

Tajemství šťastných vztahů

Láska, partnerství a intimita v otázkách a odpovědích



Denisa Říha Palečková

© P R E S S

Brno, 2022

MILOVÁNÍ A INTIMITA

Moje babička se vdávala v osmnácti letech za svou první lásku. S milováním čekali až do svatby. Tedy téměř do svatby... Jak zažila své „poprvé“, mi vyprávěla, když jí bylo 91 let. A dost možná jsem byla jediná, kdo její příběh vyslechl.

„Měli jsme den před svatbou... a..., Denisko, on mě znásilnil.“ Zalapala jsem po dechu a přemýšlela, zda je opravdu řeč o dědovi? Takhle popisuje intimní styk se svou životní láskou? I po těch letech se jí v oku zaleskla slza. Evidentně to tehdy nečekala a nechtěla. A v situaci byla bezradná. Navíc následovala další noc – svatební. „Teta povlékla čisté prostěradlo. Na druhý den ráno ho šla zkontrolovat. Na ten její pohled nikdy nezapomenu...“ Babičce bylo trapně, že po první novomanželské noci prostěradlo zůstalo neposkrvrněné...

Když byl mojí mámě rok, oznámil děda babičce, že čeká dítě s jinou ženou. V babičce by se krve nedořezal. A přestože spolu ještě několik let žili v manželském svazku, už nikdy poté spolu nespali. „Hnusilo se mi to,“ shrnula babička lapidárně.

O pár let později se rozvedli. Přestože děda babičku stále miloval, ona už se nedokázala znovu otevřít. A v manželství, kde panoval fyzický i duševní odstup, se oba trápili. V 50. letech byl rozvod neobvyklý; rozvádělo se pouze deset procent manželství.

Jak velký podíl měl na jejich manželském neštěstí babiččin stud? Strach ze sexuality? Přesvědčení, že je to „něco špatného“? A co nedostatek informací?

Dnes se na nás informace o sexu sypou z mnoha různých zdrojů: časopisy, televize, knihy, videa, internet... Sex už není takové tabu jako před sto lety. Ale pořád tabu je.

„Žijeme spolu třicet let, a až na vašem semináři Retreat pro páry jsme s manželem začali o svých sexuálních potřebách mluvit. Nikdy za celých těch třicet let jsme se spolu o sexu nebavili,“ smějí se na mě vděčně, uvolněně manželé, když mi to vypráví. Usmívám se také, podobné příběhy jsme vyslechla už mockrát. Ano, v mnoha vztazích se dvojice o intimitě baví. Ale já vím, že v mnoha z nich tomu tak vůbec není. A je jedno, zda je partnerům sedmdesát, padesát nebo dvacet let.

Pojďme se o proto o milování bavit. Pojďme se učit vnímat a pojmenovat, co se v nás odehrává. Co potřebujeme, a co naopak nechceme. Jak se cítí a co potřebuje náš partner.

Jak se s nevěrou vyrovnat

Milá Deniso. Můj partner je mi nejspíš nevěrný. Občas nemám slov pro to, co prožívám. Bojím se hlavně kvůli dětem, které jsou citlivé. Chtěla bych se zeptat, co se děje v rodinných vztazích při nevěře? A jak taková situace ovlivňuje děti?

Říkává se, že co oko nevidí, to srdce nebolí. Nicméně můj osobní názor je, že v intimních vztazích, kde jsme napojeni jeden na druhého, tohle neplatí. Ve vztahu se vždy vzájemně ovlivňujeme. A tyhle procesy probíhají v rámci celé rodiny. Pokud máš podezření na nevěru, nejlepším řešením bude vyložit karty na stůl. Obzvlášť pokud jsi jí jako partnerka vycítila. Tehdy je opravdu třeba být k sobě upřímní.

V momentě, kdy k nevěře dochází, vaše manželství v podstatě umírá. Vztah, který jste spolu měli, s touto zkušeností zaniká. A je velmi náročné jej znovu vystavět. Není to nemožné, ale bývá to zdlouhavé. Je potřeba ho postavit na úplně nových základech. V podstatě vytvořit mezi stejnými partnery nové manželství.

Pokud má vzniknout nový vztah, je zcela zásadní naprostá upřímnost. Nevěra velmi často vzniká z toho, že se dlouho něco neříkalo. Nemluvalo se o tom, co partnerům ve vztahu chybí. O tom, co komu vadí. Tato neupřímnost způsobená leností nebo obavou z reakce druhého, vytváří mezi partnery ohromnou propast. Proto je upřímnost pro vznik nového vztahu tak důležitá. Ta může vaše manželství zachránit.

