

Opět po roce je tu anketa podkáztroku, pokud vás Vinohradská 12 baví, budeme moc rádi za váš hlas na stránkách podkáztroku CZ.

Díky, že jste s námi.

Tady je Matěj Skalický a tohle je Vinohradská 12.

Těch chudých pohraničních regionech jsou to pak typicky seniorky, které se dožívají podstatně vyššího věku než v jejich manžela.

Samota někteří vyhledávají, jiní se s ním musej vypořádat, i když nechtějí.

Mladí, staří, v Česku je lidí žijících o samotě, čím dávíc.

Proč žijí Češi sami, o čem to vypovídá?

To je celá řada otázek, na které hledá ve Vinohradské 12 odpovědi psychotereapeutom za vojtko.

Dnes je úterý 30. května.

Dobrý den, vítejte ve Vinohradské 12.

Dobrý den, díky za pozvání.

Rekordně přibývá jednočlených do mácností.

V České republice ukázala na to analýza našich datových novinářů s i rozlasu, která vychází z posledních zcítání obyvatelstva.

V České republice zaměříme se teď na mladé lidi, kteří žijí sami.

Proč?

Těch důvodů je víc, a teď budu mluvit nejenom, co se týká České republiky, ale vůbec prostě celosvětově.

Protože to je ohromnej fenomen, který se teď děje.

A jedno kryterium, nebo jeden důvod, proč mladí lidé do nějakých 30 let, jsou sami a preferují samoutu, nebo být sami dobrovolně, je učitě vzdělávání a dílka vzdělávání.

To je jeden z velkých důvodů, protože...

Jako když studujete, tak studujete.

Když studujete, chcete být sami.

No, protože na to nemáte úplně čas.

No, to studom není úplně jednoduchý.

Vinovace tomu, vinovace kameráci,

vinovace nějakým sociálním vazbám přejí,

a nemá minu partnery, ale taky žiju v nějak...

Nežiju sociální izolaci, jo, v nějakým sociálním váku.

Mám kamerády, chci si vynot kamerádom, chci zažívat spoustu věcí.

Taky se mění kultury, nebo nějakéj vliv kultury a nějakéj hnorem.

Jo, my třeba víme, že...

Teď bude za mě mluvit pádovej terapii,

že prostě být single, být sám, je jedna s formem stahovosti.

Jo, nebo nějakým formem vstahů.

Protože on je fascinující a říká to mnoho psychologů

a mnoho věcovědců, že vlastně nejdelší vztah,

který kdy budu v životě mít, je vztah sám se sebou.

Jo, a my prostě jako...

To je nejde jinak.

To je nejde jinak, přesně.

No, ale my vlastně jako společnost a teď horozně generalizuju
a dělám to z nějakým makrosociálnímu lidiska,
tak my vlastně nedáváme tím našim lidem,
nebo nám měvám nedalo školství, nedaly třeba cíleně,
pokud jste neměl úplně nějaký ekstra ovědomělý rodiče,
nějaký nástroj, jakým způsobem tenhle vztah budovat k sobě.
Prostě jste nějak...

Třeba jste nějak vyvinu, něco se tam dělo, instinktivně, intuitivně
a tak dále pak jsme vkročili do nějakýho prvního poberty,
do nějakých první vztahů druhých, třetipátejch,
něco jsme se tam jako zařídili, tedy ty zkušenosti
ve mě vyvolali nějakou potřebu, nějaký sebereflexe,
nějaký sebeaktualizace, tak zvaně, ale prostě cíleně.

Málo kdo udělá, že se chce hrabat v sobě
a chce budovat nějaký relevantný vztah se sebo
a díky tomu, že se dělej tyhle podkásty,
že vlastně tím ladí lidé posluchaj podkásty čtou,
rozvíjej se tak nejednou,
dělej takovou svůj vlastní menší revoluci,
že si opravdu rozhodnou,
ne, já se nejří potřebu podívat o sebe,
když to řeknu takhle jako nadneseně,
chci nějak budovat život sám se sebou
a pak teprve třeba možná,
podu do nějakého vztahu.

