

Jak objevit znovu jaro ve vztahu

Není to tak dlouho, co jsem psala článek o cykličnosti ve vztahu. Ráda bych na tento článek navázala. V článku jsem zmiňovala, že v průběhu našich vztahů se střídají různá období. Tyto období jsem přirovnávala k ročním obdobím. Můžeme tak zažít jaro, léto, podzim a zimu.

Co jsem však nezmínila, že toto můžeme zažít s jedním partnerem i několikrát.

Opakující se cykličnost ve vztahu je přirozená. Prostě se to stane. Ve vztahu se objeví nějaký nový impuls. Například jeden z partnerů na nějaký čas odjede, může jít o pracovní cestu. A v té době si najednou oba partneři uvědomí, jak je ten druhý pro ně důležitý. Po návratu tak mohou znovu zažít fázi jara. Mnoho párů si nedovoluje být od sebe. Celý čas se snaží trávit spolu, včetně víkendů, dovolených. Kdo si však dovolí druhého nevládnout a umožnit mu občas někam vyrazit, odjet (nemusí jít nutně jen o pracovní cestu), zjistí, že toto odloučení vztahu prospívá. S mým bývalým partnerem jsem byla velmi nešťastná, když kamkoli cestoval. Má touha ho vlastnit byla devastující. Pro mě i pro něho. Obvykle pak po návratu žádné jaro neproběhlo, ale právě naopak. Objevila se zloba, výčitky, na to, že jsem byla sama, on byl sám. V současném vztahu to mám jinak. Když já nebo partner někam odjedeme a může to být jen na pár dnů, po návratu zažíváme znovu jaro. Toužíme po sobě daleko víc, vracíme se s novou svěží energií. Ano toto jaro je poměrně krátké, ale vnese do našeho vztahu důležitý prvek uvědomění si, že je nám s partnerem krásně.

Tuto přirozenou cykličnost mohou zažít i páry, kterým dospěli děti. Najednou mají čas pro sebe. Nemusí řešit úkoly s dětmi, podvečerní rituály v podobě večeře, koupání, pohádky. Mají jen sebe. Můžou tak znovu zažít některé již zapomenuté chvílky. Mohou si dopřát dovolenou, společný víkend, nějaký jiný netradiční zážitek. Někdy stačí jen spolu vyjet někam na louku. Udělat si krásnou chvílku. Bohužel mnoho párů si toto neuvědomuje a tento prostor nevnímají jako možnost posílit vztah. Některé ženy, případně muži, zažívají syndrom prázdného hnízda a místo společných plánů, výletů, času, se nudí u televize, případně hledají zcela jiné druhy rozptýlení.

Pak je i negativní cykličnost s krátkodobým pozitivním efektem. Může jít o partnerskou krizi. Sama to z předchozího vztahu znám. Několikrát jsme se rozešli. A když jsme se znovu dali dohromady, sice krátce, ale přesto tam byly některé chvílky, které byly shodné se začátkem našeho vztahu. Možná to znáte i vy sami, případně z vašeho okolí. Některé páry se v průběhu vztahu rozcházejí. Když se k sobě vrátí, tvrdí minimálně jedna strana, že tentokrát je to jiné. A za pár měsíců, jsou ve stejné situaci zase a znovu.

Chtěla bych vám však dnes představit nový pohled na vztah. Možnost vědomě, řízeně si přivolávat do svého života jaro. Možnost znovu a znovu zažívat krásné okamžiky štěstí, které známe z počátků vztahů. Chcete-li, aby váš vztah byl dlouhodobý, je vhodné se nad tím zamyslet.

Jak vypadá takový vědomý partnerský vztah?

Nejprve je to o tom, že si přiznáte, že existuje jakási cykličnost vztahu a uvědomíte si, v které fázi jste. Důležitým předpokladem je, že s partnerem chcete být.

