

miluj .

© 2023 Petra Davidková
@ petra_davidkova

petra@davidkova.cz

Pracovní sešit pro romantické vztahy.
Minulé, současné i budoucí.

trhej, škrtej, čmárej.
ohýbej rohy.
zapatlej rukama, polej kafem.
zapomeň a vrať se pro něj.
půjčuj a věnuj.

obsah

Předehra
Už budu
Mám tě rád, ale...
Partner "à la carte"
Láska není vše
Rozhodni se
Žádný drama
Moje část
Nezávislost
Nauč mě, jak

vše, co už znáš, ale potřebuješ si to občas připomenout

předehra .

Pěkný den, vinšuju. Jsem Petra, věčný student života. Mám toho hodně na srdci a psaní mi pomáhá utřídit chaotický tok myšlenek. A tak jsem tady. Tady mě máš. Mě a spoustu nevyžádaných dobrých rad. Nemáš zač.

Jsem tu s tímhle textem proto, abych tě do svých úvah vtáhla. Abych si vysloužila poplácání po zádech i nechápavé pohledy. Abys mi řekl, s čím se mnou nesouhlasíš a ukázal mi nový pohled na věc. Začneme tím, že budu svoje myšlenky formulovat do slov a vět. A ty je budeš libovolně podtrhávat nebo škrtat. Co ty na to? Máme dohodu? Tuším souhlasné pokyvování, takže se do toho bez okolků pustíme. Pár míst jsem ti v tomhle plátku nechala volných, abys mi klidně mohl dát širší zpětnou vazbu a neomezoval se jen drsným škrtáním vět i celých odstavců. Jsem jedno velké ucho a těším se, jak si spolu podiskutujem.

už budu

“Už budu”, říkám si každý ráno v posteli. Už budu svědomitěji číst maily. Už budu v kuchyni vytvářet plnohodnotná jídla, nejen bordel. Už budu víc číst a líp psát. Už budu hotovým dospělákem. Už budu vědět co se životem. A v téže posteli si každý večer říkám “you wish”.

Jsem na cestě, to jo. Ale je asi naivní upínat se k myšlence, že ze mě jednou konečně bude hotový člověk. Každý den se něco naučím. Jeden den zjistím, že se k otvírání dopisů hodí víc nůž než zuby. Jiný den se přiučím tomu, že chtít v životě někoho, kdo nechce mě, nedává smysl.

Dlouho jsem se za vztahy honila. Když mi někdo vkročil do života, hned jsem tajně v hlavě spřádala úvahy o tom, jestli se na svatební oznámení bude hodit sytě lahvově zelená nebo se mám spokojit s nudně tradiční zlatou. A jak se budou jmenovat naše děti? A náš pes? Želva?

Život mě vyvedl z omylu. “Když tě chlap nechce, nech to být”, šeptá mi kmotříčka víla do ucha. A má recht, holka jedna okřídlená. Jak bych do života mohla chtít někoho, kdo o mě nestojí? Koho musím tak trochu uhánět, aby mi věnoval pozornost? Komu musím dokazovat, že mám co přinést na společný stůl jménem vztah? “Blbost. Blbost!”, vykřiknu v přeplněné tramvaji a hned se zarazím. Ale v duchu si to opakuju dál, je to fakt blbost.

mám tě rád, ale...

Když mi muž říká: "Mám tě moc rád, rozumíme si, chci s tebou být, ale nemůžu protože..." a větu pokračuje jakýmkoliv důvodem, odcházím. V takové chvíli jsem sama k sobě krutě upřímná. Nebývala jsem, ale dnes už jsem. Říkám si, kdybych byla na tvém místě teď já a měla tě ráda tak moc, jak mi říkáš, co bych udělala? Jaké kompromisy a oběti bych byla schopná udělat? A když muž stejné oběti a kompromisy nechce udělat, vidím v tom dvě věci. Buď mě nemáš rád tak moc, jak říkáš. Nebo máme oba zcela odlišné hodnoty a standardy v tom, jak chceme jeden o druhého bojovat. Ať tak či tak, znamená to, že nejsme kompatibilní. Nedáváme do toho oba stejně.