Ono platí mořeský pravidlo,
který mám tak jako hlavě v můj profesi,
že člověk má být ve vztahu momentě,
kdy na to připravené, kdy je sám.
Rozumím tomu.

No zároveň i ještě, když se nadhodil ty podkásty,
tak skrzeně taky můžou tě lidé,
kteří sousingl udržovat, jaké si para sociální vztahy,
že jo.

Jo, jasně, vělastně přes sociální sítě,
že jo, to je hromnej fenomen.

Vlastně bájdové jenom sociální sítě
jsou jedním z velkých negativ,
který přispívajík o samoceň,
což je něco jiného, než samota.

Byť to jsou sítě, které mají
pomocí ke komunikaci, jak navazování sáhu.
Přes tytulu sociální sítě,

tak se tomu meneu...
Já třeba už ve své práci,
vůbec to nepojmenovám jako sociální síť,
ale říkám tomu virtuální síť,
protože já prostě potřebuji to začít oddělovat.
Pro mě sociální síť sociologický pojem,
který vytváří nějakou skupinu lidí,
kteří mají na se ve vliv.
Existuje nějaký tzv. tanbárovo číslo,
který ukazuje, že člověk má
v přijímání interakci vliv na nějakých
120-150 lidí.
Je to diskutabilní číslo, ale existuje.
A tak dáj, proč to říkám, protože
já můžu mít tisíce,
tisíce nějakých facebookových,
instagramových, kamarádu,
ale opravdu může vznikat, jak nemůže.
On prostě vzniká extrémní pocit izolovanosti,
opravdu o samoceň, což je
velmi negativní vliv, který může výst
až k nějakým fatálním projevům.
Když jste mluvil, jakém se oslabení
té společenské normy, chápu to správně,
že být single může být i trendy?
Může to trochu pozměnit. Já si nemysím,
že to je oslabení, ale že to je změna.
Že se změní.
Przez když něco oslabeje, tak nejenom můžou
tak se vylítné a spousta lidí
takový konzervativní měji ladení lidé,
můžu říkat, ne, tohle správně.
Takže ono se to oslabuje
přece správně vej dve dvou, správně mít děti.
Já si je to pěkně změna toho normáte.
To je přesně tak.
Díky za to, že to říkáte.
Ono opravdu my teď slidujeme právě
tohle změnu, která se tak děje.
A nejednou všichni jsou tak výtrochu překvapení,
že se tady děje už několik lédt,
možná desítky lédt, se tak jako na ní peče,
nebo se tak dupejkala, teď nenou vylejí zána povrych.
A vůbec nechci povídá o tom,

a nechci to hodnotit, jestli je to dobře nebo špatně.
Je to prostě tady.
My jsme si díky moderní psychologii,
ale vškerým humanitním vědám.
Vlastně zješťujeme, že my opravdu můžeme
prožít velmi kvalitní život, být sám.
Ej, že s tou výskumi, který ukazují
na to, že lidé, když hodnotili
kvalitu svého života,
tak je takzka stejná,
když jsem sám, nebo když jsem ve vztahu a pozor,
když jsem ve vztahu kvalitně vztahu.
Jo, když prostě řeknu, já mám
v skvělej vztách, mě to funguje
tak úplně stejní hodnoty a stejní číslo
vycházých lidem, který jsou prostě sami dobrovolň.
Pak existuje nedobrovolná samota,
že nemůžu najít, hledám,
nemůžu najít z různých důvodů
a těch aspektů pro, či je velká zbousta.
Pojďme to teď je rozdělat, tak dobrovolná
samota nebo když jsem dobrovolně singla
jsem mladý, tak může to být
na toho normativu, je to v pořádku
prostě ten životní stili, teď takový
ta společnost tak funguje, že to tak je.
Ta nedobrovolná samota,
vy se tady už měli jeden důvod, když studiu
nemám na to čas další důvody?
No pozor, když studiu nemám na to čas
a tam zase tam se to dělí
a můžu se vědomě rozhodnout,
že budou se vynovat studiu
a nebo se vynovat rozhodnout,
nevědomky nenud se trápim, chci mít vztách,
snažím se o něj, o něj mi krachujou,
protože prostě ten čas nemůžu tomu vynovat
ten vztach něco potřeboje, tak je to se jen tak neupeče,
jenom, že se máme rádi, neznamená, že ten vztach
začne vznikat a tady dále.
Pak je ten další důvod, co nějaký finanční,
finanční prostě aspekty,
to je jedna věc a další věc, která mě napadá
je samozřejmě nějaká rovno cennost,