Vnesete do vztahu prvek překvapení. Na počátku našich vztahů je všechno nové, baví nás to. V průběhu společných let, nás už nic nemůže překvapit. Překvapení je to co nás znovu probouzí k životu. A jak můžete takové překvapení vypadat? Například tak, jak to udělal minule můj partner. Zavolal mi a zeptal se, co dělám za 14 dní ve středu. Podívala jsem se do diáře a kromě běžných záležitostí, tam nic důležitého nebylo. Potvrdila jsem mu, že mám volno. Důrazně a při tom velmi smyslně mě požádal o rezervaci tohoto termínu pro něho. Samozřejmě byl velmi tajemný, co se týká našeho programu. Zajistil dokonce hlídání. A pak jsme vyrazili. Jeli jsme do divadla. Na úžasnou komedii s mou oblíbenou herečkou. Měli jsme čas jen pro sebe. Bylo to úžasné, zábavné.

Oba si víc a víc uvědomujeme, že nejcennější co si můžeme dát je společný čas a zážitek. Tak i já jsem připravila narozeninové překvapení. Věci jsem sbalila v okamžiku, kdy byl na procházce se psem. A řekla jsem mu, že mám překvapení a prostě někam jedeme. Když jsme přijeli ke krásnému hotelu, domníval se, že jdeme jen na večeři. Místo toho nás čekali masáže, společná vířivka, večeře a nocleh.

Ano někteří tady mohou namítnout, že je to o penězích. Tak pro ty mám připravený jiný příklad. Den pro sebe v přírodě. V případě hezkého počasí stačí jen piknikový košík a deku. Být připravený tady být pro sebe a užít si to. Zkuste si vzpomenout na líbání a mnohem víc v době našeho dospívání v parku a na jiných místech.

Nezapomenutelný zážitkem je pro nás společný seminář pro páry, zaměřený na intimitu. Odnесли jsme si řadu návodů, jak do vztahu vrátit jaro. A občas experimentujeme, hrajeme si. A to doslova. Naposledy jsem vymyslela hru smyslů. Bylo to úžasné. Vnímat partnera nejen skrze dotek, ale i skrze čich, oči, chuť, sluch. Uvědomila jsem si, jak cokoli jiného (netradičního) může být vzrušující.

Nebo čas společných přání. Každý máme možnost druhého požádat o nějakou laskavost. Vyčleníme si čas jen pro sebe. Na toto cvičení stačí hodina. Každý tak máme k dispozici půl hodiny péče druhého. Já si obvykle přeji dlouhé, téměř nekonečné hlazení ve vlasech. Miluji to. A při běžném „sexu“ se mi této péče nedostává.

Naprosto nepostradatelným je smích. Umět se vzájemně rozesmát. Uvolnit se a dělat bláznivé věci. Není to tak dlouho, co jsme se s přítelem nechali unést a tančili s dcerkou Tři čuníci jdou. Smáli jsme se, až jsem měla slzy štěstí v oku. Dcerka byla šťastná, já i přítel také. A takové společné chvíle skutečně nic nestojí. Jen plnou přítomnost v danou chvíli a umění se uvolnit, smát se sám sobě, odhodit masku, kterou máme a užívat si okamžik.

To už se dostávám k tomu, že mnoho z nás má děti a máme pocit, že když jsou děti, nemůžeme o vztah pečovat. Ale i takové společné zážitky nás vrací k zamilovanosti. Myslím, že pro každou matku je úžasné vidět svého partnera se smát a dělat blbosti s dětmi. Uvědomujeme si, jak jsme si báječně vybrali, jak ten muž je opravdu mužem, s kterým chceme být. Samozřejmě i naopak.

Ano to jsou ty chvíle, kdy se cítím milovaná a kdy zase znovu bláznivě miluji.

Možná některé, někteří z vás namítnou, toto by se mnou partner, partnerka nikdy nedělala.

A možná máte pravdu. Ano jsou některé vztahy, které skutečně nefungují (o tom možná zase příště). Ale ještě než zlomíte nad takovým vztahem hůl. Zkusili jste spolu o tom mluvit? Řekli jste někdy tomu druhému, že byste to chtěli dělat jinak?

Pokud vás cokoli z mého článku zaujalo, neváhejte, neodkládejte to a vnešte to do svého života.

Nakonec i záblesk jara stojí za to. V tomto týdnu nám to ukázala i příroda. Polovina listopadu a najednou téměř jaro. Měli jsme tak ještě možnost načerpat sílu na zimu. A jak dlouhá zima bude, ví jen matka příroda.

S úctou

Dagmar Kožinová