# Život o samotě je čím dál více populární. Jaké výhody a nevýhody skýtá absence partnera?

**Život o samotě je svobodná volba každého člověka a nikdo by ji tedy neměl odsuzovat. Přesto se ale stále můžeme setkat s předsudky konzervativní společnosti, prostřednictvím kterých je toto rozhodnutí zpochybňováno. Šťastní singl lidé jsou tak často nálepkovaní jako „divní“, „podezřelí“, „sobečtí“ nebo „nepřizpůsobiví“, přitom ze strany okolí stačí jen málo – a to pochopení. Pokud chcete tento životní styl pochopit i vy, nebo vás jen zajímají jeho výhody a nevýhody, přibližte si ho s námi.**

Propadli jste singl trendu i vy samotní nebo někdo ve vašem okolí? Pak si jistě uvědomujete, jak moc je takový život o samotě nezávislý. Můžete dělat prakticky cokoliv, aniž byste museli vytvářet kompromisy a na někoho se ohlížet. A pokud máte kolem sebe jiné lidi, kteří vás podporují, jeví se takový život téměř jako dokonalý. I singl lidé ale mohou pociťovat občas nějaký ten deficit. Každá mince má zkrátka dvě strany.

## Proč mnoho lidí volí život o samotě

Ještě v minulém století by se jistě jevil život o samotě jako velmi zvláštní, neboť společenskou „normou“ byla svatba a následné založení rodiny. Lidé se dříve vrhali do manželských svazků již v mladém věku a nikomu to nepřipadalo divné. Podivíni mohli být naopak ti, co zůstávali sami, nesezdaní a bezdětní. 21. století ale pohled společnosti radikálně změnilo, a tak se mezi námi vyskytují čím dál více lidé zaměření na kariéru nebo cestování po světě. Brány nezávislosti či seberealizace se zkrátka otevřely dokořán a chce jich tedy využít co nejvíce (nejen) mladých lidí. K životu o samotě tedy vede nejčastěji touha po nezávislosti, osobním rozvoji a budování úspěšné *profesní dráhy.*

*Rostoucímu trendu života o samotě mohou přispívat i sociální sítě, které umožňují pocit „propojení“ s ostatními lidmi bez nutnosti fyzického setkávání a potřeby tvoření blízkých vztahů.*

## Jaké jsou výhody života o samotě?

Existuje nespočet benefitů, které se pojí s životem o samotě. Pojďme si vyjmenovat některé z nich:

* **Nezávislost a svoboda:** život o samotě poskytuje jedinečnou možnost naprosté nezávislosti. Můžete rozhodovat o svém čase, penězích a životních prioritách podle svých představ. Nemusíte brát ohled na potřeby druhé osoby, což přináší velkou svobodu.
* **Větší prostor pro sebezdokonalování:** bez partnera máte více času na osobní rozvoj. Můžete se věnovat koníčkům, vzdělávání, sportu nebo čemukoli, co vás naplňuje. Tento čas lze využít k posílení sebevědomí, rozvíjení kariéry či učení nových dovedností.
* **Menší emoční zátěž:** partnerské vztahy mohou být krásné, ale často i náročné a plné kompromisů. Život o samotě eliminuje konflikty a složitosti, které mohou plynout z partnerských vztahů. Absence partnerského dramatu může přinést klid a emocionální stabilitu.
* **Finanční kontrola:** když žijete sami, máte plnou kontrolu nad svými financemi. Nemusíte se ohlížet na společné výdaje a kompromisy ohledně rozpočtu. Můžete si rozhodovat, do čeho investujete své peníze, a zároveň více spořit.

## Jaké jsou nevýhody života o samotě?

Život o samotě však může skýtat i některá negativa, která je potřeba si uvědomovat. Jaká to jsou konkrétně?

* **Samota:** i když se na první pohled zdá, že samostatnost a svoboda mají pouze výhody, dlouhodobá samota může být psychicky náročná. Mnoho lidí může po čase pociťovat osamělost, což vede k touze po lidské blízkosti, empatii a podpoře, kterou partner může nabídnout.
* **Nedostatek emocionální podpory:** v životě nastávají okamžiky, kdy člověk potřebuje povzbudit, podělit se o radosti i starosti. Absence blízkého člověka (partnera) může vést k pocitu, že na vše zůstáváte sami.
* **Společenský tlak:** přestože je život o samotě stále populárnější, společnost často očekává, že lidé budou žít v páru nebo zakládat rodiny. Ti, kteří se rozhodnou pro život bez partnera, mohou čelit tlaku ze strany rodiny, přátel nebo dokonce spolupracovníků. Tento tlak může vést k pocitu, že člověk "nesplňuje" určité společenské normy.
* **Absence intimity:** intimní blízkost je důležitou součástí života. Pro mnoho lidí je vztah synonymem pro sdílení hluboké emocionální i fyzické blízkosti, což je v životě o samotě těžší najít. Absence této dimenze může vést k frustraci nebo pocitu nenaplnění.

## Život o samotě a pár slov na závěr

Život o samotě má své nezpochybnitelné výhody ale i nevýhody. Je to volba, která je odvislá od priorit a osobnostního nastavení každého jedince. Někteří lidé si zkrátka rádi užívají svobodu a prostor pro seberozvoj a jiní zase touží po blízkosti a emocionálním naplnění, které jim partnerský život může nabídnout. V konečném důsledku je však důležité najít rovnováhu mezi vlastními potřebami a tím, co nás činí šťastnými – ať už s partnerem, nebo bez něj.