

ODDĀŠLENĀ%o SPANĀ• PARTNERĀ®

PondĀvlĀ-, 22 bĀ™ezen 2021

NedĀjvno jsem vyrazila na vĀ-kend s kamarĀjčkami. I kdyĀ¾ se vĀjechny znĀjme tolik let, Ā¾e uĀ¾ to Ā•Ā-slo ani nechci Ā™ nahlas, radĀjji neĀ¾ společnou postel jsem zvolila spanĀ- na rozklĀdacĀ-m gauĀi. A vyspala jsem se tak dobĀ™e, aĀ¾ mĀ napadlo, jestli by to nebylo dobrĀ© zavĀst aspoĀ nĀkdy i doma. SpĀjt s nĀkĀ½m dalĀjĀ-m v jednĀ© posteli pro mĀ nenĀ tak, naopak, povaĀ¾uju to za velkĀ½ zĀjsah do intimnĀ- zĀny. PrĀjvĀ proto jsem na dĀjmskĀ© jĀ-zdĀ spala radĀjji sama.

Ze stejnĀ©ho dĀvodu jsem si taky nikdy pĀ™edtĀ-m nepĀ™jpuřila, Ā¾e by to mohl bĀ½t dobrĀ½ nĀjpad ve vztahu. Do nĀj pĀ™ece sdĀ-lenĀj postel patĀ™Ā- automaticky, ne? Pokud pĀ™iznĀjte, Ā¾e s partnerem nespĀ-te v jednĀ© posteli, jako byste tĀ-m automaticky Ā™Ā-kali, Ā¾e uĀ¾ nemĀjte vĀbec Ā¾ĀdnĀ½ intimnĀ- Ā¾ivot. A Ā•eĀjina tomu mnohoznaĀnou frĀizĀ- â€žspĀjt spoluâ€œ taky zrovna dvakrĀjt nepĀ™ispĀ-vĀj. Podle statistik oddĀlenĀ© spanĀ- upĀ™ednostĀuje aĀ¾ 30 % pĀjřĀ. ZĀjroveĀ ale, podle mĀ nepĀ™ekvapivĀ, vĀ-c neĀ¾ polovina z nich nechce oddĀlenĀ© loĀ¾nice vĀbec pĀ™iznat. Konec romantiky.

SpoleĀnĀj postel mĀj koĀ™eny v dobĀjch chudoby a mĀ-Ā¾e vĀst k horĀjĀ-mu spĀjnkou. KdyĀ¾ mĀla rodina jednu dvĀ mĀ-stnosti a postelĀ- mĀonĀ, neĀ¾ Ā•lenĀ, spanĀ- v jednom lĀ-Ā¾ku dĀjvalo smysl. Nebylo vĀ½jimkou, Ā¾e v jednĀ© posteli spala celĀj rodina. Naopak ti, kdo si to mohli dovolit, spĀjvali oddĀlenĀ. Dnes se oddĀlenĀ© spanĀ- vracĀ-. ProtoĀ¾e uĀ¾ dokĀjĀ¾eme kvalitu spĀjnkou zmĀĀ™it, ukazuje se, Ā¾e: dospĀvlĀ½ Ā•lovĀk potĀ™ebuje minimĀjnĀ 7 hodin kvalitnĀ-ho spĀjnkou, nekvalitnĀ- spĀjnek zpĀ-sobuje vĀjĀ¾nĀ© zdravotnĀ- problĀ©my, vĀ•etnĀ obezity, srdeĀnĀ-ch chorob nebo cukrovky a ĀjpatnĀ½ spĀjnek zpĀ-sobuje podrĀjĀ¾dĀnost, vĀ½kyvu nĀjlad, negativnĀ ovlivĀuje pocity uznĀjnĀ- a vdĀĀnosti.

Ve vztahu to mĀ-Ā¾e vĀst aĀ¾ k odporu k partnerovi, coĀ¾ je hlavnĀ- pĀ™Ā-Āinou rozvodu. NejĀ•astĀjĀjĀ- naruĀjitelĀ© klidnĀ©ho spĀjnkou jsou chrĀjipĀjnĀ-, rozdĀ-lnĀ© poĀ¾adavky na teplotu v mĀ-stnosti a rozdĀ-lnĀ© biorytmy. SpĀjnek mĀj prostĀ vĀ½raznĀ½ vliv na nĀje zdravĀ- a nĀjladu a tĀ-m i na celĀ½ nĀjĀj Ā¾ivot. A aĀkoli anglickĀ½ pojem â€žsleep divorceâ€œ obsahuje dĀsivĀ© slovĀ-Āko rozvod, ve skuteĀnosti mĀ-Ā¾e prĀjvĀ tohle opatĀ™enĀ- vĀjĀj vztah zachrĀjnit. Jedna skupina tĀch, kteĀ™Ā- obĀ•as nebo pravidelnĀ spĀ- oddĀlenĀ, tvrdĀ-, Ā¾e se zlepĀjenĀ-m spĀjnkou se zlepĀjilo i mnoho dalĀjĀ-ch vĀcĀ- v jejich Ā¾ĀivotĀ Ā•“ vĀ•etnĀ vztahu. DruhĀj skupina pak vyzdvihuje, Ā¾e jim odpadl zdroj neshod s partnerem v tom, kdy jĀ-t spĀjt, jestli v loĀ¾nici vĀtrat nebo kdo vĀ-c chrĀjpe.

