



# Rozchod Skotské stříky

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.  
jeronym.klimes@gmail.com  
<http://www.klimes.us>

## Partneři a rozchody

Jeroným Klimeš



### Motto:

Na závěr dodám, že jsem si včera koupil Vaši knihu Partneři a rozchody a dnes četl článek o přechozených vztazích z odkazu, který jste mi zaslal.

První věcí, která mě po přečtení článku napadla, byla ta, že Vaše práce by měly být zařazeny jako povinný předmět na středních a vysokých školách. Jistě by ubylo párů, kteří jsou ve stejné situaci jako my.



skotske\_striky.mp4

# Dvě emoce - dva kyblíky



- 1) Mou drahocennou ženu napadne pochybné individuum  
versus
- 2) Má drahocenná žena mi řekne: „Končíme, Miloši!“

# Emoce se neruší, jen se mezi sebou přepínají

viz nosorozec.mp4

<http://preferencnikrivky.klimes.us>

# Dvě emoce dva kyblíky - ideální situace



**kýbl na agresi**



**kýbl na lásku**

# Dvě emoce jeden subjekt – ambivalence



Dvě emoce na jeden subjekt vedou k „přeskokovému“ chování – skotské stříky:

A) Velká láska – 1 hodinu

B) Velká nenávisť – 3 hodiny

A) Velká láska – 0,5 hodiny

B) Velká nenávisť – 1 hodinu

A) Velká láska – 4 hodiny

B) Velká nenávisť – 2 hodiny

**Logiku to nemá!**

Dva moduly se chaoticky zapínají a vypínají.

Když jeden je zapnutý, druhý je vypnutý.

# Nejčastější chybou při rozchodu je rozporuplné chování obránce vztahu. Kde se bere?

Když jdu s ženou po ulici, a někdo ji napadne či urazí, tak mé emoce se štěpí: Agrese jde proti agresorovi, něžná láska jde za ženou.

**Po rozchodu se obě emoce – láska i nenávist – koncentrují na jeden objekt**, tzn. proti ženě, a střídají se s periodou od minut až po týdny podle toho, jak je dlouho po rozchodu.

*Dvě cesty poradenství*: Buď chápavá a *empatická* (princip slasti), nebo *poradenská* (princip reality), která sleduje, co si klient dlouhodobě přeje (zakázka). Jinými slovy nutí obránce, aby si ujasnil, jak se chce chovat.

Další zdroj rozporuplnosti chování je **degenerace citů**, tzn. ve chvílích, kdy dřív partnerce projevoval něžné city, tak se mu stýská a místo toho projevuje agresivní, nebo píše sáhodlouhé dopisy.

**Něžné city vůči ex se přesunou na děti**, které najednou jsou andělské.



# Při rozchodu je hlavní si zvolit jednu cestu

## Co tato žena vlastně chce?

Jako obránce vztahu ho chce zachovat, ale má vztek na muže, tak mu dělá naschvály a scény, druhý den se snaží být naopak příjemná, třetí den jej dokope, aby přinesl od právničky Dohodu o rozvodu... =

## **Kocourkov**

Chci vztah zachránit nebo ukončit?

Chci si zachovat vztah k dětem?

Chci si hrát na hrdého?

Chci mít pocit, že mám rozchod pod kontrolou?

Chci urvat co nejvíce majetku?

atd.

*Z těchto cílů zpravidla jde realizovat jen jeden, ostatní se musí obětovat na oltář vlasti...*

# Vcera jsem se opil a napsal ji, aneb hodina pravdy a k čemu jsou dobré vyjasňovací rozhovory

Pane Klimes,

dekuji za sezení.

Vcera jsem se opil a napsal ji.

Pochopila věci po svém. Ze jsem ji označil za ku\*\*\* apod.

Coz jsem vysvětlil napsal jsem ji i ze jsem ji miloval a teď se cítím mizerne.

ona mi napsala ze se ji rozchodem ulevilo a ze jsem ji celych dvanact let trapil.

