

A stylized illustration of a woman's profile in shades of orange and red, set against a teal background. Her dark hair is pulled back into a ponytail. Various white and light blue symbols are scattered around her head and neck, including an exclamation mark, a fraction 1/X, a downward arrow, an infinity symbol, a hashtag #, a checkmark, a question mark, an at-sign @, a copyright symbol ©, and the acronym TLDR.

ALEX NESIEN

ŽIVOT VE

280

ZNACÍCH

– O vztazích a lidech,  
na seznamkách i u nás doma –



Copyright © Alex Nesien 2026  
© Grada Publishing, a. s., 2026  
Cover © Martina Bártová, 2026  
Všechna práva vyhrazena.

ISBN 978-80-271-6166-9

ALEX NESIEN

ŽIVOT VE  
280  
ZNACÍCH





*Pro všechny,  
kdo se ocitají na poli mezilidských vztahů,  
na kolbišti vztahů partnerských a na bojišti seznámek.*



*„Všechno zlý je pro knížku dobrý.“*



# OBSAH

Předmluva	10
Láska nebeská	13
Jsi šťastná?	17
Hlavně buď zticha, prosím tě!	21
Co chceš k večeři?	27
Zachraň se, kdo můžeš!	31
Od stolu a od lože	35
Dobré ráno, světe	39
Dost čeho?	43
Planetárium	47
Novodobá seznamka	51
Co bys jako chtěla?	55
Milostivá ráčila ztratit kapesníček	59
Drž se ve svém sloupečku	63
Dikobraz	67
Single Jingle	71
Sedávej, panenke, v koutě	75
Ruce a vousy	79
Nadějné vyhlídky	83
Nepůjdeme na kafe?	87
Pošli mi fotku	91
První rande	95
Jaké jsi znamení?	99
Cane corso	103

První pusa	107
Kroužek	111
Milovník z Wishe	115
Kamarád na telefonu	119
Romantika a slepičí polívka	123
Muška jenom zlatá	127
Křeslo pro hosta	131
Měl ji tam!	135
Náplast na srdce	139
Mažu tě!	143
Tikot hodin	147
Radost všedního dne	151
Až tak moc tě nežere	155
Schrödingerova dokonalá žena	159
Kolik že ti je?	163
Dámská volenka	167
Koukněte na toho fintila	171
A co nabízíš ty?	175
Hlas se záhrobí	179
Vzhůru k výškám	183
Intimně	187
V dobrém i zlém	191
Takoví krásní lidé	195
Ukončete výstup a nástup, dveře se zavírají	199
Ženu ani květinou neuhodíš	203
Smím prosit?	207
Místo epilogu	211



# PŘEDMLUVA

Na jaře roku 2024 se zrodil jeden twitterový účet. Ženský anonym, který začal otevřeně psát o věcech, které si říkáme u kafe nebo u dvojky vína s nejbližšími. Občas kousavě, občas s fňuknutím. Mělo to být místo úniku, takový tajný deníček, který nikdo nevidí a nečte.

Jenomže oni to lidi číst začali. A začali reagovat, odpovídat, sdílet a přeposílat. Z neviditelného účtu se stal účet, který najednou občas vidět byl. Většinou kvůli naprosté hlouposti.

Když pak přišel asi třetí člověk s dotazem, jestli se nechci o něčem rozepsat víc, začalo mi to vrtat hlavou.

Mluvila jsem o věcech, které řada z nás zná. Ať už je zažíváme my sami, nebo je vidíme ve svém okolí. Rozvádíme se, seznamujeme se, scházíme a rozcházíme, prostě žijeme. Naše životy nejsou stejné, někdo řeší trable s rodinou a dětmi, někdo se samotou, někdo hodně pracuje, další hodně sportuje, jiný nemůže najít pořádnou práci. Ale něco asi zůstává blízké většině z nás. Mění se okolnosti a detaily, ale pořád chceme všichni totéž: být šťastní.

Tahle knížka není o štěstí ani o jeho hledání. Je o komunikaci. O sdílení. O hledání někoho, kdo nás vidí. Je o vztazích s lidmi kolem nás, s partnery, ale taky o vztahu

k sobě samým. Je to ryze můj pohled, pohled ženy určitého věku a určitých zkušeností. Netvrdím, že to platí pro všechny. Nepřináším kritický rozbor společnosti. Nesnažím se hledat odpovědi. Jen někdy možná kladu otázky.

