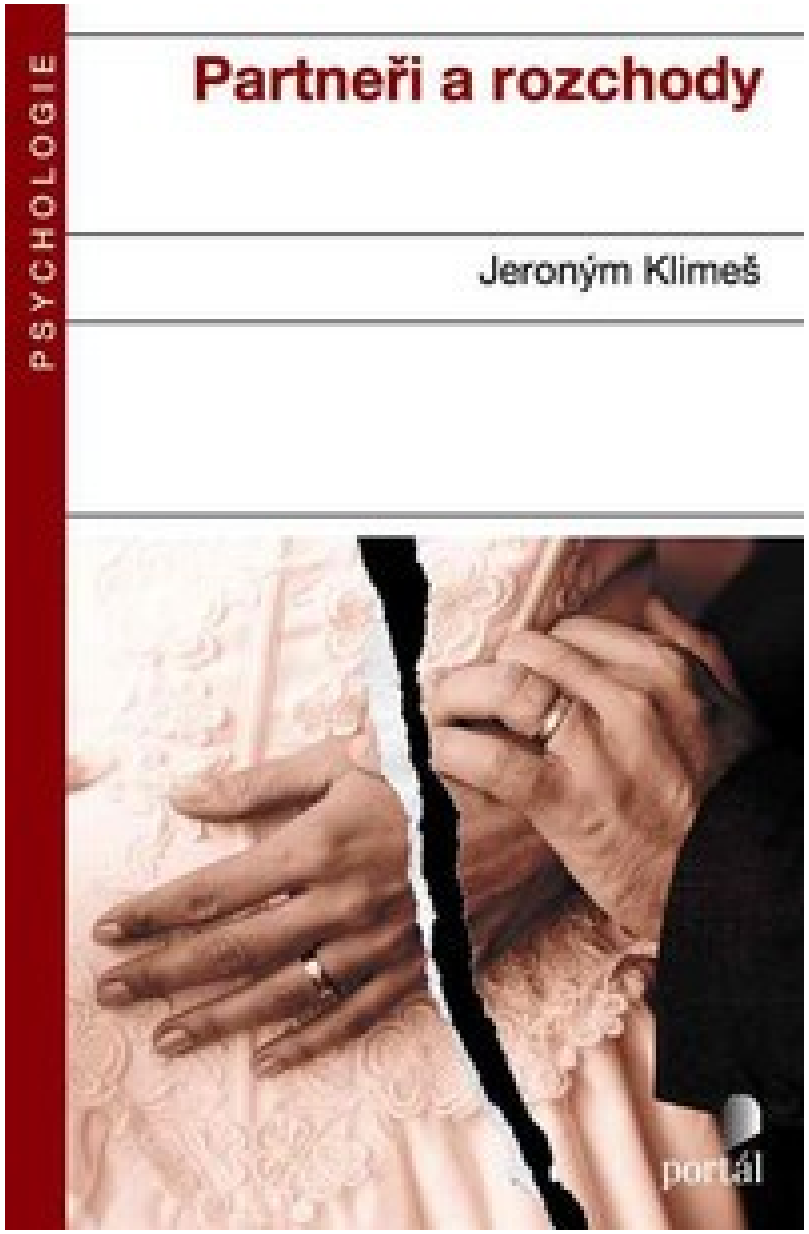
Jak si udržet vztah

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



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.

http://vztahy.klimes.us

Lidé nerozumí ani vztahům, ani rozchodům

Takto si lidé představují lásku

Toto je reálná láska

Lidé mají pocit, že vztah stojí a padá romantickou láskou (jedno silné lano), tedy ostatní věci opomíjejí.

Vztah je ale jako pavučina drží díky mnoha nitkám, které se dají postupně zpřetrhat.

V životě i v terapii bojujeme o každou nitku.

... a pokud neumřeli, žijí spolu dodnes

Toto je jen sen nastavující ideál.

Kromě toho je třeba ohromná **vztahová kázeň**, pečlivost a osobnostní zaměření na cíl:

Vybudovat a udržet vztah a rodinu.

Prakticky jistý je rozpad vztahu, ne jeho zachování.

Psycholog může dávat garance a předpovědi spíš na to, že vztah nevydrží než že vydrží.

