

## Vztahy: 61. Co dělat, když vzrušení pomine?



Vztahy



### **Co dělat, když vzrušení pomine?**

*Valentýnské zamyšlení nad nudou ve vztahu.*

V rámci valentýnské epizody pořadu *This American Life* se vyprávěly milostné příběhy, ale ne ty obvyklé. Jedním z nich byl trochu bizarní příběh o páru Richardovi a Lindě, kteří byli manželé devět let a měli dvě děti. Jednoho večera šla rodina na zmrzlinu a Linda v obchodě potkala muže, bývalého přítele, který vypadal lépe než kdy dřív.

Jmenoval se David. Byl to psycholog stejně jako Linda. Se svou bývalou láskou se dala do řeči s lehkým náznakem flirtu. Linda s rodinou odešla, ale na tohle náhodné setkání nedokázala přestat myslet.

Když v pondělí přišla do práce, čekala ji dlouhá zpráva od Davida. Ignorovala ji, ale on se ozval

znovu. Uvědomovala si to, ale říkala si, že by nemohlo uškodit, kdyby mu zavolala zpátky. David jí navrhl, aby se sešli na kávu. Linda se rozhodla, že se manžela zeptá, co si myslí o tom, že by šla se svým přítelem na kávu. Ten se přiznal, že není nadšený, ale že jí věří.

Richard řekl: „Jak myslíš.“

Linda se přiznala, že jen stěží přestává fantazírovat o tomto muži ze své minulosti. Ve chvíli plné jiskry a něhy Richard svou ženu objal a řekl: „Miláčku, je mi moc líto, že už tě takhle nepřitahuji.“

Linda zavolala Davidovi a řekla mu, že je vdaná za úžasného muže, a aby jí David už nikdy nevolal. Cítila se živá a radostná, protože si uvědomila, co má.

V době, kdy tolik lidí hledá zelenější trávu, je příběh Lindy a Richarda inspirativní. O věrnosti se dá říct něco úžasného i poté, co vzrušení pomine. Je cosi svatého na tom, že zůstáváme, i když se nám nechce.

*„O věrnosti se dá říct něco úžasného i poté, co vzrušení pomine.“*

Víme, jaké to je, když se naše vzrušení rozplyne a zmizí. Vybíráme si to nejnudnější oblečení, protože nechceme plýtvat dobrým oblečením na nudný den. Vynecháváme společnou snídani, protože nám na ní nic dobrého nepřipadá. Ztrácíme 20 minut na Facebooku, 20 minut na Twitteru nebo 20 minut na Instagramu - nebo na všech třech.

Ve skutečnosti chceme strávit den na gauči, s půllitrem lahodného nápoje Cherry Garcia v jedné ruce a sklenicí červeného v druhé, sledováním seriálu Výměna manželek, ale víme, že to není dlouhodobá strategie, jak se cítit lépe.

V našich zombie dnech platí, že čím méně energie cítíme, tím méně toho děláme, tím hůře se cítíme, a tento koloběh pokračuje. Cítíme se málo sebevědomí, máme nízké sebevědomí, nedokážeme se bavit, nedokážeme se soustředit na to, co bychom měli dělat.

Prostě se nedokážeme přenést přes svého bývalého. Zpackali jsme naši velkou prezentaci. Pohádali jsme se s partnerem. Máme pocit, že naši nejbližší mají tajné schůzky, na kterých se radí, jak být ještě otravnější. Moc jíme, moc pijeme, moc si stěžujeme.

V některých dnech je to jediné, co zvládneme, ukázat se na veřejnosti. Máme za sebou těžké tři roky plné globální pandemie, politických nepokojů, rasové nespravedlnosti, strašlivých válek, přírodních katastrof a ekonomických problémů. Vyberte si kterýkoli den a zprávy budou stejné - tu střelba ve škole, tam strašná nehoda, všude tragédie.

Nepotřebujeme novináře, aby nám vyprávěli o zlomených srdcích. Máme celou řadu bolestí srdce - každodenní péči o rodiče s demencí, bolest z rozpadlého manželství, ztrátu zaměstnání, odcizení od rodiny, výzvu v podobě nemoci a oslabení v důsledku stárnutí. Když je náš život nudný, jsme v pokušení oddat se nudě.

Co si počneme, když se vytratí vzrušení? Můžeme to vzdát a poddat se, nebo se můžeme projevovat dál. Naši nejlepší nadějí je dělat to, co víme, že bychom měli dělat. Podělit se s potřebnými. Odpouštět otravným lidem, se kterými žijeme. Naslouchat osamělým, i když si přejeme, abychom nezvedali telefon.

Budeme-li pomáhat, budeme mít chvíle, kdy budeme chtít pomáhat. Budeme vyhledávat rozhovory s lidmi, jejichž život je jiný než ten náš. Budeme milovat své blízké, jak jen to půjde.

*“ I když se nebudeme cítit jiskřivě, nepřestaneme se stále předvádět.”*

I když se nebudeme cítit jiskřivě, nepřestaneme se stále předvádět. Vstaňte a hýbejte se. Vyčistěte si zuby. Umyjte si obličej. Sedněte si na prosluněné okno a vypijte si šálek kávy. Snězte něco zdravého. Upečte si něco dobrého. Umyjte nádobí ručně.

Vyjděte ven z domu. Jděte na procházku. Vyvenčete psa. Jděte si zaběhat. Pracujte na zahradě.

Najděte způsob, jak se zasmát. Plakat, pokud nám to pomůže cítit se lépe. Prohlížejte si staré fotografie. Pořídte si nějaké nové.

Promluvte si s někým, koho máte rádi. Zpívejte, pište a modlete se za to, co cítíte. Přemýšlejte o věcech, za které jste nám vděční. Zaměřte se na to, čeho máte víc, než na to, co nemáte.

Být pravdivý, když je to těžké, nás pozvedá z otupělosti k naději. Když si myslíme, že vzrušení je pryč, měli bychom se kriticky podívat na nudu, která nás skličuje. Musíme pochopit, že věrný život je to, co vrací do romantiky života jiskru.

Brett Younger

[Baptist News Global](#)

**Brett Younger**



**Brett Younger** slouží jako kazatel sboru Plymouth Church v Brooklynu ve státě New York.

-šk-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)