Knížka vychází z postů, které ta původně neviditelná anonymní žena zavěsila na twitterový účet. Veškerá podobnost s osobami žijícími či imaginárními je samozřejmě čistě náhodná. Ale děkuji za inspiraci i těm, kdo dali vzniknout těm nejabsurdnějším situacím, když mi prosvištěli životem.

*Vaše Nesien*





# LÁSKA NEBESKÁ

*Co potřebujeme, abychom se zamilovali?*

Zamilovat se je pěkné, na tom se asi shodneme. Nemyšlím pobláznění dané chemií, kdy se stoupající hladinou alkoholu atraktivní svět kolem. Myslím zakoukání, kdy vás hřeje u srdce, když toho druhého vidíte, a uvědomíte si, že je vám s ním hezky. Takový ten okamžik, kdy se přistihnete, že se usmíváte, když vám ten člověk pošle zprávu na WhatsApp. Nebo se rozběhnete k telefonu v obýváku, když slyšíte zvonění, protože co když volá ON. Sice si přitom narazíte palec o práh u dveří, ale usmívat se nepřestanete.

Jsou to maličkosti, které se skládají? Nebo rozhodne třeba nějaké gesto, okamžik, událost? Musí ten člověk splňovat pomyslné bingo vlastností, nebo se to přihodí i navzdory tomu, že je jiný? Co je ten spouštěcí knoflík?

U většiny z nás to asi bude postupné. Pobláznit se kvůli tomu, jak někdo vypadá, je jedna věc. To je snadné. Ale zamilovat se ve smyslu něčeho víc než prvotního chemického zalíbení, to asi chce daného člověka aspoň trochu poznat. A tím poznáváním se začne probouzet cosi, co nás oslovuje. Třeba se chová laskavě nejen k nám, ale i k lidem na ulici, v obchodě, v restauraci. Třeba miluje

všechna zvířata až pomalu po mšice (mimochodem, zabírá na ně líp mýdlová voda, nebo octová?). Někdo se zamiluje do laskavosti, další zase do rozhodnosti a toho, že si ten druhý ví vždycky se vším rady. Někdo podlehne tomu, že mu druhá strana trpělivě naslouchá. Dalšímu možná vyhovuje, že s tím druhým může krásně mlčet a nenastane divné ticho.

Je zvláštní, že to, co nás přitáhne k partnerovi natolik, že se zamilujeme, bývají dost často vlastnosti, které hledáme i u přátel a blízkých. Někomu důvěřovat. Moci se mu svěřit. Vědět, za kým můžu jít pro radu nebo psychickou a emocionální podporu. Co ale pak přemění to přátelství nebo jenom tu chemii v zamilovanost? Může být chemie bez důvěry? Důvěra bez chemie?

Za mě asi ano a ano. Ostatně, muži mého života obvykle nebyli moji důvěrníci. Jasně, když s někým žijete, musíte (měli byste) si věřit navzájem. Ale jsou záležitosti, s nimiž se partnerovi nesvěřujete. A je to tak naprosto v pořádku. Asi nikdo nechce slyšet, že jste ho naštváli tak, až si představoval hrůzné mučení třetího stupně a večeri hodnou Války Roseových. Ale důvěra tam být musí.

Když jsem otázku na to, kdy se zamilováváme, položila veřejně, nejčastější odpověď zněla: Když zjistím, že tomu druhému člověku věřím.

Jestliže někomu uvěříme, jsme zranitelnější. Protože se před ním přestaneme tolik hlídat. Věříme, že nás nezraní. Že nezneužije toho, co mu o sobě ukážeme a jak blízko ho k sobě pustíme.

Je zajímavé, že ty stupně blízkosti můžou být i několkery. Někdo je uzavřený a nevíte, co si o něm myslet, dokud ho nepoznáte. Někdo na sebe řekne (zdánlivě) cokoli. A přece si to nejbližší můžou oba chránit úplně stejně. Když za tu hranici pro veřejnost někoho pustí, už mu musejí hodně důvěřovat.

Já jsem ten druhý případ. Otevřená, povídavá, bavím se o čemkoli nejen s nejbližšími. A pak mám hradbu, za kterou se dostane jen minimum lidí. Pravděpodobně tam nebyli ani všichni moji partneři, natožpak milenci. Jsou věci, které o mně ví jen pár lidí, asi bych je spočítala na prstech jedné ruky (a to počítám i psychoterapeuty). A o tom, že miluju koprovku, zpívám pouze v sebeobraně, a přesto se někdy k rádiu přidám, že se v posteli převalím asi stopětdvacetkrát, než usnu, a občas spím trochu nahlas, taky nemusí vědět kdekdo (ups, tak teď už to víte).

