

# Sex jako náplast NA ZLOMENÉ SRDCE

Dejme tomu, že jste si pořídila parádní výron. Následující den asi stěží vyskočíte z postele jako srnka a rozběhnete se do kuchyně pro ranní dávku kofeinu. Nejspíš budete jen velmi opatrně našlapovat, a možná si tu kávu i odpustíte. Stejně je to se srdcem.



Nemá smysl hrát si na hrdinku – když vás někdo, koho hodně, ale fakt hodně milujete, pošle zničehonic k šípku, je vám na umření. Nejste schopna racionálně uvažovat a hlavou vám běží jediná srdcervoucí myšlenka: svět už nikdy nebude takový jako dřív, už nikdy mi nikdo nebude tak vonět, je konec, je konec, je konec – všeho! Jasně, že není, ale ve svém momentálním zoufalství jinou možnost zkrátka nevidíte. A pak uplyne pár týdnů, vaše ego se probere z počáteční paralýzy, dotčeně se oklepe a začne vymýšlet způsoby, jak znovu získat ztracený pel (pocit atraktivita a všechna další očividná plus, která ten holomek nedokázal ocenit, a dobře mu tak!). Některé ženy

zatouží v takové chvíli po pomstě: nebyla jsem ti dost dobrá, našel sis jinou? Fajn, já si také najdu, ale to bude, panečku, jiný formát! Nebo vás přemůže falešný dojem, že to „máte na háku“, jste zkrátka nad věcí, nebudete přece ronit slzy pro někoho, kdo vám za to vůbec nestojí. A co víc! Teď si teprve budete moct užívat podle libosti. Žádné jednou týdně, když se váš ex blahosklonně rozhodl věnovat vám hodinu, či dvě ze svého nabitého pracovního diáře. Sedáte k počítači a najíždíte na první z mnoha seznamek... Paráda! Tolik šarmantních a inteligentních mužů, kteří by dali nevímco za hezké chvilky s ženou vaší úrovně, stačí si jen vybrat... Ajaj! Zabrzděte. Vaše ego je znovu na koni, ale duše nejspíš stále truchlí.





ODPOVÍDÁ  
**DENISA  
ŘÍHA  
PALEČKOVÁ**  
@denisa.riha.  
paleckova

## UNIVERZÁLNÍ NÁVOD NEEXISTUJE

Měla bych po rozchodu chvíli počkat, než se srovnám, nebo si občas zpesířit samotu nějakým příjemným románkem? Na tuhle otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Důležité je naslouchat sobě, svému tělu a srdci.

**Je možné získat ztracenou sebedůvěru tím, že budu střídat partnery?** Záleží na kontextu a kvalitě daných partnerů či vztahů. A na našem přístupu. Pokud se budu vrhat do vášnivých nocí a vztahů s nadějí, že mi ten druhý vyřeší veškerou životní bolest, mám minimální šanci na úspěch. Pokud do interakcí vstupuji vědomě, bez falešných nadějí, s respektem vůči sobě i pocitům toho druhého, tak proč ne? Je to hodně o upřímnosti k sobě i druhým. Takhle se mám. Tohle se ve mně děje. Toto ode mě můžeš čekat, a toto ne. Přiznat klidně

i vlastní nejistotu a zranitelnost, než nasazovat masky a dělat pózy. A také si dobře vybírat, s kým do interakce vstupuji. Vnímá mě ten druhý? Respektuje mě? Záleží mu na mně? Když ke každé situaci a interakci přistupujeme s citem a vědomě, chrání nás to. A je v pořádku si říct: „Tohle jsem já. Tohle cítím. To chci, a to nechci.“ A informovat druhého. Být upřímná. **Mít intimní vztah s někým, když mám v srdci stále svého ex, je nevěra i vůči tomu dotyčnému. To je třeba osud „převozníků“, že ano?** Já mám pro „převozníka“ trochu jiný název:

„otevírák“. Vztah s otevřákem vypadá tak, že máte pocit, že už je to ono. Rozumíte si, vše vypadá perfektně... a mnohdy tak do půl roku vztah končí. Ovšem to neznamená, že byla chyba do něj vstoupit. Protože i tento vztah měl svou důležitou funkci: otevřít se druhému člověku. Ze stavu uzavření, které po rozchodu přichází, se opět propojit s někým jiným. A nově získaná otevřenost a důvěra, že svět s tím předchozím rozchodem neskončil, je důležitý předpoklad pro vstup do dalšího vztahu, který už většinou bývá zase dlouhodobý.

→ Dejte jí čas, některé věci nejde uspěchat a z rozhodové bolesti k novým láskyplným vztahům žádné zkratky nevedou.