„Nevěra často vzniká z toho, že se dlouho nemluvalo o tom, co komu ve vztahu chybí a vadí. Tato neupřímnost vytváří mezi partnery ohromnou propast.“

Odsouvání věcí stranou a zamlčování z dlouhodobého hlediska nefunguje. Tedy může fungovat, pokud se rozhodnete žít vedle sebe a pouze spolupracovat na chodu domácnosti. Pokud však chcete mít hlubší intimní propojení, s takovýmto přístupem váš vztah neudržíte při životě.

Při nevěře se partneři dostávají do stresu a do pocitu ohrožení. To vede k tomu, že se překlápějí do opačné energie. Ženy ve stresu spontánně přechází do jangové, mužské energie. Začínají být výkonnější, akčnější, staženější a ostřejší. A také tvrdší. Naopak, když se do stresu nebo ohrožení dostanou muži, mají tendenci se překloupat do jinové, ženské energie. Do chaosu, plynutí a emocí. Vztahu takhle inverze vůbec nedělá dobře. A je dobré si to zvědomit.

Děti pochopitelně velmi citlivě reagují na klima, které doma panuje. Dobře to bývá vidět i v **rodinných konstelacích** (pojem vysvětlen na str. 130). Témata, o kterých se nemluvilo, ovládají rodinný systém. O to víc, že byla skrývaná a zamlčovaná. Děti fungují jako citlivý seismograf, zaznamenají a absorbují energii, která doma vládne. Mohou pak projevovat neklid, vztek. Mít emoční výkyvy takzvaně „neznámého původu“.

Co s tím můžeš jako žena dělat? Moje doporučení je zaměřit se na sebe. Uklid' si nejprve v sobě a ve svých vztazích. Uvědom si, jak se cítíš. Jak se vlastně máš? Co potřebuješ? Co chceš a co nechceš? Co je pro tebe přípustné a co už ne? Co je pro tebe životně důležité? Bud' k sobě v odpovědích upřímná. A potom o nich otevřeně komunikuj s partnerem.

Pokud chceš mít hluboký intimní vztah, potřebuješ intimitu vytvořit na základě otevřenosti a otevřeného sdílení. To může zahrnovat i nepohodlná témata, kdy se ti nebude chtít jít s kůží na trh. Budeš se cítit zranitelná. Nebo budeš mít strach, že partnera zraníš. Ano, upřímnost může bolet. Ale bývá mostem k tomu, aby mezi vámi protékala životní síla a vzniklo mezi vámi zase pouto.

I když si třeba připadáš bezmocná a cítíš se jako oběť, vždy máš moc nad tím, jak se k čemu postavíš. Můžeš ovlivnit, co se bude dít dál. Můžeš se ptát sama sebe „Co mě to má naučit?“. Každá krize nám pomáhá dostávat se k sobě samým, do svého jádra. To je dar náročných situací, kterými procházíme. Bolest je součástí našeho života. A musíme se naučit se s ní vyrovnat.

Moc bych ti přála, abys podobné záležitosti nemusela řešit. A pokud je řešíš, abys v sobě našla to, co potřebuješ. Každá životní krize je tady proto, aby nás něco naučila. Aby s námi zatřásla. Abychom si něco uvědomili. Je to zkrátka životní lekce. Ve výsledku je jedno, co se nám děje. Ale není jedno, jak se k tomu postavíme.



INSPIRACE PRO TEBE

Jak udržovat radost a živost ve vztahu? Odpověď je nasnadě: práce s tělem. To tělo nám přináší prožitky radosti, živosti a lásky. V kontextu vztahu sem patří pohyb, objímání, dotýkání nebo třeba společný tanec. Když budeš se svým partnerem pravidelně chodit tančit a při tanci se dotýkat, objímat, mít spolu fyzický kontakt v pohybu a v radosti, bude to váš vztah ohromně posilovat.

Pokud si všimneš, že jste v nějakém stereotypu nebo rutině a z vašeho života se vytrácí živost, zkus se zamyslet: Co můžu udělat pro to, aby se vrátila? Pokud máš pocit, že za to, jak se cítíš, může tvůj partner, zastav tyhle myšlenky a obrať pozornost k sobě. Protože vždy existuje spousta věcí, které můžeš udělat ty sama pro to, aby ses v životě cítila šťastnější.

Vždycky se dá najít způsob, jak do svého života opět živost a radost zařadit. A zásadní roli přitom hraje právě tělo, které určuje, jak se cítíš. Je to otázka určitého vnitřního nastavení a odhodlání, které ti umožní svěží a nové prožívání i ve stávajícím vztahu. Buď upřímná a otevřená k sobě sama a ke svému partnerovi. Mluv o svých prožitcích a potřebách. Zkoušej nové věci.