Ale tohle všechno s důvěrou je sice hezké, jenomže to samo o sobě pořád nestačí. Můžeme mít ušlechtilé řeči o tom, že se zamilujeme do člověka dobrého, kvalitního, který se chová hezky k nám, ke všem živým bytostem i ke knihám, ale pokud tam někde na cestě nesladíme i ten chemický koktejl, můžeme se nakrásně mít rádi, a partneři v tom milostném smyslu z nás nebudou.

A pak se stejně jednoho dne probudíme a dojde nám, že se usmíváme, když nám pípne zpráva od člověka, který žádná naše očekávání nenaplnuje, své strachy mu svěřovat nebudeme a objektivně vzato je pro náš život vhodný asi jako úplavice. A veškeré teorie vezmou za své.





# JSI ŠŤASTNÁ?

*Můžeme být šťastní v životě,  
a nebýt šťastní s tím, jak žijeme.*

Všichni víme, že štěstí je „muška jenom zlatá“. Někdo se označuje za šťastného člověka, z někoho to štěstí prýští, jen když je zamilovaný. Jiný má v životě štěstí. Dalšího potkávají šťastné náhody. Někdo se prostě rozhodne být šťastný. A pak jsou lidé, kteří jsou rádi, že nejsou nešťastní.

Ale existuje rozdíl mezi osobnostním nastavením a způsobem života. Někdy jsme šťastní vnitřně, jen třeba nebudeme dočasně šťastní s naším životem. Nevím, nakolik je možné cítit se vnitřně šťastný a žít v něčem, co bychom za štěstí neoznačili - například kdybychom byli hluboce nespokojení ve vztahu, v práci, v čemkoli. Tuhle otázku nechám jiným.

Dokážu si ovšem představit to, co vedlo k myšlence věty v úvodu. Můžeme být vnitřně šťastní, a přitom v nás neprobouzí štěstí to, jakým způsobem žijeme. Třeba se štveme v práci od rána do noci. Třeba nemáme čas na to, na co bychom ho mít chtěli. Třeba jsme nespokojení s tím, jak vypadáme. Třeba si jen říkáme, že nám chybí takové to vnější štěstí, šťastné náhody, výhra v loterii.

## ŽIVOT VE 280 ZNACÍCH

Třeba nám chybí zhubnout pár kilo, abychom my sami měli pocit, že je to přesně ono.

Znáte ten starý vtip, jak si chlap roky a roky stěžuje Bohu a nařiká: „Pane, dej mi vyhrát v loterii, dej mi vyhrát v loterii.“ Týden za týdnem to opakuje. Až jednoho dne Bůh nevydrží a odpoví: „Tak si konečně kup los, ty moulo!“

Můžeme být s něčím nespokojení a říkat si, že ještě tohle a tohle a tohle nám chybí k dokonalému štěstí. Ale pokud s tím „tohle“ nic neděláme, samo se to těžko změní.

Co pro vás znamená štěstí? Mít skvělou rodinu? Není dána každému. Mít spousty peněz? Zdraví a spokojenost si za ně nekoupíte, trochu klidu ano, to jo, věci pro radost, které vám vydrží kratičký okamžik, taky, ale štěstí? Mít dokonalou postavu? A co pak? Když se probudíte s dokonalým tělem, zase o ně přijdete, pokud ho nebudete udržovat. Co je štěstí?

Jak říkám, nejsem takové to věčně rozesmáté sluníčko, co ve všem vidí to dobré. Naopak dokážu vidět stín i tam, kde není. Moje životní nastavení se neptá, jestli se něco pokazí, ale kdy se to pokazí. (Ne, nežije se s tím úplně lehce, vyzkoušeno za vás.) Ale právě proto možná můžu o štěstí občas něco prohodit.

Nejsem přirozeně šťastný člověk, *negativity bias* je u mě vyvinutý hodně silně. Neprožila jsem ani zatím moc toho, co většina označí za šťastný život. No, něco bych si byla ráda odpustila úplně, to zas jo.