Ať už stojí za slůvkem *ale* cokoliv, měl bys vědět, že to obvykle znamená *ne s tebou*. Občas máme v životě momenty, kdy na budování vztahu opravdu není dobrá chvíle. Měli bychom si ale přiznat, že ve většině případů, kdy říkáme "ale není na to vhodná doba", "ale nejsem na to připravený", jen hledáme výmluvy. Když ti partner říká "mám tě rád, ale nemůžu v tom pokračovat, protože na budování vztahu není vhodný čas", měl bys z toho spíš přčíst "nechci nic budovat s tebou". Protože správný čas neexistuje. Správný čas je vždycky teď. Pokud člověku na tom druhém záleží a opravdu o něj nechce přijít, nehledá důvody, proč to nemůže vyjít, ale hledá způsoby, jak to vymyslet, aby to i v těžkém období mohlo fungovat.

partner “à la carte”

Dost z nás hledá *ideálního* partnera. Ví, jak by měl vypadat, jakou práci by asi tak měl mít, jak moc by měl být vtipný a pečující. Což mi vždycky evokuje obraz hosta v restauraci, co si vybírá z denní nabídky, nebo narcisty na nákupu. Přesně ví, co chce, a nic jiného mu není dost dobré. Neříkám tím, že bychom neměli mít hodnoty a standardy, na základě kterých si partnera vybíráme. Ale myslím, že je hodně egoistické po někom chtít, aby nám splňoval veškerá kritéria, a současně se uzavřít před vším ostatním. Navíc, pokud se příliš upínáme na to, co by partner “měl mít”, v momentě kdy někoho takové potkááme, jsme slepí k tomu, co partner naopak nemá. Muž, který hledá krásnou, vysportovanou, vtipnou ženu, se kterou bude mít klídeček, ji jednoho dne najde. Ale z podstaty toho, jak je orientovaný na to, co hledá, už nevidí, že taková žena má spoustu red flags, kterým ve vztahu bude muset čelit. Že je například promiskuitní, nedrží sliby a muže má jako chodící peněženku. A protože je muž tolik orientovaný na to, co chce, nevnímá, co vlastně rozhodně nechce a nevědomě a následně i vědomě zůstává vůči chování partnerky slepý a tlačí vztah na sílu.

láska není vše .

Kompatibilita ano. Není potřeba, abychom si rozuměli ve všem. Není potřeba, abychom měli rádi stejné sporty. Ale je potřeba, abychom měli společného alespoň něco, co nás v běžném každodenním životě dělá šťastnými. U mě je to třeba jídlo a filmy nebo seriály. Jestli jsi vegetarián nebo holduješ jen české kuchyni, asi pro sebe nebudeme vhodnými partnery. Jestli miluješ jen válečné krváky a nemáš rád žádnou mainstreamovou produkci, asi pro sebe nebudeme vhodnými partnery. Zní to drsně? Zní to divně? Možná, ale je to jasnější, než by se mohlo zdát. Jak si spolu můžeme dojít na jídlo nebo si něco společně uvařit, když ti nechutná nic, co jím já, a mně nechutná nic z toho, co jíš ty? Jak si za dlouhých zimních večerů chceš dát chill u netflixu, když nesneseš seriály, které baví mě a já nemůžu vystát tvoje válečné masakry? O čem si budeme povídat, když otráveně kroutíš očima, zatímco já se rozplývám nad každým designovým detailem, který kolem sebe vidím? Jak se budeme vzájemně podporovat, když shazuješ ze stolu mé nadšení pro koupi špeluňky a její přebudování na luxusní airbnb? Můžeme se vzájemně přitahovat jako dva magnety, ale pokud nesdílíme nadšení a nejsme oba otevření novým zážitkům, jak nám to může klapat? Můžeme se milovat až za hory, za doly, ale jakmile to vyprchá, nezůstane nám v rukách nic. Vůbec nic. Pokud nebudeme mít rádi stejné maličkosti, unudíme se spolu k smrti.

rozhodni se

Měla jsem typ. Typ chlapa, který mě přitahuje. Široká ramena, vyrýsované tělo, frikulínský pohled. Jop, ty seš můj! Nebo vlastně nejsi. Většina mých partnerů sice zapadala do tohohle vysněného somatotypu, ale s charakterem to bylo na štíru. Dnes, když přesně takovýho beachboye míjím na ulici, obvykle si ho ani nevšímnu. Přepsala jsem svoji dosavadní zkušenost, která by se jedním slovem dala popsat jako tragická. A tak jsem si našla jiný typ chlapa. Je to ten, který se pro mě rozhodne. To je celý. Když je tam tenhle předpoklad, můžem jít na rande a uvidíme, co z toho bude.

