

KAŽDÁ MĀ TU SVOU ...

PĀjtek, 15 bĀmĕzen 2019

Svou postĀĭlku :-)). JednĀĭ se o zvyk, kterĀĭ mĀ-Āĭ i zachrĀĭnit vztah. NedĀĭjno jsem vyrazila na vĀ-kend s kamarĀĭdkami. I kdyĀĭ se vĀĭjechny znĀĭme tolik let, Āĭ uĀĭ to ĀĀ-slo ani nechci ĀĀ-kat nahlas, radĀĭji neĀĭ spoletĀĭno zvolila spanĀ- na rozklĀĭdacĀ-m gauĀĭ. A vyspala jsem se tak dobĀĭme, aĀĭ mĀĭ napadlo, jestli by to nebylo dobrĀĭ zavĀĭst nĀĭ kdy i doma. SpĀĭt s nĀĭkĀĭm dalĀĭ-m v jednĀĭ posteli pro mĀĭ nenĀ- jenom tak, naopak, povaĀĭuju to za velkĀĭ zĀĭsal intimnĀ- zĀĭny. PrĀĭvĀĭ proto jsem na dĀĭmskĀĭ jĀ-zdĀĭ spala radĀĭji sama.

Ze stejnĀĭho dĀĭvodu jsem si taky nikdy pĀĭmedtĀĭ-m nepĀĭipustila, Āĭ by to mohl bĀĭt dobrĀĭ nĀĭpad ve vztahu. Do nĀĭj pĀĭece sdĀĭ-lenĀĭ postel patĀĭmĀ- automaticky, ne? Pokud pĀĭiznĀĭte, Āĭ s partnerem nespĀĭte v jednĀĭ posteli, jako byste tĀĭm automaticky ĀĀ-kali, Āĭ uĀĭ nemĀĭte vĀĭbec ĀĭĭdnĀĭ intimnĀ- Āĭivot. A ĀĀĭtina tomu mnohoznaĀĭnou frĀĭzĀĭ- ĀĭspĀĭt spoluĀĭe taky zrovna dvĀĭrĀĭ nepĀĭispĀĭ-vĀĭ. Podle statistik oddĀĭ-lenĀĭ spanĀ- upĀĭednostĀĭje aĀĭ 30 % pĀĭrĀĭ. ZĀĭroveĀĭ ale, podle mĀĭ nepĀĭekvapivĀĭ, vĀĭc neĀĭ polovina z nich nechce oddĀĭ-lenĀĭ loĀĭnice vĀĭbec pĀĭiznat. Konec romantiky. SpoleĀĭnĀĭ postel mĀĭ koĀĭeny v dobĀĭch chudoby a mĀĭ-Āĭ vĀĭst k horĀĭĀĭ-mu spĀĭnku. KdyĀĭ mĀĭla rodina jednu dvĀĭ mĀĭstnosti a postelĀĭ- mĀĭnĀĭ neĀĭ ĀĭlenĀĭ, spanĀ- v jednom Āĭ-Āĭku dĀĭvalo smysl. Nebylo vĀĭĭmkou, Āĭ v jednĀĭ posteli spala celĀĭ rodina. Naopak ti, kdo si to mohli dovolit, spĀĭvali oddĀĭ-lenĀĭ. Dnes se oddĀĭ-lenĀĭ spanĀ- vracĀĭ-. ProtoĀĭe uĀĭ dokĀĭĀĭeme kvalitu spĀĭnku zmĀĭĀĭt, ukazuje se, Āĭ: dospĀĭĀĭ ĀĭlovĀĭk potĀĭebuĭe minimĀĭlnĀĭ 7 hodin kvalitnĀĭ-ho spĀĭnku, nekvalitnĀĭ-spĀĭnek zpĀĭsobuje vĀĭĀĭnĀĭ zdravotnĀĭ- problĀĭmy, vĀĭetnĀĭ obezity, srdeĀĭnĀĭch chorob nebo cukrovky a ĀĭpatnĀĭ spĀĭnek zpĀĭsobuje podrĀĭĀĭĀĭnost, vĀĭkyvy nĀĭlad, negativnĀĭ ovlivĀĭuje pocity uznĀĭnĀĭ- a vdĀĭĀĭnosti. Ve vztahu to mĀĭ-Āĭ vĀĭst aĀĭ k odporu k partnerovi, coĀĭ je hlavnĀĭ- pĀĭĀĭinou rozvodu. NejĀĭastĀĭjĀĭ- naruĀĭitelĀĭ klidnĀĭho spĀĭnku jsou chrĀĭpĀĭnĀĭ-, rozdĀĭ-lnĀĭ poĀĭadavky na teplotu v mĀĭstnosti a rozdĀĭ-lnĀĭ biorytmy. SpĀĭnek mĀĭ prostĀĭ vĀĭraznĀĭ vliv na naĀĭje zdravĀĭ- a nĀĭladu a tĀĭm i na celĀĭ nĀĭĭ Āĭĭivot. A aĀĭkoli anglickĀĭ pojem Āĭsleep divorceĀĭ obsahuje dĀĭsivĀĭ slovĀĭ-Āĭko rozvod, ve skuteĀĭnosti mĀĭ-Āĭ prĀĭvĀĭ tohle opatĀĭenĀĭ- vĀĭĭj vztah zachrĀĭnit. Jedna skupina tĀĭch, kteĀĭmĀĭ- obĀĭas nebo pravidelnĀĭ spĀĭ- oddĀĭ-lenĀĭ, tvrdĀĭ-, Āĭ se zlepĀĭenĀĭm spĀĭnku se zlepĀĭilo i mnoho dalĀĭĀĭch vĀĭcĀĭ- v jejich ĀĭĭivotĀĭ Āĭ vĀĭetnĀĭ vztahu. DruhĀĭ skupina pak vyzdvihuje, Āĭ jim odpadl zdroj neshod s partnerem v tom, kdy jĀĭt spĀĭt, jestli v loĀĭnici vĀĭtrat nebo kdo vĀĭc chrĀĭpe. ShodujĀĭ- se ale, Āĭe spoleĀĭnĀĭ chvĀĭle rĀĭjno a veĀĭer si nesmĀĭ- zapomenout vynahradit jindy a jinak.