protože spousta mladý holek
prostě nepovám,
mrači nebude do vztahu, pokud
v tom vztahu nevidí od toho svého partnera,
které je to rosexuální ženské,
který prostě, když uvidí člověka
nebo chlapa, který žije si tak
po leti v původní stereotypu, který tam má
v té hlavě a nedobrovolně tak někdo
mu to tam dostrčil, jo?
Vlastně, že nám má bejt,
někde nějak mám nějaký místo,
má někde, jo, samozřejmě, že bude doma.
Jo prostě bude tlačit,
bude rodit děti, bude jako doma,
bude mít samozřejmě min, peněz
a já budu ten chlapí chlapa, který bude vydělávat.
Já budu to chlapí myslel vážně o ní myslej,
jo, pořád někde,
děkuji, že to říká, to je neukřeče všichni.
Kam ti mířim, no prostě tele
ty holky, pak když uvidí tohle týpka,
tak hrači se řeknu, já budu sama než aby
šla do tohohle vztahu, i když tady něco
mizena ma zajist křilo, může tady něco
funkovat nějaká jako váš, je něco biochimický,
ale rozhodnou se, vědomně,
já si radši počkám.
Takže i to je další prostě důvod
nebo, a to je poslední věc,
která mi teď napadá k tomu
prostě prožívají, nebo
prožily, bude v předchozích stazích, nebo
z týpůvodní rodiny, nějaká zranění,
která jsou na tolik závažná,
že se to obojí, jo,
a vědomně nevědomí, to je jedno,
ale prostě nejdu tam zniká nějaká obava,
nějaký strach, a mí kolegové kolegině
to zažíváme v těch terapeutovných,
kdy ten člověk je zoufalej,
že opravdu jako chce, nějaký
stach, dochodí na tě rande, třeba ta rande
je jsou úspěšná,

jenom, že nejednou přeskočíte
nějaký 10-15 rande, de facto
půl roku spolníkám chodíme,
co začíná být z jedné strany vážný,
ale já nejen outečuji, tam nějaký obraný mechanismus,
který ve mě vyvolá, tak to
není ono, jo, a bud tomu můžeme říkat
tak zvaní je to boužil anglikanismus
kometmenfóbix, jakože člověk,
který je vystršený za závazku,
nebo z dalších důvodů, já tomu říkám
feťák zamilovanosti,
to je člověk, který si ujíždí na tý
symbiotický fázi vztahu,
že si zamiluju, tak tam je výbuch
prostě hormonů, a početí
hormony za nějakých 12-15
městíců začnou k lesa, a já nejenu,
protože jsem mám trochu vymitej mozek
do dnes, tím, že romantickým,
který je romantizmus, my jako říká,
že když je to ten praven, ta pravá, tak
tenhle ten stav, to romantický musí
vstále, a nejednou já zještí,
že tyho potom roce, roce a půl
dobře někdy, dřív někdy
později, to začne k lesát,
ten člověk vstupuje do takzvaných
druhých deferenciální fázi, to znamená, že
nejenu tam začíná vidět i červené lajky,
a začíná to ověřovat, je to trošku, musím
si udělat vodstup, tak dájda, a já nejenu,
protože mám ten nadat v hlavě,
říká, ale to není von, to není vona,
a já se seberu a důvodům dál.
V takých městech, že je až
polovina lidí, v jedno člený domán
jsou stech Praha, Brno a tak dále,
a ta druhá s velká skupina je
pohraničný, proč pohraničný.
Pama to, jak jsme se bavili o Danbarvu
číslu? Ano, ano, těká se 150 lidí, co jsou
vaše blížství, se které udržive, tak vlastně
ten důvod je matě úplně stejné,