Jsem zniceny, chybi a nevím co mám dělat.

N. N.

***pri rozchodu nechlastat***

*:-)*

*jk*

Az se bude stehovat koncem listopadu, mam ho pozadat, aby si **odvezl pokud mozno vsechno naraz** a mne kontaktoval jen v pripade, ze se skutecne bude chtit vratit s tim, ze kdybych ho treba cas od casu vidala, tak by mne to bolelo a trvalo by mi to mnohem dele nez bych se z rozchodu dostala? Anebo ne?

**Uz jsem mu rekla, ze na nej budu pul roku cekat**, zda nezmeni nazor (napriklad si nebudu brat nikoho na podnajem, aby se mel kam vratit), protoze ho mam hodne rada a myslim si, ze s odstupem to treba pak muze videt jinak. A byla by pak skoda kvuli treba jen vztahove krizi, ukoncit z meho pohledu moc hezky vztah. Ale pak uz ne ... Ze samozrejme nikdy nemuzeme rikat nikdy, ale uz proste na nej cekat nebudu.

**Ted je to tak, ze kdyz jsme od sebe a nedejboze se neudrzim a napisu mu - treba jen jdu po ulici a reknu si, ze by se mu neco libilo a poslu mu fotku, tak mne pak jen boli, ze se nenamaha s jakoukoliv reakci. Kdyz ale prijedu domu, tak treba po 1-2 dnech roztaje. Nazor nemeni, jen je mnohem prijemnejsi.**

I když večery bývá dost prýc. Jde třeba s kamarády do hospody nebo tak. Udajně to dělá tak, že když nejsem doma, tak je s Katkou a zajišťuje bydlení a když jsem doma, tak za ni nechodí. Prý se do konce listopadu dohodli právě proto, že jsem stejně dost v Brně.

Hezky večer a děkuji za veskerou podporu!

## **Vážena pani,**

Zadná energie znamená zadná energie,  
Odstěhovat všechny věci - jen pokud opravdu chcete, aby to byl konec.  
Jinak to nereste, nechejte mu věci doma, alespoň má zámluku být u Vás.  
Vyřešíte to za půl roku.

Vůbec mu neříkejte, jak moc a kdy Vás má kontaktovat, to nechejte na něm. Půl roku počkat je ok, ale je třeba normálně žít. Jemu neříkejte nic o těchto lhůtách. Nechejte ho v klidu.

Fotky mu posílejte, odpovědi nečekejte, z JIPky by taky žádné odpovědi neposílal.

Budte milá, nemluvte o vztahu, ani o rozchodu, vůbec ne o stěhování, věcech a lhůtách. Bud se vrátí nebo ne, s Vámi to má málo společného.

# To jsou protichudné požadavky...

Dekuji pane doktore.

Ono slo o to, ze kdyz na nej zapominam, ze existuje, tak to neboli. A dost spatne by se mi zapominalo, kdyby se obcas musel vratit pro veci nebo poslal sms k vanocum a tak. Tak jsem se tomu proste chtela vyhnout, kdyz by to stejne nemelo cenu. Proste zacit znovu a kdyby se nahodou objevil, tak vedet, ze to myslí vazne.

Ale mate pravdu - dekuji. Opravdu tomu venuji prilis energie a zbytecne to vysiluje.

## To jsou protichůdné požadavky:

**Bud'** chcete rychle klid, pak musíte vše odříznout.

**Nebo** chcete obnovu vztahu, pak musíte tuto bolest risknout a vydržet.

Vy si musíte rozhodnout jestli A nebo B. Já jen upozorňuje, že nejde A i B zároveň.