Důležitá úvaha, která tomuhle předcházela, je, že když se honím za někým, kdo se nerozhodl pro mě, upevňuju faktor nerespektu. A to rovnou ze dvou důvodů. Prvním důvodem je, že muž, který je se mnou jen polovičatě, mě automaticky nerespektuje. Pokud mu říkám "jsem otevřená tomu, abychom spolu budovali vztah", ale on se chce jen nezávazně vídat, říká mi "nejsi pro mě dost dobrá, čekám na tu pravou, nechci s tebou být". Když to odhalím na dřevě, je to dost neuctivý, co myslíš? Nebo ti přijde v pořádku nárokovat si moji pozornost či náklonnost a současně mít vykročeno do dalších několika směrů? Já ti nevím, ale mně to přijde svým způsobem ponižující. A současně, jak bych po tobě mohla chtít, abys mě respektoval, když se mnou nechceš být?

Za druhé, pokud někomu toleruju netolerovatelné, sama ho tím vystavím do pozice, ve které si mě nemůže vážit. Všichni si v hloubi duše přejeme být svou nejlepší verzí. A jestliže se mi chlap ukazuje v nelichotivém světle a já mu to toleruju, nemůže si mě vážit. Jinými slovy: *Můžu být svým nejhorším obrazem a ty tu stále jsi, ale já nechci být špatný. Chci být tím nejlepším, co dokážu. A ty mě v tom nepodporuješ. Naopak mě podporuješ v netolerovatelném chování. Proč mi to všechno dovolíš?*

Žádný drama

Muži často říkají: "Hledám nekonfliktní holku, klidnou. Žádný drama". Pravdou ale je, že i nekonfliktní klidná holka umí házet talíře a třískat dveřmi. Podívej, když mi říkáš, že chceš ve vztahu klid, ale současně si vypisuješ s bejvalkama, chodíš každý víkend na párty a doma praktikuješ gaslighting, stane se i z hodný holky (jako jsem já) satan a udělám ti doma peklo. Takhle to prostě je. Teď ti řeknu tajemství. Spousta lidí (a mužů obzvláště) si myslí, že klid je nějaký status quo. Něco, co je dané a neměnné. "Najdu si klidnou ženu a můj život bude naplněný klidem." No, nebude, jestli se budeš chovat jako hovado. Protože klid není statický stav. Klid je něco, co ve vztahu vzájemně budujeme. A budujeme to oboustranným respektem a efektivní komunikací.

moje část

Jaká je tvá část ve vztahu? A jaká je ta má? Ta má je nechutně jednoduchá. Má část je, že ti dávám prostor. Dávám ti prostor k tomu, abys mohl být sám sebou i sám se sebou. Dávám ti prostor k tomu, že mě můžeš zradit i ublížit, když budeš chtít. Nebudu tě držet v kleci ani pod drobnohledem. Dávám ti prostor, ale ne kvůli tomu, že jsem naivní a věřím, že bys mi nikdy neublížil. Ale protože tohle je můj standard, který vychází z mých vlastních hodnot. Můžeš mi ublížit, protože tě nedržím pod zámekem. A pokud se tomu tak stane a ty mi ublížíš, není to moje vina. Není to má chyba, že jsem ti dala příliš velký prostor a měla jsem tě zamknout za petlicí. Je to tvůj podíl, který jsi zneužil v bezpečném prostředí, které jsem budovala proto, abys i ve vztahu se mnou mohl být svobodný. Když tenhle bezpečný prostor rozbiješ, nebude litovat, že jsem tě málo hlídala. Nejsem tu od toho, abych tě hlídala, a ty tu nejsi proto, abys hlídal mě. Budu litovat jen toho, že jsem věnovala energii, čas i prostor v mém životě někomu, kdo si to nezasloužil. Ale nebude litovat dlouho, poučím se a půjdu dál.

nezávislost

Nezávislost je ve vztahu důležitá. Je však předpokladem, nikoliv konečným stavem. Pokud se ve vztahu oba chováme nezávisle, abychom z něj vytěžili to, co je dobré pro naše sobecké potřeby, nespolupracujeme spolu. Ze vztahu se stává soutěž. Ptáme se, kdo do toho dává víc a kdo se víc obětovává. Nastává mocenský boj a to je toxická láska.