vlastně se na to ukazuje.
Prostě, když jste ve velkém městě,
kde nejenu vzniká pocit takové
anonymity, protože já prostě,
když můžu nějakou tak prostě nevopsáhnou,
jako nemůžu mít ten vliv
na všechny lidi v paneláku, a vedle, a vesví čtvrtí
a v celém městě, kde je miliona půl lidí,
tři se budem bavit opraže, a tak dále,
nebo v nějakým velkém městě.
Tak dále, tak já nejenu si tam můžu
získávat nějaký pocit, nějakýho
stracenost, já se tam prostě stratím.
Jo, i když mám nějaký kamarády ve škole,
někde, nebo prostě v práci a tak dále,
které já potkávám, že vlastně
naprosto přirozením můj můzek, fak je to
až jako neurologická věd. My vytváří
ve mě i pocit, já se potřebuji dát
ty suchátka na úši a tak dále
jo prostě se tam izolovat, střečit
ten batok jako mezi sebe, aby tam nikdo
jako nebyl mezimnou, protože lidi třeba
nesom dávají batohy, protože v tramvaji
no, on choulí, protože to je
nějaká obrana, protože já se tedy tím batohu
přesně tak, je to vlastně součást
k tomu bán komunikaci, protože když
jsem někdo dotýká, vytvoří se
hapticky nějaké extrémní dotek, tak tím
dotekem se něco děje, vstupujete mi do
intimínzóny a to já nechci, takže nejenou
ten může dělá oprodu obrany mechanismus
děte při jako a vytvářím si
pomyslnou nějakou bublinu
okolo sebe
k tomu obrany, no to nemám
no, ale tam je zase, tam zase teď jí nejsou
jo, někde jo, pardon
ale tam je zase teď je fakt nejsou
tam zase nejsou lidi, kteří se který má
si chci povídat, tedy jsou
někdo tam je, i v té vesnici, u nás
ve vesnici, že je prostě 50 lidí

a tak dá
a jsou tam, jenom, že
oni nejsou vaše krévní skupina
tak zvaně, to jsou lidi, který má si třeba
nemáte co povídat, takže vy chodíte
po tý vesnici, nebo někde po tý obci
máváte na sebe, ale vlastně
ten důvod, vnitřní motivace
s tím a lidma být, tak tam není
protože vy si dáte jednopívo s tím člověk,
jenom je pokecáte na zahrádce
že s tím a nemáte žádný, a vy to potřebujete
sociální skupina se tvoří v momentě
kdy máme něco společného
nás něco spojuje
takže si se sociální skupina může být
já jsem prostě občan tý lovokce
ale to je všechno, ale já potřebujem
nějaký hodnotu vypojení
jo, nejenom to formální, ale hodnotu vypojení
a nejenom zistiť, že jsem v tom baráku
někde prostě sám, protože
nemám s kým jich napívo
ten člověk by je svůj ženu
který někoho já nevolím
a teď nejsme politicky a v tuh chyli
mě to zase izoluje
a já tam doma sedím
a koukám na správi
a koukám na něco a mám tam ten samej pocit
takže ten důvod je vlastně paradoxně
je velmi podobný
pro co podle vás mladí lidé osaměly
je taková iluze vlastně neustadio
propojení s lidem a zkrši se jako technologii
ty se jako nebaví o těch hlubších věcích
to je hodně sociální sítě
to je to dnešní doba
na internety ale ne
když člověk byl sám
tak všechno co dělá
to dělá podle sebe
se teď už troško bojím
kdyby se stalo

být zase s takým žilá
že to už bude těšit
která bude časná sebnou
si kterou bychom být časný já
to už samozřejmě docela vlakej filtr
chodí za vámi
i starší vedé kdeš
a lince seniorů
během pandemie trojnásobně
přívilo telefonátů týkajících se depresí
proti pandemická opatření
tu situaci seniorům
značně skomplikovala
já jsem tu úplně sama
a si už zapomínám mluvit
já nemohu několikrát zastavit na ulici
a zeptat se nechcete si se mnou
to pobída, pán koukám
no a to všechno
tak jak když neexistuju
my jsme si povídali po to, proč mladých lidí
ale pak je druhá velká
sociální skupina
lidé 65 plus
kteří jsou dobrovolně sami
protože si prostě prožili
a teď asi tušíte
že bude víc žen
kteří ovdovili
kteří už prostě nechtějí vstupovat
do dalšího partnerství
a ten důvod úplně nesvědčí pánům
když si být stereotypní
mají to i chlapy
ale když se podíváte na data
a na ty důvody
tak prostě nechtějí si vzít dalšího člověka
které se budou starat
které budou pečovat
na sebe za sebou zapomínat
protože to bude komplikovaný
a vlastně když ten partnerim odejde
nebo partnerka
to je jedno