Tak jako ostatnĀĭ-

aspekty vztahu, i spoleĀĭnĀĭ (ne)spanĀĭ- je individuĀĭlnĀĭ-. NapĀĭmĀĭklad jĀĭ rĀĭda chodĀĭm spĀĭt brzy, chvilku si jeĀĭtĀĭ v posteli Āĭtu a vstĀĭvĀĭm ĀĭasnĀĭ. Naopak mĀĭĭ partner je sova, z pracovnĀĭch akĀĭ- se vracĀĭ- spĀĭĭ aĀĭ v noci a rĀĭno se zaĀĭĀĭnĀĭ probĀĭrat k Āĭĭivotu, kdyĀĭ jĀĭ uĀĭ mĀĭm za sebou dvĀĭ tĀĭmi hodinky aktivity. K tomu si pĀĭipoĀĭĀĭte moje lehkĀĭ spanĀĭ-, ve kterĀĭm mĀĭ probudĀĭ- kaĀĭdĀĭ pohybĀĭ! Mnohem vĀĭc neĀĭ u nĀĭs, kde se za oddĀĭ-lenĀĭ spanĀĭ stydĀĭme, je tento koncept populĀĭrnĀĭ- v zĀĭpadnĀĭch zemĀĭch. MluvĀĭ- se o nĀĭm jako o Āĭsleep divorceĀĭ (doslova ĀĭspĀĭnkovĀĭ rozvodĀĭ), coĀĭ naznaĀĭuje nĀĭco negativnĀĭ-ho. Je to ale pĀĭesnĀĭ naopak: partneĀĭmi, kteĀĭmĀĭ- pĀĭestali spĀĭt v jednĀĭ posteli, jsou prĀĭĀĭasto ve vztahu mnohem spokojenĀĭjĀĭĀĭ-. MĀĭ-Āĭe jĀĭ-t jak o oddĀĭ-lenĀĭ mĀĭstnosti, tak o poste, kterĀĭ nejsou spojenĀĭ. VĀĭhody a nevĀĭhody obojĀĭ- ho jsou zjevnĀĭ Āĭ vyĀĭadujĀĭ- rĀĭznĀĭ dispozice bytu i vĀĭjemnĀĭ oĀĭekĀĭvĀĭnĀĭ- partnerĀĭ-. ĀĭSpĀĭnkovĀĭ rozvodĀĭe jsem zatĀĭm zaĀĭĭila hlavnĀĭ tehdy, kdy byl jeden z nĀĭs nemocnĀĭ a doĀĭasnĀĭ se pĀĭestĀĭhoval do jinĀĭho pokoje. A musĀĭm se pĀĭiznat, Āĭe mĀĭt loĀĭnici jenom pro sebe a nemuset po celĀĭm dni pĀĭĀĭe o rodinu ĀĭĭĀĭt, jestli nĀĭkoho neruĀĭĀĭm nebo on mĀĭ, je vĀĭĀĭnĀĭ pĀĭĀĭ-jemnĀĭ. Ale zĀĭroveĀĭ se po pĀĭr dnech vĀĭdycky tĀĭĀĭĀĭ-m, aĀĭ bude vĀĭjechno pĀĭi starĀĭm. Ve prospĀĭch ĀĭastĀĭjĀĭĀĭ- Āĭ oddĀĭ-lenĀĭho spanĀĭ mluvĀĭ- hned nĀĭkolik vĀĭcĀĭ-: Po osmi letech spoleĀĭnĀĭho souĀĭitĀĭ- a dvou dĀĭtech dĀĭjno vĀĭme, Āĭe spoleĀĭnĀĭ Āĭas bychom spolu mĀĭli trĀĭvit hlavnĀĭ aktivnĀĭ a vĀĭdomĀĭ. Na kvalitu naĀĭjeho vztahu mĀĭ vĀĭtĀĭĀĭ- vliv jedno skvĀĭĀĭ 4hodinovĀĭ rande neĀĭ 7 hodin bok po boku ve spĀĭnku. KdyĀĭ se dobĀĭme vyspĀĭme, Āĭas, kdy jsme vzhĀĭru, si spoleĀĭnĀĭ i s dĀĭtmi mnohem vĀĭc uĀĭĀĭ-vĀĭme. Naopak nejvĀĭtĀĭĀĭ- minus osobnĀĭ vidĀĭm v tom, Āĭe v oddĀĭ-lenĀĭ loĀĭnici se mnohem snĀĭz bouchne dveĀĭmi. VyĀĭĀĭkat si pĀĭĀĭ-padnĀĭ neshody pĀĭed spanĀĭm je jedno z pravidel, kterĀĭ se nĀĭm nejvĀĭce osvĀĭdĀĭily. KaĀĭdĀĭho asi napadne, jakĀĭ bude mĀĭt tohle opatĀĭenĀĭ- vliv na intimnĀĭ- Āĭĭivot. K tomu bych snad jen poznamenala, Āĭe kaĀĭdĀĭ rodĀĭ- uĀĭ dĀĭjno vĀĭ-, Āĭe v bytĀĭ existujĀĭ- i jinĀĭ mĀĭsta. StoprocentnĀĭ- stopka by byla, oddĀĭ-lenĀĭm spanĀĭm souhlasil jenom jeden z nĀĭs. StejnĀĭ jako na vĀĭje ve vztazĀĭch, je zkrĀĭtka dobrĀĭ podĀĭvat se na spoleĀĭnĀĭ nebo oddĀĭ-lenĀĭ spĀĭnek bez pĀĭedsudkĀĭ- a idealizovĀĭnĀĭ-. PĀĭednost by mĀĭly naĀĭje skuteĀĭnĀĭ potĀĭeby spĀĭĭ neĀĭ spoleĀĭenskĀĭ zvyklosti. A jestli se bĀĭt toho, Āĭe

oddálení spaní - povede ke vzájemnému odcizení? Nikdo neví, jak to bude; to nemůžete jen zkusit a zjistit, jak se cítíte při vy. Ve zdravém a fungujícím vztahu budete mít pomyslně dveře do ložnice toho druhého určitě vždy otevřené. ZUZANA FRYAUFOVÁ