Rozdíl je, když každý partner nezávisle pracuje sám na sobě, aby do vztahu mohl přinést své nejlepší já. Pokud je člověk sám o sobě dostatečně nezávislý, umí dobře nastavit své vlastní hranice a efektivně komunikovat, pak dokáže navigovat vztah ke vzájemné shodě. Ví, jak a na čem budovat principy. A v tom je kouzlo skutečně respektujícího vztahu.

"Vím, kdo jsem. Vím, co do vztahu umím přinést. Vím, co je za mě ve vztahu deal-breaker. Říkám, jaké jsou mé hranice, uvnitř nichž se můžeme bezpečně pohybovat, abych ti neublížila a ty jsi neublížil mně. Jsem královnou ve svém království."

A jak to máš ty? Víš, kým jsi? Víš, co můžeš do vztahu vnést? Víš, co je za tebe deal-breaker? Ano? Skvělé! Takže i ty jsi králem ve svém království. Nepanuje u tebe chaos a víš, jaké jsou tvé hranice. Tak se pojďme podívat na to, jak a kde můžeme kralovat spolu. V čem se od sebe můžeme učit. Jaké zážitky, aktivity i zkušenosti spolu chceme sdílet.

nauč mě, jak

Lezu ti na nervy, když po konfliktu mlčím? Vadí ti, když ti ráno připravuju jídlo do práce? Chtěl bys, abych víc plánovala společné aktivity? Chtěl bys, abych si na tebe udělala čas přes den a šla s tebou omrknout potenciální investiční nemovitost? Řekni mi to. Nesmíš mlčet. A pak křičet "Proč nic neříkáš?", "Nejsem malej, nepotřebuju svačinu do práce!", "Proč nikdy nic nenaplánuješ?", "Vůbec se nezajímáš o ten byt, co se mi tolik líbí".

Komunikuj se mnou efektivně. Nauč mě, jak tě milovat *správně*. Víš, já umím milovat. Ale nevím, jakou formou potřebuješ lásku dostávat ty. Tak mi to prosím vlídně a láskyplně řekni. V tu chvíli, kdy to potřebuješ. A slibuju, že ti taky povím, jak potřebuju lásku a pozornost dostávat já.

~~„Celý večery jsi jen v práci a na mně ti nezáleží!“~~

~~„O všechno se musím starat já!“~~

~~„Vždycky si najdeš výmluvu!“~~

~~„Zase jsem já ten špatný!“~~

TOHLE
NE!

"Potřebuju, abys mi dal den prostor po tom, co se pohádáme. Nevím, co cítím. Mám v sobě zmatek a potřebuju o tom o samotě přemýšlet. Nechci plácnout něco, čeho bych pak litovala, nebo co by tě mohlo zranit."

"Cítím se zahnaná do kouta, když po mně chceš řešení hned. Potřebuju si to nechat projít hlavou."

"Stýská se mi po tobě, když zůstáváš každý večer dlouho v práci. Chybíš mi."

"Je mi nepříjemný, když si s ní po večerech píšeš. Žárlím a bojím se, že tě ztrácím."

"Potřebuju obejmout."

"Můžeme to prosím probrat zítra? Dnes jsem příliš unavená a nechci v tomhle stavu dělat unáhlené závěry."

"Miluju, když mě líbáš na krku. Cítím se opečovávaná. Hýčkáš si mě."

"Vážím si toho, že jsi kvůli mně své plány přesunul."

Máš tyhle ukázkové kapitolky přečtené? A líbilo? Nelíbilo?

Co ti tu chybí a co přebývá?

Cože, že si chceš rovnou ucelený sešit předobjednat?

Buď ke mně prosím upřímný a pověz mi vše, co máš na srdci.

Kontakty, kde mě zastihnout, najdeš pod kvéerkem.