ShodujĀ- se ale, Ā¾e společnĀ© chvĀ-le rĀjno a veĀ•er si nesmĀ- zapomenout vynahradiť jindy a jinak. Tak jako ostatnĀ- aspekty vztahu, i společnĀ© (ne)spanĀ- je individuĀjnĀ- NapĀ™Ā-klad jĀj rĀjda chodĀ-m spĀjt brzy, chvilku si jeĀjtĀ v posteli Ātu a vstĀjvĀjm Ā•asnĀ. Naopak mĀj partner je sova, z pracovnĀ-ch akcĀ- se vracĀ- spĀ-Āj aĀ¾ v noci a rĀjno se zaĀ•Ā-nĀj probĀ-rat k Ā¾Āivotu, kdyĀ¾ jĀj uĀ¾ mĀjm za sebou dvĀ tĀ™j hodinky aktivity. K tomu si pĀ™ipoĀ•tĀte moje lehkĀ© spanĀ-, ve kterĀ©m mĀ probudĀ- kaĀ¾dĀ½ pohybâ€!

OddĀlenĀ½ spĀjnek partnerĀ™

Mnohem vĀ-c neĀ¾ u nĀjs, kde se za oddĀlenĀ© spanĀ- spĀ-Āje stydĀ-me, je tento koncept populĀjnĀ- v zĀjpadnĀ-ch zemĀ-ch. MluvĀ- se o nĀm jako o â€žsleep divorceâ€œ (doslova â€žspĀjnkovĀ½ rozvodâ€œ), coĀ¾ naznaĀuje nĀco negativnĀ-ho. Je to ale pĀ™esnĀ naopak: partneĀ™j, kteĀ™Ā- pĀ™estali spĀjt v jednĀ© posteli, jsou prĀ½ Ā•asto ve vztahu mnohem spokojenĀjĀjĀ-. MĀ-Ā¾e jĀ-t jak o oddĀlenĀ© mĀ-stnosti, tak o poste, kterĀ© nejsou spojenĀ©.

VĀ½hody a nevĀ½hody obojĀ-ho jsou zjevnĀ© â€“ vyĀ¾adujĀ- rĀznĀ© dispozice bytu i vzĀjjemnĀj oĀ•ekĀjvĀjnĀ- partnerĀ™. â€žSpĀjnkovĀ½ rozvodâ€œ jsem zatĀ-m zaĀ¾ila hlavnĀ, tehdy, kdy byl jeden z nĀjs nemocnĀ½ a doĀ•asnĀ se

přestěhoval do jiného pokoje. A musím se přiznat, že mě to ložnici jenom pro sebe a nemuset po celém dni přemýšlet o rodinu dělit, jestli někoho neruším nebo oni, je vložení příměsí. Ale zároveň se po pár dnech vřady těším, a bude vřechno příměsí starým.

Ve prospěch astérologie odděleního spaní pro mě mluvím hned několik věcí: Po osmi letech společného soužití a dvou letech v mě, že společně 1/2 nás bychom spolu mohli trávit hlavně aktivně a v domě. Na kvalitu našeho vztahu má vliv jedno skvělé 4hodinové rande ne 7 hodin bok po boku ve spánku. Když se dobře vyspím, nás, když jsme vzházeli, si společně i s dětmi mnohem víc u nás. Naopak nejvíce minus osobně vidím v tom, že v oddělení ložnici se mnohem snáze bouchne dvěmi. Vyššíkat si příměsí-podněshody příměsího spaní je jedno z pravidel, která se našim nejvíce osvědčila. Každěho asi napadne, jak bude má tohle opatření vliv na intimní život. K tomu bych snad jen poznamenala, že každě 1/2 rodiče u dětí v mě, že v bytě existují i jiná másta.

Stoprocentná stopka by byla, kdyby s oddělením spaní souhlasil jenom jeden z nás. Stejně jako na věce v vztazích je zkratka dobrá podávat se na společně nebo odděleně spánek bez příměsího a idealizování. Příměsího by měly naše skutečné potřeby spánek ne společenské zvyklosti. A jestli se bát toho, že odděleního spaní povede ke vzájemnému odcizení? Nikdo nezmění, že to nemá být jen zkusit a zjistit, jak se cítíte při vřady.

Ve zdravém a fungujícím vztahu budete má přemýšlet dvě do ložnice toho druhého určitě vřady otevřeně.

ZUZANA
FRYAUFOVÁ (pro Tchiboblog)