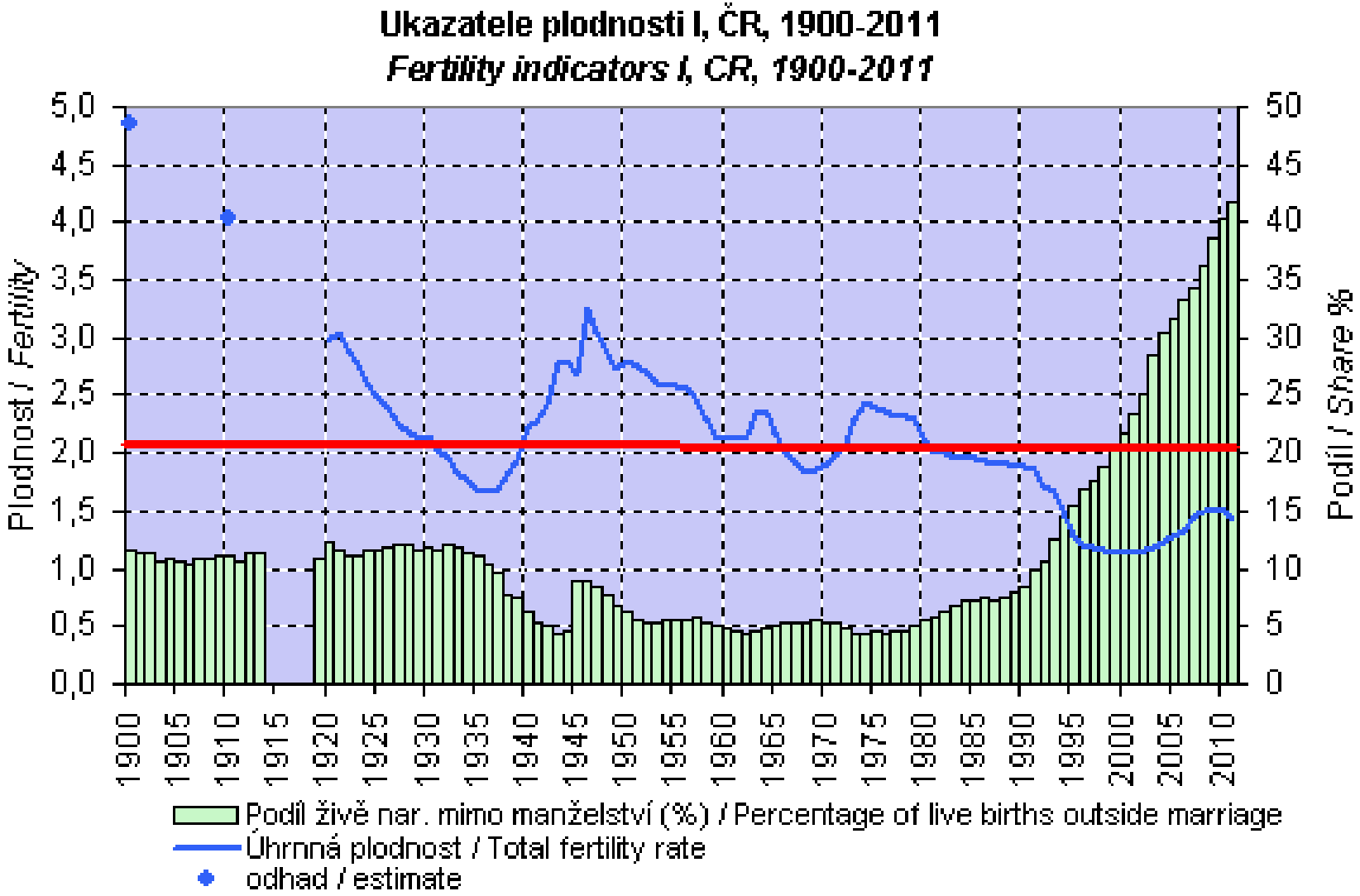
Dospělý člověk má za život obvykle (modus) 3 vztahy delší než rok.

Když tuto hodnotu porovnáme s počtem sexuálních vztahů či dokonce s počtem zamilování, tak vidíme, že je uboze malá. Tedy pokud vztah nedopadne, tak je to normální. Bylo by divné, kdyby vydržel déle než rok.

Aby vztah vydržel déle než 4 roky, je třeba dodržovat přísnou vztahovou kázeň.

Jedno dítě za mámu, druhé za tátu, třetí za národ

Porodnost klesá na cca 1,4 dítěte na ženu



← Budoucnost patří matriarchátu?

1,4/2,1=66%, tzn. za jednu generaci žen vymře 1/3 populace = mor?

Mikuláš Dačický - paměti léta 1582

Toho roku byl mor na lidi v království Českém veliký a nejprve začali zhusta mříti v Praze mense Augusti, srpna, pročež z Prahy ujížděli, kde jse komu vidělo, zvláště bohatí. A ten mor se tak rozmohl, že všudy i po vesnicích velmi mřeli, vše na hlízy a pryskejře.

