

Pouto přátelství

Jak využít vědu při budování
kvalitních platonických vztahů



Marisa G. Franco, PhD



audiolibrix

Pouto přátelství

Pouto přátelství

Jak využít vědu při budování
kvalitních platonických vztahů



Marisa G. Franco, PhD



audiolibrix

POUTO PŘÁTELSTVÍ
Jak využít vědu při budování kvalitních platonických vztahů
Marisa G. Franco, PhD

PLATONIC
Copyright © 2022 by Dr. Marisa G. Franco PLLC
All rights reserved.

Překlad: Tomáš Bíla
Sazba: Jan Hána
Obálka dle originálu: Tereza Švarcová
Jazyková korektura: Martina Duchoslavová
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková
Tisk: FINIDR s. r. o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 59. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/pouto
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #poutopratelstvi
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/pouto

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-66-9 (paperback)
ISBN 978-80-88494-67-6 (epub)
ISBN 978-80-88494-68-3 (pdf)

Tuto knihu věnuji svým přátelům,
kteří jsou pro mě záchrannou sítí, spřízněnými dušemi,
terapeuty i každodenním zdrojem radosti.

Obsah

Poznámka autora	7
Úvod	9

ČÁST I Ohlédnutí

Jak jsme se stali takovými přáteli, jakými jsme

Kapitola 1: Jak přátelství proměňuje náš život	23
Kapitola 2: Jak naše minulé vztahy ovlivňují naši současnost	55

ČÁST II Výhled do budoucna Jak si získat a udržet přátele

Kapitola 3: Převzetí iniciativy	91
Kapitola 4: Vyjádření zranitelnosti	129
Kapitola 5: Snaha o autenticitu	177
Kapitola 6: Harmonizace s hněvem	221
Kapitola 7: Nabídka štědrosti	255
Kapitola 8: Projevování náklonnosti	297
Závěrem	335
Poděkování	339
Zdroje	343

Poznámka autora

Všechna vyprávění o přátelství, která si v této knize přečtete, jsou založena na skutečných příbězích. Jsem vděčná lidem, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti, a vdechli tím život mému výzkumu. Z úcty k nim jsem změnila řadu jmen a identifikačních znaků. Někdy jsem spojila příběhy různých lidí, abych je ještě více anonymizovala.

Rady, které vám v knize nabízím, vycházejí ze stovek vědeckých studií a mých konzultací s desítkami odborníků. Věřím těmto výzkumům, ale zároveň musím připustit, že mají určitá omezení. Většina výzkumu o přátelství je staršího data, zaměřovala se na území USA a využívala malé vzorky převážně bílých, heterosexuálních vysokoškolských studentů. Někteří lidé mohou mít pocit, že výsledky takového výzkumu neodrážejí jejich životní zkušenost, a plným právem mi to mohou vyčítat. Abych vám mohla nabízet rady založené na výzkumu, kterému sama věřím, přečetla jsem hodně dalších studií a sdílím jen rady, které potvrzuje větší množství z nich. Přesto by bylo zapotřebí mnohem větší množství výzkumných prací o přátelství, abychom mohli formulovat silnější a diferencovanější závěry, jež by co nejlépe odrážely rozmanitost našich životních zkušeností.

Jsem nadšená, že se vám tato kniha dostala do rukou. Doufám, že vám dá tolik, kolik dala mně, když jsem ji psala.

Musím přiznat, že jsem při jejím psaní sledovala určitý cíl: pomoci vytvořit svět, který bude laskavější, přátelštější a plný lásky. A jsem hrdá, že jste se na tuto cestu vydali.

Úvod

Tajemství navazování přátelství v dospělosti

V roce 2015 jsem byla naprosto zkroušená. Slibný vztah skončil katastrofou. Myslela jsem na něj každé ráno, když jsem se pohupovala na rotopedu, když jsem se slzami v očích přecházela z přednášky na přednášku, v podstatě vždycky, když se má mysl zrovna nemohla upnout na něco jiného. Musela jsem si projít řadou okamžiků, které mi otevřely oči, než se mi podařilo ze zajetí smutku uniknout. Nejprve jsem musela pochopit, proč jsem tu ztrátu nesla tak těžce, proč mi způsobila tolik utrpení. Musela jsem si přiznat, že pro mě milostné vztahy byly tak důležité, že byly nezbytnou podmínkou štěstí – jako by bez lásky tohoto druhu v mém životě nebyla láska žádná.