„V první akutně bolavé fázi má smysl být v klidu. Neutíkat nutně do náruče někoho jiného. Dát si prostor na to vyplakat se, vyvztekát a nechat všechnu tu bolest vyjít ven. Dotknout se díky tomu hluboce sebe. Protože každý rozchod je i silným podnětem návratu k sobě,“ říká lektorka partnerských vztahů a osobního rozvoje Denisa Říha Palečková, podle které může

být právě toto období ideální příležitostí k sebereflexi. „Kým jsem bez toho druhého? Kým jsem doopravdy? Co mě vyživuje, baví, těší? Co miluji a co nechci? Co chci pozvat do svého života? S čím nejsem v souladu? Rozchod je opravdu důraznou pozvánkou nahradit palčivě chybějící přítomnost toho druhého láskou k sobě. Je to připomenutí, že láska není něčím venku, ale odehrává se v nás a skrze nás. A máme k ní přístup, dokonce i když nejsme ve vztahu,“ dodává.

**MOŽNÁ JE TATO MYŠLENKA** pro vás nová a nezvyklá, a snad i stěží uvěřitelná. Skutečnost je ovšem taková, že lásku zažíváme nejsilněji nikoli díky tomu, že nás někdo miluje, ale že my milujeme někoho. „Čím více lásky dáváme, tím víc ji i prožíváme. A pozor, teď nemyslím lásku ve formě sebeobětování – „lásku“ na úkor sebe. Ale když máme srdce vyplněné láskou pro někoho či něco, cítíme lásku v sobě, jsme tím sami

*Pořád jsem měla před očima svého bývalého přítele, hlavně během sexu, před kterým jsem se vždy musela trochu přioptit, abych to vůbec dala.*

naplnění. A to je skutečný lék na zlomené srdce. Milovat. Milovat sebe, druhé nebo i nějaké činnosti a věci, které nám dávají smysl,“ zdůrazňuje Denisa Říha Palečková.

Někdy ale prostě nemáte chuť ani sílu nořit se do hlubin svého nitra a pátrat po skutečném zdroji lásky. Někdy rozchod bolí tak moc, že toužíte po bleskové úlevě, po nějakém rychlém a účinném analgetiku, díky kterému zapomenete, třeba jen na chvíli. Taková instantní sebeléčba s sebou ovšem nese celou řadu vedlejších účinků, s nimiž je nutno počítat.

„Když mi přítel zničehonic oznámil, že je mezi námi konec, a navíc mi ani nebyl schopen sdělit důvod, pořád jen blekotal cosi o tom, že jeho přátelé jsou v těžké situaci a že jim musí pomoci, bylo mi, jako by do mě uhodil blesk. Vůbec nic jsem nechápala. Až o pár týdnů později jsem zjistila, že ta těžká situace byla manželská krize našich společných známých, kterou se můj expřítel snažil zmírnit tím, že oné nešťastné chudince poskytl azyl a později i svou postel. Cítila jsem tehdy neskutečný vztek a ponížení,“ vypráví sedmatřicetiletá Andrea. „Abych na vše co nejdřív zapomněla, vrhla jsem se do románu se ženatým mužem, který bydlel kousek ode mě a už rok po mně pokukoval. Byla to ta největší blbost, co jsem kdy udělala. Pořád jsem měla před očima svého bývalého, hlavně během sexu, před kterým jsem se vždy musela trochu přioptit, abych to vůbec dala. A nakonec si na mě začaly sousedky ukazovat prstem jako na nějakou rajdu, co rozvrací rodiny. Žiju na malém městě, kde se nic neutají. Ve finále mi začala volat podváděná manželka. Nejdřív

→ prosila, pak vyhrožovala, že si něco udělá, když to s jejím mužem neskončím. Cítila jsem se hrozně. Byla jsem odporaná sama sobě a z celé té aféry jsem měla děsnou kocovinu.“

**PODOBĚ HOŘKOU PACHUŤ** měla snaha zaplnit stůj co stůj prázdné místo v srdci také pro padesátiletou Jarku, která tři roky po rozvodu potkala na seznamce dle svých slov ohromného sympatáka. „Okamžitě mi padl do oka. Rozvedený, o rok starší než já, s domkem na vesnici a třemi dětmi ve střídavé péči. Vždycky jsem toužila po velké rodině, ale můj bývalý manžel byl proti. Jeden syn mu stačil. První schůzka dopadla skvěle, Milan byl moc fajn chlap, pracovitý, chytrý, pozorný. Začali jsme se scházet a později jsem u něj trávila celé víkendy, občas i s jeho dětmi, které mi brzy přirostly k srdci, což se bohužel nedalo říct o jejich otci. Z mé strany jiskra nepřeskočila ani po šesti měsících. V duchu jsem si nadávala, že si nevážím vztahu s tak bezvadným chlapem, který o mě navíc doopravdy stál,“ vzpomíná Jarka. „Vše vygradovalo ve chvíli, kdy mi nabídl, ať se k němu přestěhuju i se synem. Představa, že se budu denně probouzet vedle někoho, koho si sice moc vážím, ale nemiluju ho, byla děsivá. Zbledla jsem jako stěna a hlesla, že si to ještě promyslím. Milan to asi konečně pochopil, protože se od té doby ozýval stále méně, až nakonec přestal úplně. A já mám dodnes špatné svědomí z toho, že jsem ho tahala za nos a dávala mu plané naděje.“

