



LÁSKA A VZTAHY 08. 04. 2022

Platonická láska není mýtus. Prožívat ji nemusíte jen v dětství či během dospívání

Platonická láska získala nejspíše svůj název podle známého filozofa z období starověku - Platóna. Ten se obecně mezilidskými vztahy dost zabýval. Tvrdil, že duchovní spojení mezi dvěma lidmi je mnohem stálejší nežli to fyzické. S termínem platonická láska jste se jistě ve svém životě setkali. Hovoří se o něm nejčastěji ve spojení s dětstvím a první zamilovaností. Má ovšem širší význam.

S příchodem dospělosti si řada lidí myslí, že platonická láska zkrátka neexistuje nebo nemůže fungovat. Ve skutečnosti je to ale tak, že platonické vztahy mají i dospělé ženy a muži. **Jsou to ty, které je obohacují citově či duchově a neprovází je intimní sdílení.** Jedná se tedy pouze o jakousi spřízněnost/hluboké přátelství.

Platonická láska versus ta romantická

S pojmem platonická láska se pojí mnoho rozličných představ. Můžeme jím vyjádřit například tajné city či náklonnost k někomu, kdo vám zkrátka padl do oka, je vám sympatický a jeho přítomnost vás těší. Platonický vztah však můžete mít i s člověkem, s kterým se pravidelně scházíte, povídáte si, sdílíte společné okamžiky, nikoliv ale sex. Romantická láska je pak ta, v které se snoubí city i intimita. Tuto formu lásky zná mnoho partnerských párů.

Má platonická láska konkrétní rysy?

Rozeznat platonickou lásku od té romantické tedy není nijak složité. Ta platonická se dokonce vyznačuje konkrétními vlastnostmi:

- **Blízkost:** sdílení společných zájmů, představ, myšlenek o životě. Jedná se o jakési duchovní napojení.
- **Upřímnost:** schopnost sdělit si cokoli, co cítíte a myslíte si – bez ostychu a bez lží.
- **Vzájemné pochopení:** v platonickém vztahu si dva lidé nechávají dostatek osobního prostoru. Respektují názory druhého.
- **Přijetí:** platonická láska také může přinášet pocit bezpečí, možnost být sám sebou.

Pokud si chcete uchovat určitou nevinnost platonické lásky, **je dobré si vytvořit hranice**, které budou zahrnovat omezený fyzický kontakt (kromě objímání při pozdravu) a samozřejmě absenci intimního spojení. Sex totiž může toto křehké emoční pouto snadno proměnit k nepoznání. A otázkou je, zda se pak z platonického vztahu stane skutečně ten romantický nebo dojde k rozpadu všeho, co jste dosud se svým přítelem/přítečkyní budovali pouze na duchovní bázi. Rizika tedy musíte nést vy sami.



Platonická láska a její benefity

Mít kolem sebe příjemné lidi, je přínosné pro psychiku. Proto nezavrhujte platonickou lásku, ať má jakoukoliv podobu. Jestli jste našli spřízněnou duši/přítele v opačném pohlaví a je vám spolu dobře, pečujte o takový duchovně založený vztah. Nemusí přeci nutně předznamenávat sexuální dobrodružství. **I mezi mužem a ženou může panovat silné přátelské pouto na celý život.** A jaké benefity vám platonický vztah může přinést? Například zlepší vaši imunitu, sníží riziko rozvoje depresí či jiných psychických problémů, pomůže redukovat nakumulovaný stres a poskytne podporu v běžném životě (např. při partnerské krizi, rodinných problémech a podobně).

Jak o platonickou lásku/platonický vztah pečovat?

A na závěr vám ještě poskytneme shrnutí v podobě praktických rad, které vám pomohou v udržení dlouholetého a stabilního platonického vztahu nebo chcete-li platonické lásky:

1. Neskrývejte svůj platonický vztah před partnerem, pakliže jste zadaní.
2. Dávejte si i v rámci platonické lásky dostatek prostoru. Neusurpujte si druhého.
3. Nezavrhujte svého [životního partnera](#) jen proto, že máte platonický vztah a chcete s tímto člověkem trávit čas.
4. Při schůzkách vzájemně nepomlouvejte své životní partnery.
5. Vyhněte se rozhovorům se sexuální tematikou.
6. Nezapojujte se příliš do fyzického kontaktu. Vyloučené by mělo být líbání, dotyky rukou a

nejrůznější dohody typu „přátelství s benefity“ - tím se nevyznačuje skutečná platonická láska nebo platonický vztah.

7. Netravte veškerý svůj volný čas jen se svou „platonickou láskou“. Udělejte si prostor i na ostatní blízké.

Jakmile si nebudete jistí, co s ohledem na právě prožívající [platonickou lásku](#) chcete, musíte o tom začít mluvit. Otevřeně a upřímně. Jakékoliv city nad rámec vašeho přátelství či souznění mohou představovat problém, pokud jste zadaní. Ovšem jestli jste [nezadaní](#), vyjádřete svůj větší zájem, ale netlačte na druhého. Další směřování je pak čistě na vás dvou...

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)