Proč jsem romantické lásce přikládala takový význam, když mě do té doby nijak zvlášť nenaplňovala? Řídila jsem se určitým hluboce zakořeněným kulturním přesvědčením. Smyslem mého života je najít spřízněnou duši. Skutečný život začíná okamžikem, kdy najdu toho pravého. Když se mi nedaří najít toho pravého, znamená to, že jsem jako člověk určitým způsobem vadná. A bez romantické lásky není láska žádná.

Abych se ze svého zármutku vzpamatovala, dala jsem dohromady několik svých nejlepších kamarádek a založila wellness skupinu. Každý týden jsme se scházely u jedné z nás a každá hostitelka vybrala nějakou formu péče o sebe samou,

kteří jsme se mohly společně věnovat. Někdy to byla jóga, jindy vaření, čtení nebo meditace. Ale nejléčivější ze všeho byla společnost. Být mezi lidmi, kteří mě měli rádi a které jsem měla ráda já, mě uzdravovalo. I když jsem do té doby význam přátelství podceňovala a větší váhu přikládala romantice, po úspěchu naší wellness skupiny jsem už nemohla popírat kolosální důležitost přátel.

V roce 2017 jsem si sbalila kufry a po šesti letech života ve Washingtonu jsem se přestěhovala do Atlanty v Georgii. V Atlantě jsem moc lidí neznala, ale mé kamarádky z Washingtonu se postaraly, abych se ani ve svém novém domově necítila osamělá. V kufru jsem si přivezla sklenici plnou malých svítek připomínajících věštby z koláčků štěstí, na které mi sepsaly své nejoblíbenější vzpomínky na naše společné zážitky. Dostala jsem také zarámovanou koláž s fotkami, na kterých se společně smějeme a objímáme. Předchozí rok byl jedním z nejkrásnějších období mého života, a to nepochybně proto, že jsem se obklopila lidmi, kteří mě dobře znali a měli mě rádi.

V květnu 2017, když jsem věděla, že se budu stěhovat, jsem uspořádala oslavu narozenin spojenou s rozlučkou. Všichni jsme společně vyrazili na funkový koncert a pak jsme se vrátili do mého malého bytu na dort a šampaňské. Pronesla jsem přípitek na nás sedm, kteří jsme zůstali v kruhu v obývacím pokoji. Šampaňské mi rozvázalo jazyk a umožnilo mi pronést přípitek opravdu od srdce: „Chci, abyste všichni věděli, že loni touhle dobou jsem na tom byla špatně. A přátelství každého z vás v této místnosti hrálo svou roli v tom, že jsem se z toho dostala.“

Tyto narozeniny spolu s mou wellness skupinou byly součástí mé proměny. Začala jsem se víc soustředit na

přátelství, vnímat jeho hodnotu a aktivně projevovat vděčnost svým přátelům. V předchozích letech, kdy jsem si myslela, že ve skutečnosti záleží jen na partnerské lásce, jsem každý nadějný milostný vztah oplakala a utápěla se v zoufalství. Můj smutek byl o to hlubší, že jsem se soustředila jen na to, co je v mém životě špatně (romantika), a přehlížela vše dobré (přátelství). Tento druh tunelového vidění vedl k tomu, že jsem neúspěšnými milostnými vztahy sama sobě vnucovala pochybnosti, zda dokážu navázat smysluplný vztah, a podsouvala si, že možná vůbec nejsem hodna lásky. Musela jsem se odnaučit vidět jen jeden typ lásky a podceňovat všechnu lásku, která mě obklopovala a která kolem mě vždycky byla. Měla jsem spoustu lásky. Měla by snad mít menší hodnotu jen proto, že pocházela od přátel?

Platonická láska je v naší kultuře považována za nejnižší stupeň lásky, ale bylo by pro nás všechny obrovskou ztrátou, kdybychom si jí kvůli tomu vážili méně. Napsala jsem tuto knihu, protože bych byla ráda, kdyby se pohled společnosti na tuto „hierarchii lásky“ změnil. Ale protože si přátelství ne vždycky vážíme tak, jak bychom měli, mnohdy nám schází zkušenosti s tím, jak o něj pečovat. Pokud chceme v životě naplno využít potenciál přátelství, musíme vědět, jak si přátele získat a udržet.