**NICMÉNĚ I VÁŠNIVÁ JEDNORÁZOVKA** může mít hojivé účinky. Záleží na kontextu. „Mnoho žen, které bývalý opustil třeba kvůli nové partnerce, zažívá propad a pochyby o sobě. Už nejsem žádoucí? Už jsem moc stará, tlustá, nemám jiskru? A pak i jedna vášnivá noc může být krásnou zkušeností ve smyslu ‚hurá, ještě žiju, jsem přitažlivá, můj milostný a vztahový život ještě není u konce!‘ Velice však záleží na tom, jak krásná a naplňující tato jednorázová zkušenost byla. Pokud to žena prožije jen jako mechanické doteky a nic moc z toho nemá, nebo se dokonce cítí využitá a pak odkopnutá, tak je to samozřejmě přítěž. Pokud se ale skrze doteky cítí milovaná, vyživená, probuzená do vášně a lásky... hurá! A pak si může říct: Aha, tady mám dárek z vesmíru, dárek pro mé bolavé srdce. Připomenutí, že není všem dnům konec. A i když takhle zkušenost byla jen o jednom setkání, a já sama ani nejsem připravená vnořit se hned do dalšího vážného vztahu, přišlo mi to něco ukázat a podpořit mě,“ vysvětluje Denisa Říha Palečková. „Když mě po sedmi letech opustil přítel, kleslo mé sebevědomí hluboko

## ZLOMENÉ SRDCE NENÍ METAFORA

Ne, skutečně se nejedná o smyšlený pojem z červené knihovny, nýbrž o medicínsky potvrzený jev, který opravdu existuje. Vědci pro něj mají speciální pojmenování tako-tsubo kardiomyopatie. Tento výraz pochází z japonštiny a označuje past na chobotnice, která svým tvarem připomíná levou komoru nemocného srdce. Příznaky jsou podobné jako u infarktu a stejně jako v případě náhlé srdeční příhody vyžadují rychlou lékařskou pomoc. Syndrom zlomeného srdce postihuje desetkrát častěji ženy než muže.

*Pokud toho druhého vnímáte jako výlučný zdroj své radosti, dostáváte se do stavu, kdy s ním je život krásný a bez něj bezvýznamný. A pak nutně přijde rozčarování.*

pod bod mrazu. Ačkoliv jsem nikdy neměla nouzi o ctitele, připadala jsem si náhle nezajímavá, neatraktivní, neviditelná. Nečekaný románek s jedním mým bývalým studentem ale všechno změnil. Bylo mi jasné, že vztah s o třináct let mladším klukem nemá perspektivu, ale o to vůbec nešlo. Dali jsme se dohromady na třídním srazu našeho gymnázia, kam jsem byla pozvaná, a okamžitě to mezi námi zadrželo. Dalšího půl roku jsme se pak scházeli u mě v garsonce a musím říct, že tenkrát to byl pro mě ten nejlepší lék. Ten mladý muž mě bezmezně obdivoval, nosil mi květiny, a dokonce mi složil i několik básní. A já se cítila jako královna. Pak odjel studovat do Anglie a už jsme se neviděli. Dnes jsem čtyři roky šťastně vdaná, ale na svou ‚studentskou lásku‘ nikdy nezapomenu,“ líčí svůj příběh čtyřicetiletá Eva.

**NELZE TEDY VŠECHNY ZKUŠENOSTI** házet do jednoho pytle. „Pokud je intimní zážitek naplňující na úrovni těla, má to příznivé účinky pro naši psychiku. Dotek sám o sobě léčí. Pokud je vyživující i na emocionální úrovni, třeba ve smyslu ‚cítím lásku, cítím blízkost, cítím něhu‘, otevírá se i naše srdce,“ podotýká Denisa Říha Palečková. Zažíváte právě něco podobného a přemýšlíte, co bude dál? Je pouze na vás, co s tím uděláte. Klidně se můžete i bláznivě zamilovat a nasadit si růžové brýle. „Na to bych si ale dala velký pozor, protože pak se dostáváte do cyklu, kdy s tím druhým je svět krásný a bez něj bezvýznamný. Navíc tato dynamika bývá předurčená k rozčarování, které dříve či později přijde,“ varuje lektorka. „Doporučuji nechat se naplnit láskou, která se probudí v srdečním centru. Ovšem nevnímat toho druhého jako výlučný zdroj daného prožitku, ale spíš jako někoho, kdo ve vás tuhle možnost prožívání probudil. Tuhle funkci může krásně splnit i celostní smyslná masáž, která láskyplně a citlivě aktivuje naše tělo i sexualitu. Ovšem ne za účelem romantického propojení – pokud jsme mimo kontext partnerství – ale jako zkušenost probuzení sebe. A to je velmi léčivé, vyživující a podporující.“ ■ **ZDENKA SEKRETOVÁ**