Umím být šťastná? Jistě. Umím si pocit štěstí přivolat? Taky ano. Tím, že mi to není vrozené, jsem se musela některé věci naučit. A naučila jsem se taky to, že štěstí většinou není něco, co na nás jenom tak spadne shůry. Neříkám, že si ho musíme zasloužit, to ne! Štěstí je právo každého, ne něco, co si máme odpracovat a dostat za odměnu. Ale pro mě je to něco, co si můžeme přivolat. Tím, co děláme, jak se chováme, jak myslíme.

Když budu zahořkle nadávat na všechno kolem, od počasí přes mravence po otravné sousedy (a já mám sousedy skvělé!), můžu být uvnitř šťastná? Když budu jen dřepět na gauči, krmit se vším možným, tloustnout, budu bez energie a fyzicky se budu cítit mizerně, můžu být šťastná? Když budu od sebe všechny odhánět, všechno odmítat, nebudu nic zkoušet, poznávat, dělat..., můžu být šťastná? Já ne.

Za mě je štěstí v maličkostech. Udělat něco pro druhého. Udělat něco pro sebe. Uvařit si dobré a kvalitní jídlo. Dělat něco, co ve mně vyvolává radost - u mě je to pohyb. A pak taky ty okamžiky, záblesky, plusy, vnímat drobnosti. Uvědomit si, že existují. Když si to totiž uvědomíme, začne jich kolem nás přibývat. Mimochodem, podle výzkumů zažíváme ty plusové okamžiky a chvíle dokonce dvakrát častěji než ty negativní. Jen to špatné si asi víc uvědomujeme, protože v nás vyvolá silné emoce a reakce.

Mívám v životě období, kdy si připadám jako křeček v kolečku. Pracuju, pracuju, pracuju, a najednou je pryč další měsíc. To slibované kafe, co pořád s kamarádem

odkládáme, až si na ně uděláme čas, se zase nekonalo. Ten nový film, který jsme chtěli vidět, už není tak nový. A pak se jednou ráno probudíme s tím, že za sebou máme 32 dnů práce v kuse. Jo, to se mi teď stalo. Miluju, co dělám, a dělám, co miluju. Ale můžu říct, že jsem ten poslední měsíc prožila šťastně? Nevím. Nebyla jsem nešťastná. Nevznášela se na obláčku. Ale občas jsem nežíla úplně šťastně. Nedělala jsem ty maličkosti, které mi pomůžou si uvědomit, že tohle je štěstí. To kafe s kamarádkou. Hezký den. Dobrý pocit z něčeho, co dělám. Den, kdy se cítím fajn. Nebo dokonce hezká. Den, kdy jsem spáchala trošku neviditelného dobra. Den, kdy mi někdo podržel dveře nebo se na mě usmál. Tohle jsou ty okamžiky, ze kterých se štěstí skládá - aspoň pro mě. Ony tam byly, jen jsem je v tom záprahu neviděla.

Zastavila jsem se. Strávila jeden den s kamarádkami na procházce a na zmrzlině. A jeden večer se známými, kamarády a přáteli, kdy jsme jenom tak seděli, jedli, bavili se. Lidi se poznávali navzájem. Někteří se setkali po roce tváří v tvář. To zastavení v okamžiku bylo moc fajn. Neprýštilo z něj štěstí na všechny strany. Ale byl to hezký den, Alberte. Vypadá štěstí takhle?



# HLAVNĚ BUĎ ZTICHA, PROSÍM TĚ!

*Žena utichne, bude se bavit o provozních záležitostech.  
A půjde. Jen dost možná tam, kam půjde,  
někoho zajímat bude. A muž bude mít ráj.*

Rozdíly mezi muži a ženami rozhodně existují, o tom asi nikdo nepochybuje. Muž je ten, co zásadně neposlouchá. Žena nezavře pusou. Muž nezná základní měrné jednotky (poměrování ryb, udávání délky penisu a počet piv budiž příkladem). Žena nezná cenu peněz (ta kabelka byla úplně za hubičku, fakt!). Muž považuje sprchu jednou týdně za dostačující. Žena považuje velikost rtů kačera Donalda na steroidech za nedostatečnou. Ale i přes všechny rozdílnosti žijí občas spolu. Někdy je to navenek učiněná idylka a rádi jim to věříme. Někdy si jen v duchu a s Máňou u kafe říkáme, jak spolu můžou ti dva vydržet.

#

Jsem hodně komunikativní. Mluvení, psaní, povídání, ve všech podobách, je mi nejen přirozené, je to pro mě přímo životní nutnost. Jako vedoucí knihovny v osamělé vísce