

Samozřejmě ani dobrá přátelství nejsou bez konfliktů. Rozdíl je v tom, že v nich oběma stranám stojí za to nedorozumění vysvětlit. Přátelství není vztah bez chyb, ale vztah, ve kterém chyby nemusí automaticky znamenat konec.

Přátelství potřebuje drobnou péči

Na vztahy často myslíme až ve chvíli, kdy se začnou vytrácet. Přitom není nutné pořádat velká setkání ani kupovat drahé dárky. Většina přátelství stojí na docela obyčejných maličkostech.

Pošleme zprávu člověku, na kterého jsme si právě vzpomněli. Pozveme kamarádku na kávu, zavoláme bývalému spolužákovi nebo se zastavíme u souseda, kterého jsme dlouho neviděli. **Někdy úplně stačí věta: „Jak se opravdu máš?“ A potom dát druhému čas, aby mohl odpovědět.**

Dobré je také vytvářet malé společné tradice. Pravidelná procházka, letní grilování, výlet jednou za rok, společné pečení vánočního cukroví nebo třeba káva každou první sobotu v měsíci. Právě tyto zdánlivě obyčejné chvíle se často promění ve vzpomínky, ke kterým se rádi vracíme.

A co přátelství, které se vytratilo?

Ne každý člověk zůstane v našem životě navždy. Některá přátelství skončí hádkou, jiná vyšumí téměř nepozorovaně. Lidé se mění, stěhují, zakládají rodiny a vydávají se různými směry. Nemusí to znamenat, že společné roky nebyly opravdové nebo důležité.

Občas však stojí za to překonat ostych a ozvat se. Možná zjistíme, že druhá strana na naše přátelství také často myslí, jen stejně jako my nevěděla, jak začít. Stačí jednoduchá zpráva: „Dnes jsem si na tebe vzpomněl/a. Jak se máš?“

A pokud už některý vztah obnovit nejde, můžeme si z něj ponechat to dobré. I přátelství, které skončilo, nás mohlo něco naučit, dodat nám odvahu nebo nás provést důležitou částí života.

Oslavme 30. červenec po svém

Den přátelství nepotřebuje slavnostní tabuli ani drahé překvapení. Můžeme uspořádat piknik, sejít se na zahradě, projít se, připravit oblíbené občerstvení nebo vytáhnout staré fotografie. Stejně dobře ale můžeme jen napsat několika lidem, proč jsme rádi, že je máme.

Zkusme letos někomu neposlat pouhé srdíčko, ale celou větu. Připomeňme společný zážitek, poděkujme za pomoc nebo jednoduše napišme: „Jsem rád/a, že jsme se potkali.“

Protože **přátelství často nestojí na velkých gestech. Drží ho pohromadě malé chvíle, společný smích, důvěra, pozornost a vědomí, že na některé životní cesty nemusíme být sami.**