



Každý z nás potká za život údajně sto až sto padesát bytostí, s nimiž by měl šanci na spokojené soužití. Přesto žije více než milion Čechů a Češek bez partnera. **Je to i proto, že se neusmíváme a neznáme prostá pravidla mluvení o ‚ničem‘ neboli small talk.**

LUCIE PROTIVANSKÁ

Problém dneška: *seznámit se*

Jen za posledních patnáct let vzrostl počet single domácností na dvojnásobek. Podle aktuálních statistik je jednou osobou obydleno více než milion dvě stě tisíc českých domácností. O těch, kteří by to rádi změnili, vědí momentálně snad nejvíc lidé z internetových seznamek, protože právě internet už k seznamování využívá téměř každý druhý Čech. A ti tvrdí, že lidé se sice chtějí seznamovat, ale nevědí, jak na to.

Zlaté pravidlo: akce a úsměv

Z ankety Jak se balí po česku, kterou na konci loňského roku zorganizovala seznamovací a sociální síť Leyter.com mimo jiné vyplynulo, že celých 40 % klientů jen pasivně vyčkává na oslovení ze strany ostatních. Jenže tak je šance na sezná-

mení mizivá. Ne nadarmo italský svůdník Giacomo Casanova tvrdil, že láska se ze tří čtvrtin skládá ze zvědavosti. V reálu i na internetu platí, že svého dosáhne ten, kdo se o druhé zajímá a kdo je akční. A to platí i pro ženy. „Dnes už nežijeme ve světě mužů a žen, ale ve světě lidí. Sexualita žen se přibližuje sexualitě mužů, takže oslovit muže je normální, přestože by vám to vaše matka nebo babička vymlouvaly. Ty ale žily v úplně jiném modelu,“ upozorňuje psycholog Slavomil Hubálek.

Vtíp je v tom, že zatímco na internetu je třeba projevit zájem o druhého slovy, v reálu se to děje i bez nich. V rámci prvního dojmů totiž rozhoduje z více než padesáti procent zjev a řeč těla. Hlavně to, zdali se hrbíme nebo stojíme či sedíme vzpřímeně a zdali se v tu pravou chvíli usmějeme.

Úsměv v tom nejlepší slova smyslu totiž atakuje lidské podvědomí. Pokud se vám někdo líbí a vy se na něj usmějete, vyvoláte v něm okamžitě dojem, že je všechno v pořádku a že je mu fajn. O to jde. Nejúspěšnější při navazování kontaktů je ten, kdo se snaží, aby se s ním protějšek cítil dobře. Když pak dojde na rozhovor, podívejte se, zdali kopíruje vaše pohyby. To je znamení, že toho druhého opravdu zajímáte. Máte-li to stejně, zkuste to rovněž. Když přikyvuje, občas to udělejte taky, napodobte jeho držení těla či pohyby hlavy. Bude se s vámi cítit příjemně.

Kdo má hobby, je přitažlivější

Šance na seznámení si automaticky zvyšujete i tím, že vás něco baví. Nadšený je nakažlivý a je to zároveň příslib toho, že

s vámi nebude nuda a že je na co se těšit. Potvrdil to i zmiňovaný průzkum mezi uživateli seznamovací sítě Leyter.com. Profil na seznamce je něco jako vstupenka na dobrý film. Když je v něm to, co druhé doopravdy zajímá, pravděpodobnost úspěšného seznámení se rapidně zvyšuje. Není to však jen váš věk nebo to, zdali jste nekuřák, ale právě informace o tom, co rádi děláte, tedy vaše koníčky a plány do budoucna. Lidé shledávají přitažlivými ty, kteří jsou spokojení, i když je jejich spokojenost a nadšení způsobeno třeba jen sbíráním poštovních známek nebo chováním rybiček v akváriu.

Ideální samozřejmě je, když ty rybičky baví oba. Naše instinkty jsou totiž vycvičené k tomu, že cizí lidé jsou zpočátku potenciální nepřátelé. Ten, koho baví to, co mne, je však člen mého ‚kmene‘, tedy i přítel. A může to být klidně něco tak banálního, jako že se nám oběma líbí

tentýž film nebo zpěvák, máme stejnou značku sprchového gelu, chodíme na stejné akce, objednali jsme si stejné jídlo nebo drink. Také je to nejjednodušší způsob, jak spolu dva cizí lidé mohou začít mluvit. Na internetové seznamce i v reálu v tramvaji.