# Okázalá formální korektnost není neutralita

I když se sousedy nechceme mít nijak těsné přátelské vztahy, jen neutrální, znamená to v praxi, že když vidíme souseda, tak spustíme: *„Dobrý den, pane Malino. Tak už nám začala pořádná zima. Ale každopádně všechno nejlepší do nového roku. Hlavně to zdravíčko!“*  
*„Děkuji, děkuji. Vám taky, pane Klimeši, a pozdravujte paní.“*

Tyto **rituály sousedské neutrality** okázale ukazují pozitivní emoce.  
**Vypnout rituály znamená vyhlásit válku.**

Když pak při větru spadne náš strom na sousedův skleník a není třeba čas to okamžitě odklidit, tak právě vzpomínka na tyto vstřícné rituály subjektivně ubezpečují souseda, že z naší strany tam není žádná zlá vůle, nepřátelství či dokonce naschvál.

**Rodiče po rozchodu, mají-li si mezi sebou předávat děti, musejí udržovat rituální neutralitu**, tzn. posílat pohledy z cest, nosit drobné dárky, plyšáky, čokoládu, pozdravovat druhého rodiče po dítěti ap.

**To je ta nečekaná investice po rozchodu, se kterou nikdo nepočítal.**

# Kompenzační techniky

Kvůli válečné strategii bývají přátelé a prarodiče při rozchodu nejhoršími rádci.

Úloha jak ideologií, práva, náboženství, tak manželských a vztahových poradců je kompenzovat tyto přirozené sklony.

**Základní filosofie** – přepínat z válečné strategie do jiných, například péče o nemocného, protahování rozpadu, udržení společného bydlení, udržení rituálů neutrality ap.

# Do nekonečna přehrávaná CD

Vyčítal mi, že jsem mu kdysi před x-lety řekla, že je nýmand (moc si to nepamatuji, ale myslím, že je to tak 10 let)



Dokud se ptají, komu CD hrají, tak není konec rozchodu!  
Bohužel...



# Fantazijní partneři jsou horší než ti reální

*Nejsilnější zážitek s fantazijními postavami jsem měla ve vztahu.*

*Kdysi jsem chodila s klukem, který se mi začal vyhybat zjevně bez důvodu. Tehdy jsem byla rozrušená a potřebovala s někým mluvit. Tím, že se mi vyhybal, mě strhával do ještě větší nepohody, protože jsem nevěděla, co jsem udělala špatně.*

*Ten pocit vůči němu byl tak silný, že jsem ječela z plných plic a ve svém pokoji jsem zničila vše, co s ním souviselo, plivajíc při tom na jeho fotografii. Brzo na to jsem se vyčerpala a zhroutila na postel, na té jsem si začala představovat, jak by asi probíhala konverzace s ním.*

*Tato konverzace smyšlená v mé hlavě mě ale ještě více rozzuřila, protože mi došlo, jak se choval. Na konec jsem se rozhodla, že se za ním vydám a setkám se s ním, neboť původně jsem přeci jen chtěla si s ním popovídat.*

*Tak jsem přišla k nim domu a čekala uvnitř, než se vrátí domů. Když přišel, tak konverzace byla zcela jiná, než jakou jsem očekávala. I když*

*nebyla dokonalá, byl mnohem vlídnější, než jsem očekávala.*

*Uvědomila jsem si, že moje touha být s ním byla sobecká, že jsem nemyslela na jiné věci, které se udály v jeho životě v tu dobu.*

**A) Fantazijní postavy jsou často krutější než reální lidé - jsou produktem naší frustrace.**

**B) Krutost fantazijních postav je daná dílem naší sebenenávistí a dílem krutostí momentální frustrace.**

**C) Nepříjemné jevy vykládáme primárně paranoidně, úkorně a egocentricky.**

# Co bych měl/a udělat, aby už byl klid?

Nic, vzteklý bude tak dlouho, dokud bude pociťovat návaly stýskání a bolesti. „Uplatit“ ho/ji nejde ničím, protože ex žádají satisfakci za veškerou tuto bolest, kterou občas pociťují, ergo nemá cenu být moc velkorysý.

**Expartneři mají pocit, že mají nárok odškodnění za každé jedno přehrání fantazijního CD.**



Rozvod po dlouhém vztahu trvá minimálně asi 5 let, maximální hranice není stanovena.