Když jsme se lidí ptali, jak si lze najít přátele, často navrhovali věci jako připojit se k nějaké skupině nebo si najít nějaký koníček. Jenomže taková rada moc nepomáhá, protože se s ní pojí nevyslovená obava, že budeme muset čelit své sociální úzkosti, snášet strach z odmítnutí, otevřít se dosud neznámým lidem a riskovat další ránu vlastnímu sebevědomí. K tomu, abychom si dokázali najít přátele, na sobě musíme zapracovat na hlubší rovině – musíme se smířit s tím, kdo

jsme a jak milujeme. To je cesta, na kterou se v této knize vydáváme. Přátelství za to stojí.

Když jsem se jako postgraduální studentka připravovala na doktorát z poradenské psychologie, dostala jsem za úkol vést terapeutické skupiny ve vysokoškolském poradenském centru. Scházeli jsme se ve velké místnosti s vysokým stropem, kde bylo dost prostoru pro všechna tajemství, o která se účastníci sezení chtěli podělit. S kolegou jsme seděli na opačných koncích místnosti, abychom každý mohli zachytit jiné výrazy tváře a naladili se na opačné aspekty skupinové dynamiky. Studenti tiše přicházeli do místnosti a usedali – buď na pohodlný gauč blízko ostatních, nebo na samostatně stojící židle, kterými si nárokovali určitý osobní prostor. Studenti byli téměř vždy nervózní a my terapeuti jsme si museli zvyknout dlouhé chvíle mlčky sedět a čekat. Nakonec promluvil ten, u koho jako u prvního úzkost z trapného ticha překonala úzkost z toho, že by se ostatním měl otevřít.

Obvykle nám chvíli trvalo, než jsme dali dohromady dostatek studentů na pořádání skupinové terapie. Nikomu se do toho moc nechtělo a já jsem se jim nedivila. Mám mluvit o svém traumatu z dětství, navíc před cizími lidmi? Co může být horší? Většinou raději zamířili za univerzitním psychologem, který se jim mohl věnovat individuálně a byl vyškolen, aby nesoudil (na rozdíl od tázavých pohledů v terapeutické skupině). Převážná část studentů intuitivně předpokládala, že jim psycholog pomůže víc než skupinová terapie, protože pozornost, které by se jim dostalo na individuálním sezení, jsme na skupině dělili mezi sedm různých lidí.

Ani my stážisté jsme skupinovou práci zpočátku neměli zrovna v oblibě, ale jak jsme získávali zkušenosti s vedením

těchto terapií, začali jsme je s kolegou oba milovat a přáli jsme si, abychom se také mohli zúčastnit, protože v té místnosti s vysokým stropem se pokaždé událo něco zvláštního. Studenti v rámci skupiny odhalovali problémy, které měli ve vnějším světě. Mladík jménem Marquee řešil rozchod s chaotickým a sebedestruktivním mužem, se kterým dlouho zůstával, protože doufal, že ho dokáže zachránit před sebou samým. A podobný spasitelský komplex se začal projevovat i v rámci Marqueeho chování ve skupině. Když se ostatní svěřovali se svými problémy, dával jim všem rady, jak by mohli svůj život napravit. Líbila se mu představa, že někomu pomáhá. Potřeboval se cítit užitečný, což ho zřejmě přitahovalo k sebedestruktivním partnerům, ale jeho pečovatelské chování zároveň rozčilovalo ostatní členy skupiny.

Další student, Melvin, měl matku závislou na drogách. Melvin se tomuto traumatu adaptoval tak, že předstíral, že je všechno v naprostém pořádku a nikdy mu nebylo líp. Každý týden, když jsme se spolu bavili, Melvin trval na tom, že je všechno v pořádku. Svému traumatu se přizpůsoboval tím, že je naprostý pohodář, nic mu nevádí a vždycky se dokáže podle všeho zařídit, i když jde o problémy katastrofických rozměrů, které je zapotřebí řešit. Pokaždé, když se nám na sezení světil s něčím tragickým, usmál se a pokrčil rameny, jako by říkal: „Nelámejte si s tím hlavu, vždyť o nic nejde. Jsem v pohodě.“ Myslel si, že žádnou pomoc nepotřebuje, ale právě kvůli tomu mu ostatní členové pomoci nemohli.