Pravidlo číslo tři: nebuďte líní

Pro lidi, kteří nemají problémy s navazováním kontaktů, jsou typické dvě věci: k neznámým lidem přistupují přátelsky a zároveň očekávají, že neznámí lidé myslí a cítí podobně jako přátelé, které znají už léta. To znamená, že si a priori o těch cizích (ale ani o sobě) nemyslí nic špatného. Také nemají nerealisticky ideální představy o tom, jak má rozhovor mezi dvěma lidmi vypadat. Nemyslí si, že musí být nutně ten nejtípnější, nejzábavnější a nejoriginálnější. Tom Hanks ve slavném filmu Láska přes internet ‚mluví‘ s Meg Ryanovou

(zatím anonymní slečnou na netu) večer co večer a jí se tají dech, kdykoli se na obrazovce rozblíká nově přijatá zpráva. A to jí píše jen o svém psovi, který miluje pizzy z chodníku, o New Yorku v zimě nebo kde mají dobré kafe. Nic originálního, o to totiž ani v seznamování až tak moc nejde. Tam jde spíš o to nebyť líný.

Nejlepší strategie

To, co nám v seznamování brání nejvíc, je kromě trémy a nejistoty právě pasivita. Nevšímáme si druhých tak, abychom u nich vyvolali vstřícnou reakci. Byť o ni stojíme. Při seznamování přes internet druhé neoslovujeme a jen málokdy odpovíme, když někdo osloví nás. „Všem, kteří to myslí s hledáním partnera opravdu vážně, proto doporučuji dodržovat zlaté pravidlo seznamování,“ říká Martina Horáková z Leyter.com. Ono pravidlo zní: 30 plus 15. Tedy minimálně 30 minut věnovat přípravě svého

Na seznamce si nevymýšlejte

Rozhovor s **Veronikou Vinterovou**, ředitelkou seznamovacího portálu Náhoda, www.nahoda.com



► V čem dělají při seznamování lidé největší chybu?

Že si do svého seznamovacího profilu vymýšlejí. Muži lžou o věku, výšce a příjmu, ženy o své postavě a věku. Další chybou je nedočkavost a přehnaná očekávání.

► Že jsou nedočkaví, chápu...

Pak radím udělat si dobrý předvýběr, případně požádat seznamovacího agenta, ať ho udělá za vás. Tím se vyhnete vysedávání u obědů a večerí s partnery, se kterými nemáte a ani nechcete mít nic společného.

► Můžete popsat typického klienta a klientku?

Jsou to jednak klienti ve věku 25 až 40 let, kteří od nového vztahu očekávají i založení rodiny. Druhá skupina jsou pak nezadaní nad 45 let, kteří chtějí vztah a soužití, ale neo-

čekávají už děti. Většinou žijí v Praze a velkých městech, jsou to finančně zabezpečení SŠ či VŠ. A častěji jsou to muži. Důvody, proč se obrací na naši agenturu, jsou jasné: nedostatek příležitostí k seznámení a neochota trávit hodiny na internetu spojená s obavou z toho, na koho tam natrefí.

► Koho podle vás chtějí?

Podle průzkumu, ve kterém jsme se ptali 1600 nezadaných, chtějí především skutečného partnera, který je aktivní a se kterým funguje chemie. Muž hledá hlavně ženskost a také teplo domova, sám by rád byl jejím ochráncem. Žena touží po muži, o kterého by se mohla opřít

► Kdo má podle vás největší šanci se seznámit?

Ten, který je osobně spokojený, byť je právě nezadaný.

Pěstujte networking

aneb spleťte síť kontaktů

Platí totiž, že kdo nezná nikoho, tomu se taky nikdo neozve.

► **Začněte tím**, že si kliknete na internetovou stránku svého města. Podívejte se na kalendář akcí a nepromeškejte veřejné přednášky, vernisáže, dny otevřených dveří. Jděte tam a oslovte někoho z hostů se slovy: ‚Já jsem tady poprvé, nevíte, jak to tu probíhá?‘ A po akci zůstaňte na čaj.

► **Také si udělejte seznam lidí**, které jste kdysi znali a kontaktujte je. Jeden výzkum ve Spojených státech prokázal, že 80 % lidí nalezlo své ideální zaměstnání nikoli díky blízkým přátelům, nýbrž díky vzdáleným známým. Proč by to nefungovalo při hledání partnera?

► **Hledejte na internetu nadšence** pro svůj koníček, od fotbalu přes umění. Když bude stránka vypadat zajímavě, pošlete tam e-mail.

on-line seznamovacího profilu včetně informací o zálibách a koníčcích, a pak 15 minut denně komunikaci s ostatními hledajícími. Začněte tím nejjednodušším: projevte o druhé zájem. Pokud se vám někdo líbí, oslovte jej, zeptejte se, co rád čte nebo kdy byl naposledy v kině.