Doufejme, ale jisté to není, že to bude končit smrtí.

# Jak Jana balila chlapa s vačnatcem

Jana s kamarádkou přicházejí:

*"Jerome, musíš nám pomoc. Nám je třicet. Nikoho nemáme. Chceme rodinu."*

*"Dejte mi pokoj, holky. To je furt dokola. Už jsem Vám to říkal - zbytnělé odpudivé síly..."*

*"Ne, ty nás nesmíš nechat ve štychu!"*

Tak dobrá. Vytukám na klávesnici: [www.seznamka.cz](http://www.seznamka.cz)

*"Jakou chceš kategorii?"*

*"Výlety, hory ap."*

Vyberu kategorii, přečtu první inzerát. Líbí se ti?

*"Hmm, docela jo."*

Tak mu odepisuju:

*"Ahoj Mirku,*

*doufam teda, ze jsi Mirek. :-)) No, courat po horach by me bavilo, zrovna pred nedavnem jsem se bavila s kamaradem, ze jezdit do hor sama neni to prave orechove, i kdyz by to melo byt uprostred orechoveho haje. Leto by bylo lepsi, alespon tam mezi tim postavi nektery z tech stromu, co se jim tam poborili pri vetru. Hodime jim tam nejakou tu jiskricku, jak pises, at maj hasici co delat.*

*Ja jsem Jana z ff.cuni.cz, vcelku pro chozeni do hor vybavena. Napriklad mam melir. :-))*

*Jana (jana.svobodova@ff.cuni.cz)*

Ptám se Jany:

*"Mohu to tak poslat?"*

*"Jo..."*

Enter & good bye

To s událo v pondělí přibližně v 15.00 4.4.2005.

Přibližně v 21.00 zběsilé zvonění, Jana volá:

*"Prosím tě, Jerome, co s ním mám dělat?"*

*"Co se děje?"*

*"No on odepsal."*

*"No sláva."*

*"Ne sláva. Já musím dopsat disertačku. Já na něj nemám čas."*

*"Prosím tě, co po tobě chce?"*

*"Chce sejit v kavárně a tak"*

*"Tak s ním sejdeš v kavárně."*

*"Chápej já nemám čas. Já musím dodělat tu disertačku. A vůbec poslal mi nějakou fotku. Je tam s klokanem. Vůbec se mi nelíbí..."*

*"Tak mi to pošli."*

*From: "Mirek." <mirek48@seznam.cz>*

*To: <jana.svobodova@ff.cuni.cz>*

*Sent: Monday, April 04, 2005 4:19 PM*

*Subject: hory a jiskricky:-)*

*Ahoj Jano:-)*

*jasne, ze jsem Mirek, to neni prezdivka:-) Ja uz ted mam moooc toulave boty a k tomu cestovni horecku, tak bych nejradsi hned nekam na vikend vyrazil...skoda, ze je teprve pondeli:-)*

*Tak co rikas, ze bysme nekam opravdu vyrazili? Nejdriv kafe, pak vikend na Sumave a kdyz se nepopereme, tak hura do poradnych hor?? Tveho meliru se fakt nebojim.... :-)*

*Posilam fotku...urcite mas taky nejakou, vid? Na me moc nekoukej, je tam hezci zviratko:-)*

*Mirek*





U emailu komentář:

*Jerome, tak se podivej, cos me to udelal...ted babo rad!!! Co mam delat? Ahoj a myslim na Tebe v modlitbach!!*

*Ahoj a dik Jana*

Od té doby jsem říkal Janě:

*"Ty mi nechod' na oči. Já jsem ti sehnal chlapa i s vačnatcem a ty jsi se na to vykašlala!"*

Každopádně tento zážitek byl pro Janu asi velkým poučením, že problém asi nebude ve vačnatcích...

Asi rok dva na to se vdala za kluka, se kterým se seznámila na Internetu.

# Děkuji Vám za pozornost



**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

jeronym.klimes@gmail.com

<http://www.klimes.us>