A pak tu byla Lauren, studentka se strašně nízkým sebevědomím. Přišla, protože ji kamarádky přehlížely a stranily se jí. Vyrážely bez ní na výlety a poslední kapkou, která ji přivedla do skupiny, bylo jejich rozhodnutí najít si na příští rok společný pronájem – všechny dohromady, ale bez ní.

Byla jako duch, vznášející se nad skupinou lidí, které považovala za své přátele. I v naší terapeutické skupině byla téměř neviditelná; byla tak uzavřená do sebe, že bylo téměř nemožné ji vůbec přimět něco říct, a někdy jsme – stejně jako její kamarádky – všichni málem zapomněli, že tam s námi sedí.

Tím, jak studenti ve skupině napodobovali problémy, které měli ve vnějším světě, v podstatě dokazovali, že naše problémy s duševním zdravím pramení z našich zvláštností v tom, jak se chováme k ostatním.

- Marquee se musel vyrovnávat s bolestivými rozchody, protože vyhledával vztahy, v nichž by mohl plnit roli „spasitele“, a to ho přitahovalo k labilním partnerům, kteří mu nedokázali poskytnout podporu. Členové skupiny (a jistě i ostatní lidé v jeho okolí) vnímali jeho snahu pomáhat jako projev povýšenosti a snášeli ji jen s nelibostí.
- Melvin (ten kluk, který byl vždycky v pohodě) se ve skutečnosti utápěl v depresích – částečně proto, že si ostatní držel od těla a nechtěl nikomu odhalit svou zranitelnou stránku. Ostatní členové skupiny v něm viděli jen věčně usměvavého chlapíka, se kterým nelze navázat upřímný kontakt, a ani usměvavý chlapík nestál o kontakt s nikým ze skupiny.
- A Lauren, která trpěla nedostatkem sebeúcty, se na sezení chovala tak nenápadně, jako by tam vůbec nebyla, což ještě umocňovalo její pocit, že je přehlížená, a dál nahlodávalo její sebevědomí.

Jak týdny ubíhaly, pozorovala jsem, jak si každý z nich v bezpečném prostoru naší terapeutické skupiny opatrně zkouší nové způsoby, jak navazovat kontakt s ostatními. Byla jsem pyšná, když jsem viděla, jak se Lauren navzdory svému nízkému sebevědomí odhodlala oponovat názorům ostatních členů skupiny; nutila je tím, aby se více otevřeli, a zároveň si v rámci skupiny nárokovala prostor, který jí náležel. V duchu jsem jákala, když nám Melvin vyprávěl o nedávném rozchodu a působil rozrušeně; ostatní členové skupiny ocenili, že se vyjadřuje jinak a upřímněji odhaluje víc o sobě, a dodávali, že se mu cítí být blíž. A když se jeden z členů skupiny svěřil, že se s rodiči často hádá kvůli penězům, a Marquee se začal zajímat o jeho pocity, místo aby spustil vodopád dobrých rad, radostí mi poskočilo srdce.

Lauren, Melvin a Marquee dělali velké pokroky, protože byli v situaci, kde cítili propojení s ostatními, a to jim umožnilo růst. Skupina představovala bezpečný prostor nejen tím, že se tu každý mohl rozhovořit o věcech, za které se styděl, beze strachu z odsouzení, ale také proto, že si její členové mohli navzájem citlivě, ale upřímně poskytovat zpětnou vazbu, která jim pomohla se rozvíjet. A silné vztahy, které v rámci skupiny navázali, jim umožňovaly tuto zpětnou vazbu ocenit a přijmout nikoli jako shazování, ale jako projev lásky.