V reálu je sice oslovování druhých o něco složitější, ale dá se natrénovat. Třeba tím, že se začnete bavit s každým, koho denně potkáváte – s poštačkou o počasí, s vrátným o politice, s úřednicí o tom, kolik lidí ji ještě dnes za přepážkou čeká. Zkrátka trénujte.

Německá lektorka kurzů flirtování a hledání životního partnera Nina Deisslerová radí „mírně pokročilým“ ze svých kurzů to, co prý zafunguje skoro vždycky. V hospodě, baru nebo klubu si vyhlédnete někoho sympatického a přistupte k jeho stolu se slovy: „Jsem tu cizí a nerad(a) sedím sám(a), mohl(a) bych si přisednout?“ Je pravda, že v Německu si ženy do baru chodí dávat malé pivo nebo drink samy dost často. A že si

k nim někdo přisedne a dá se do řeči, nebývá nic neobvyklého. Ony samy si bez problémů povídají s barmanem nebo číšníkem, tu a tam jim pochválí nový sestřih nebo kravatu a nikdo to nebere jako něco vyzývavého nebo nepatřičného. U nás ještě stále máme předsudky. I když kompliment je ta nejsnazší cesta, jak se s druhým dát do řeči. Tak to na poprvé zkuste třeba na neutrální půdě supermarketu. Stačí se zeptat na to, co má někdo vám na pohled milý v košíku: „To vypadá zajímavě – co se z toho vaří?“

Večírky a spol. aneb small talk

Když už vás někdo pozve na večírek, party nebo ochutnávku vína (či je-li to jedna z akcí vaší internetové seznamky, kde „hrozí“ kontakt s potenciálním partnerem), vyplatí se zopakovat si pravidla small talk neboli mluvení o ničem. První pravidlo zní: Nezáleží jen na tom, co se povídá, ale jak se to povídá. Vystupujte jako ten, který se rád učí, nikoli jako poučující – to v tomto případě znamená

Na internetu platí, že aby se dva seznámili, on musí začít psát.

Aby se dali dohromady, ona zase jednoho dne musí se psaním přestat. V reálu to chce třikrát týdně mezi lidi. A oprášit telefonní seznamy ze střední.



Zamilovali se do sebe, protože si přes internet povídali. Byť většinou o hloupostech.

Co je v kurzu? Dobré vychování

Německý psycholog a biolog Frank Naumann, autor knihy Umění sympatie, tvrdí, že pravidla společenského chování se opět vrací do módy. Už je podle něj pryč snaha vychovávat z dětí cool příslušníky společnosti ostrých loktů, což bylo moderní v době, kdy byla ekonomika na vzestupu. Světový pád akcií tento obraz důkladně proměnil. Naumann se mimo jiné opírá o nedávný průzkum, kterého se v Německu zúčastnilo více než dva tisíce matek a otců. Ukázal, že touha vychovat sebevědomé potomky se propadá na jedno z posledních míst. Prvořadá jsou dnes tyto výchovné cíle: chování podle společenských pravidel, zdvořilost, šetrnost a svědomitost. Rovněž dospělí dnes touží po dobrém vychování. Takového muže si přejí tři čtvrtiny žen. Tedy galantního, dochvilného, spolehlivého a takového, který by projevoval zájem o druhé a zároveň nevychoval.

klást otázky spíše než vyprávět. To vám pomůže zvláště tehdy, dojde-li vám nit a nevíte, kudy dál. Zeptejte se na jeho hodinky nebo její šperk a zároveň otázku vypostruňte pochvalou. To je ideální start do rozhovoru. Odpovědi na své otázky však musíte vnímat pozorně, abyste mohli včas reagovat.

Hlavně nezatuhnout

Každý, kdo by se rád seznámil a snažil se o to ať v reálu, nebo na internetu, dospěje jednoho dne do fáze, kdy ho motivace opustí. „A to je bod smrtelný, takže je třeba být předem připravený na to, že přijde,“ varuje psycholog Jeroným Klimeš. „Pak nezbyvá, než sám sebe dotlačit – ať už k první schůzce nebo k prvnímu polibku či sexu.“

Seznamování se po třicítce totiž není to, co seznamování se na střední nebo na vysoké, kdy jde všechno tak nějak samo a skoro zadarmo. „Je to tím, že se z přirozeného procesu stává proces řízený, do kterého se člověk musí nutit. Bez práce to zkrátka nepůjde,“ radí psycholog. ■