tak nejenou zisťou, že ten blaženej
pocit nějaké samoty
nostalgii je není smutek
nostalgii je velmi užitečná
jisto psychologický volíska
když si dívám na fotky
a dívám se na videa
a tak si trochu popláču
je velmi vzdavný
tohle není nic nebezpečný
pokud to mám zpracovaný
a pokud se vlastně s obě
nějakým způsobem dokážu
s tím popmáků sebe reflexi
ale zpátky k tomu
nechce se to dělat každý den
do nějakého momentu
který může vytvářet depresivní stavy
ale zpátky k tomu
takže vlastně ten důvod
proč pravděpodobně ty ženy
víc ty ženy než mužové
tak je to o to, že si chtějí užívat
opravdu konečně nějakou svojí svobodu
dělat věci po svém
nebrat na někoho ohled
přetámy i to, že
vlastně jak my pořád žijeme
v tom rodičovství tzv. Uncle Mother
to znamená matka na zavolání
a to znamená se partnerový
takže to je pořád
a tepe přichází její vlastku život
takže to ale zase může být pardoninom
která dobrovolné i nedobrovolné
jasně, protože
spousta žen
může se pokusit navázat nějaký vztah
nebo že ty vztahy chtějí
nechtějí říct sami
ale zisťují jo, že nejen ten partner, kterou si našli
já zase někdo kdo jim nevyhovuje
z nějakých důvodů
a tak jsou zase tak trošku dotlačené

takže můžou být sami
a říct i ten život po svém
tak nejen můžou být dotlačený
ty jo, já ho vlastně nechci
a nebo se rozhodnou dobře
což takhle žije, když už
staříli nebo starší lidé
dou do nějakým dalších vztahů
po nějakým umrtímu, po nějakým rozvodu
tak vlastně než vždycky se se stěhávají
že daleko častější model je
že ty máš vlastní byt, já mám vlastní byt
občas se potkáme na nějakým vejletě
neděle na nějakým víkendu
protože ta ochotá
a už ale i ta potřeba
si trošku ten svůj prostor
nechávat uzlupovat někým mním
už ta motivace uplně není
ty důvody být sam, co tedy diametrálně
nebo ten pocit, tez samotu jako takové
co diametrálně odliší
může být, pokud je vám 30, pokud je vám 70
očiče, očiče
že tam ty aspekty opravdu fungujou jinak
a jsou z jiného důvodu
když jsem starší, tak ten můj důvod
ten můj motiv, proč já chci být sam se upek
když je to o tom já ještě nevím, nechci
takže vlastně ještě vím prd, tak právě proto
já si chci hledat
svoji vlastní cestu, chci fakt cestovat
když už jsme u těch cest
chci objevovat, chci mít spoustu
prostoru pro nějaký svůj sebe rozvoj
ale když jsme prostě ve vztahu
tak dochází k nějakým závislosti
a dochází k nějakým objetování
k nějakýmu, jako je to fajn
někde je to dobrý, někde je to chci
někde je to úžasný, někde to naplňuje ten vztah
ale jak jsme se bavili o tom, že
ty normate vysemění
tak spoustá mladých lidí