Vztahy zásadně utváří to, kým jsme

Skupina byla mikrokosmem, na kterém se dalo krásně pozorovat, jak nás vztahy s ostatními mění. Všichni jsme slyšeli poučky jako: „Jenom člověk, který zdravě miluje sám sebe, je schopen milovat druhého.“ Ale co přesně to znamená? A jak taková sebeláska vzniká? Najde člověk lásku k sobě

samotnému pomocí nějakého magického rituálu? Máme si zalézt do jeskyně s baterkou a zrcátkem, zahledět se na svůj odraz a nekonečně si opakovat Jsem důležitý. Záleží na mně. Zasloužím si lásku, dokud to nepřijde?

Ne, je to trochu složitější.

To, co v rámci skupiny vyšlo najevo o vlivu vztahů s ostatními, je základem této knihy: vztahy s lidmi kolem nás ovlivňují to, kým jsme – a to zas ovlivňuje, jak navazujeme vztahy s lidmi kolem nás. Když jsme cítili blízkost, rostli jsme; stávali jsme se otevřenějšími, empatičtějšími, odvážnějšími. Když jsme se cítili distancovaní, chřadli jsme; uzavírali jsme se do sebe, začali jsme být vztahovační nebo jsme se (v rámci sebeobrany) začali k lidem kolem chovat odměřeně. Naše osobnost i to, jak se projevujeme jako přátelé, je formováno naší minulostí – cítíme se milovaní, protože nás někdo miloval. Jsme nedůtkliví, protože nás někdo neměl dostatečně rád. To je téma, kterému se budeme věnovat v první části této knihy a které nám pomůže zjistit, odkud pramení naše silné a slabé stránky při navazování přátelství. Stejně jako u Lauren, Melvina a Marqueeho může bolest z našich zpretrhaných vztahů z minulosti omezovat naši schopnost navazovat nové vztahy; můžeme od sebe lidi odstrkovat, aniž bychom si to uvědomovali. Vydáme se tedy na cestu za tím, jak blízkost – nebo její nedostatek – ovlivňuje to, jací jsme, protože prvním krokem k rozvoji bohatého a pevného přátelství je pochopení toho, co nám může stát v cestě. Slovy spisovatele Jamese Baldwina: „Nic se nedá změnit, dokud se tomu nepostavíme čelem.“

Další věc, kterou jsem si díky terapeutické skupině uvědomila, byla, že když se cítíme přijímaní a milovaní, pomáhá nám to rozvíjet určité vlastnosti, které nás vedou k tomu,

abychom dál pracovali na lepších vztazích. Naši studenti si tyto vlastnosti vypěstovali během skupinové terapie. Když Marquee pocítil opravdové a bezpečné spojení, stal se empatictější, Melvin se stal upřímnějším a Lauren začala ve vztazích s druhými přebírat iniciativu. Když se postavili svým starým traumatům, jejichž důsledkem bylo, že se druhých báli a uhýbali jim, aby se ochránili, zůstala jim láska k sobě i k druhým, tedy základ přátelství.

Všichni jsme slyšeli, že člověk je tvor společenský. Je to pravda. Naše zrcadlové neurony jsou celé shluky nervových buněk, které nám umožňují vnímat život druhých, jako by to byl náš vlastní. Děti pláčou, když slyší pláč jiných dětí.¹ Jsme milující a starostliví, ale zapomínáme na to, když nás naše zranění z minulosti nabádají, abychom se starali především sami o sebe. Pro mě to znamená, že máme přirozený talent navazovat přátelství.

Kdo jsme, ovlivňuje to, jak se sbližujeme

Ve druhé části knihy se podíváme na různé postupy, které můžeme využít k budování lepších vztahů. Protože přátelství, která jsme si vybudovali, nejsou náhodná; jsou odrazem našeho vnitřního uzpůsobení, naší schopnosti rozvíjet určité vlastnosti, které podporují přátelství. Jedná se o soubor způsobů myšlení a chování, k nimž bychom přirozeně tíhli, kdyby nás neovlivňoval strach ze samoty, kdybychom se tolik nebáli odmítnutí, kdybychom k druhým přistupovali bez strachu a nedůvěry a kdybychom v důsledku toho neztratili kontakt s láskou, kterou máme hluboko ve svém nitru. Mezi tyto způsoby myšlení a chování patří iniciativa, zranitelnost, autenticita, produktivní hněv, velkorysost a náklonnost.