si říká, ale já nechci
ale to není to jenom Český cest
ne, ne, ne, ne
je to třeba i v Německu a ve Francii
je to japonsko, je to japonsko má na to celej
pod ministerstvem sociálních věcí na to má celej odbor
jako na samotu
kterých řeší, protože
když cestám chláp
tak sama ženská
tak nejen ono to má nějaký vliv politické
a ekonomické, protože nerojíte děti
je tam mější porodnost, je to taky ekonomické
takže daně, protože to je trochu jinak
je to taky jako komplikovaný
a vlastně japonsko
a vůbec ta i řešní korea s tím maj
docela mají velikej problém
my vůbec, my tady
Česká dvobryka
jo v Praze a Nov, já vím
že Karlovarské a Ústecké, to je na tyto tři kraje
mají nejvící skorož 40%
ale jdále, tak to je sice hezký
ale to jsme ještě neřekli, že ta samota
může být učítá fázi životní
jože já prostě potí třicíce nenouzistím
a ukotvím se v nějakým vztahu
ale pak se mi děje, což je
by jsme se nebavili o tom Middle Age
tak se mi vlastně ještě sešlo
jasně, co to je střední ve
střední ve, no je tam je právě
tam se bavíme o nějakých zraněních
tam je končí nějaké vztahy
velmi pravděpodobně úplně
ne pozitivně
že bychom si krásně rozešli
já řekli si a dál se prostě vydal
ale většinu jsou tam nějaká zranění
nějaké krachy, které já zažívám
jak finanční
jo, vímte si, že prostě
jememe si hypotéku

tak prostě ten motiv
nachází si někou jiného
a byť někde s nějakým
jako fakt není
ale může to být fáze přerodu
že za 5 let se zase rozhodnu
pak je fajn, si to nějak zpracovat
abychom neskákali 5-6-9
tak pojďme ještě závěrem
jednu věc rozebrat
v momentě, když se člověk
odcit nesám, tak neměl by
stát nějakým z působem do to jako
vkročit, víte co myslím
když pár ježí spolu
motivovat je v tom přípěvky
na psychotrapeutickou pomoc
tak pojďte to řešit, ty vaše bolístky
a tak
může být motivat se pro te lidi
jestli je pro společnost důležité
aby lidi nežili sami
to je asi tak s chvónkem
jo, jo, jo
bavíme se ale o tý nedobrovoný samotě
protože ta nedobrovoná samota
vytváří opravdu velmi nekvalitník
velmi až jako fatální věci
v roženě na samotu jako, že jsem sám
ale ta samota, ten stres stí samoty
opravdu jako vytváří
jako vyplavuje do těla permanent
nějaký stresový hormony
něco, nějakou dělá nějakou hormonání
desbalán co znamená atamávliv na kardiowieci
jako vůbec na celý imunikní system
takže ten člověk velmi rychle onemocní
a může a stojí to ten stát
daleko víc peněz
ta nedobrovoná samota by se měla samozřejmě
ošetřit a spoustaný zyskových organizacích
to dělá třeba život 90
dále, kteří navízejí prostor
těch lýt, aby nebyli samy, aby měli kam

do to sociálního prostředí vstoupit
a být tam s někým v interakci
a vlastně si odžívat věci, kteří potřebují
a je tam tam i tu podporu těch psychoterapiůtů
a nebo vůbec lidí, kteří se o to lidi starají
a volajím a tak dále
takže ano, ten stát
vlastně takzvaně outsoursoval na ty nezyskových organizace
tohle si dokážu představit
ale dyktovat lidem
že správně byť ve dvou
protože nějaká, proč jsem říká vždy komplikovaný
před tohle my máme jako v nějaký žirosko
4000 leží, žirosko řesnianský vliv
že takhle to tam je napsaný v tom talmudu
a v tom prostě stady mnou jim zákoní
že prostě Adam a Eva a správně ve dvou
do dnes se s tím potíkáme
protože prostě celý konzervatyz můz
z toho prostě jako čiší
a mě to hrozně rozčuluje
já bych rád, aby te lidi si dokázali
doprovorně říct, co potřebujou
a ten stát do toho nekeca
Tohle už je všechno z Vinohradské 12
z pravodejského podkástu českého rozhlasu
Dnes s Honzou Vojtkem
psychoterapiutem
Mavily jsme se o tom, proč žijí Češi sami?
Vinohradská 12, tu s vámi bude
samozřejmě i zítra, chystáme další
skvělá témata, tak i do další dní
tak si nás nezapomeňte pustit
Mezi tím nás můžete sledovat
na sociální sítích
nebo nám psát na e-mail
Vinohradská 12
rozhlas CZ
Naslešenou zítra