Tyto vlastnosti chrání přátelství po celý jeho životní cyklus. Iniciativa stojí u jeho vzniku, zatímco autenticita, produktivní hněv a zranitelnost ho podporují tím, že nám umožňují se plně a upřímně projevit. Velkorysost a náklonnost prohlubují přátelství tím, že přátelům dávají najevo, jak moc je máme rádi. Tyto praktiky zajišťují rovnováhu tím, že nám umožňují vyjádřit naši vnitřní pravdu, zatímco si vytváříme prostor pro přijetí pravdy našich přátel.

Když se zaměříme na tyto vlastnosti, staneme se „dobrymi lidmi“, jak je ve svém článku „The Moral Bucket List“ v The New York Times popisuje David Brooks: „Jsou to dobří posluchači. Dopřávají vám pocit, že jste zábavní a žádaní. Často si můžete všimnout, jak se o někoho starají, zvonivě se při tom smějí a jejich chování je prodchnuto hlubokou vděčností... Takovými lidmi chceme být.“ Dále o dobrých lidech říká, že mají tzv. pohřební ctnosti: „To jsou ty, o kterých se někdo zmíní na vašem pohřbu: že jste byli laskaví, stateční, čestní nebo věrní. Byli jste schopni hluboké lásky?“ Tyto vlastnosti nám umožňují žít v souladu s druhými a oslavovat je.

Takto si v dospělosti získáváme přátele. Rosteme – stáváme se odvážnějšími, empatičtějšími, laskavějšími, upřímnějšími. Stejně jako Marquee, Melvin a Lauren se potýkáme s těmi rysy vlastního chování, kterými od sebe druhé odpuzujeme nebo kvůli kterým navazujeme nezdravé vztahy a ubližujeme sobě i druhým. Tato kniha je o tom, jak se stát lepším přítelem. Je také o tom, jak se stát lepším člověkem.

První kroky k přátelství

V celé této knize se budeme setkávat s příběhy lidí, kteří se – stejně jako vy, já a všichni ostatní – snaží zorientovat

v neznámém terénu, kterým pro nás navazování vztahů je. Mnozí z nich si přáli zůstat v anonymitě, takže jsem změnila jména a detaily jejich příběhů a někdy jsem příběhy různých lidí záměrně spojila dohromady, abych respektovala jejich soukromí. Cituji mnoho odborníků, jejichž citace jsem pro přehlednost místy krátila.

Několik měsíců poté, co jsem začala psát tuto knihu, jsem v tibetském knihkupectví v New Yorku vzala do ruky knihu o buddhismu a otevřela ji na náhodné stránce. Autor tam psal o tom, že existují dva druhy poznání: poznání předávané výkladem a poznání přijímané prožitkem. V této knize se o přátelství dozvíte hodně, ale samotné informace váš život změnit nemohou; tato kniha vám poskytne i praktické rady, jak zlepšit přátelské vztahy s lidmi ve vašem okolí. Povede vás nejen k tomu, abyste přehodnotili svůj pohled na přátelství, ale také k tomu, abyste změnili to, jak ho prožíváte.

Tuto knihu můžete brát jako kompas, který vám pomůže orientovat se ve vodách přátelství. Doporučuji, abyste se nesažili jen nasát všechny informace, které tu najdete, ale také je využít k tomu, abyste se vůči svým přátelům začali chovat jinak. Protože nesejde na tom, jestli se naučíte, že iniciování kontaktu je pro rozvoj přátelství nezbytné, pokud nebudete ochotni překonat svůj strach z odmítnutí a někoho oslovit. Jak vám může posloužit vědomí, že otevření vlastního nitra je životní silou přátelství, pokud tuto znalost neproměníte v ochotu se otevřít? A pokud víte, že projevy lásky a péče lidi sbližují, ale od rána do večera se soustředíte jen na svou práci, pak se váš život nezmění, dokud nebudete ochotni změnit sami sebe.

Rozhodla jsem se tuto knihu sepsat způsobem, v němž se snoubí výklad a prožitky, abych zdůraznila, jak je důležité

nechat si výsledky vědeckého výzkumu proniknout až do morku kostí. Naším cílem není jen získat znalosti o přátelství, ale využít tyto znalosti k vlastnímu rozvoji.