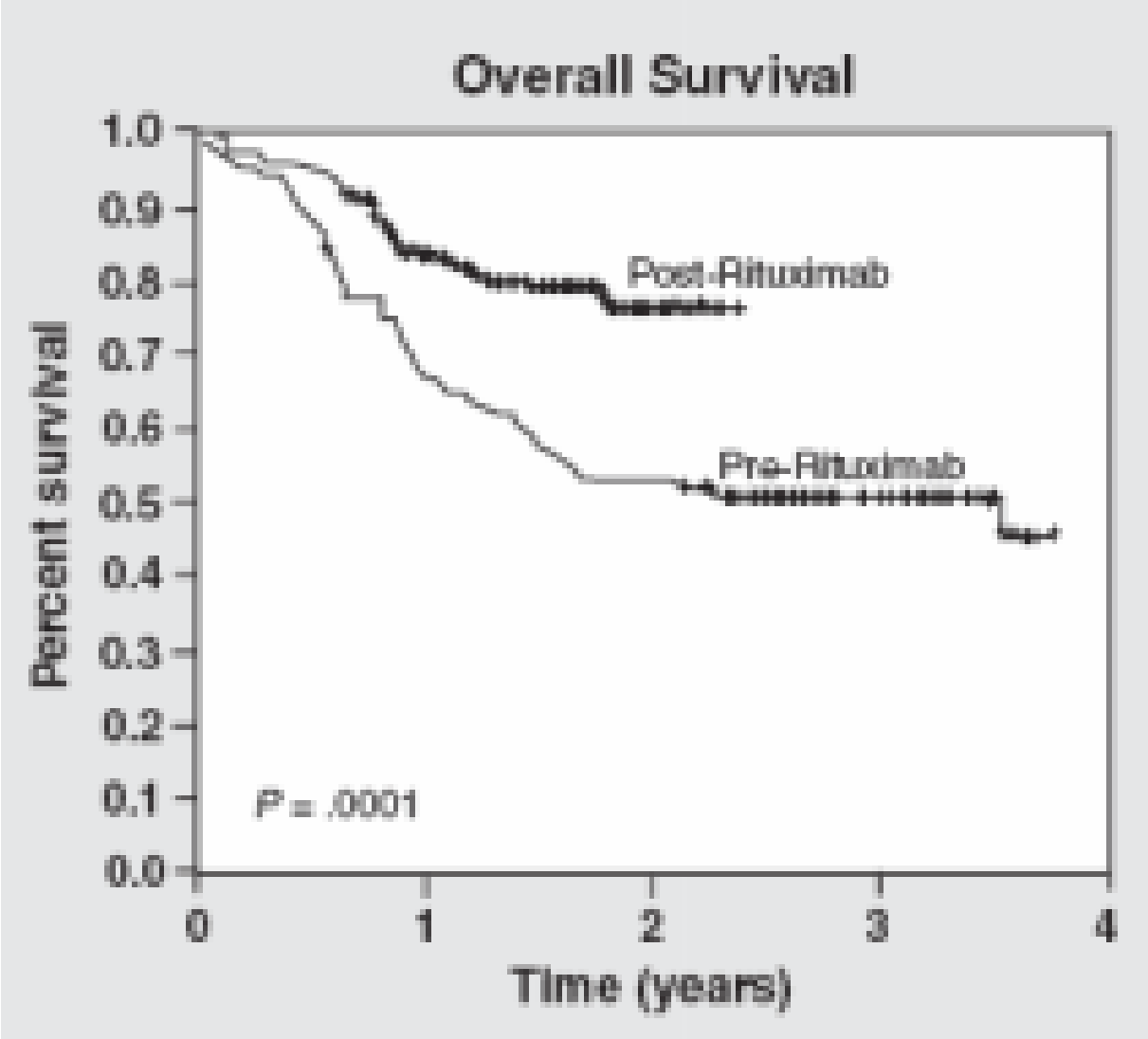
V městech pražských mnoho tisíc lidu pomřelo. Na Horách Kutnách, na Kaňku, v jeden den po 50, 60, 70, 80, 90, po 100 osobách těl mrtvých u všech far pohřebovali; a zemřelo v tu ránu boží lidí obojího pohlaví na Horách Kutnách okolo pěti tisíc, starých, mladých, mládencuov, panen krásných, dětí, vše vesměs. A jak jse kdo roznemohl, nedlouho stonaje, brzo umřel; a toliko zvonění slyšáno bylo.

V kteroužto ránu boží morovou zemřeli jsou na Horách Kutnách mně známí a povědomí tito: Jeremiáš Šentygar, apatekář, Václav Starý od Svobodů...

Co jsou to Kaplan Meierovy křivky

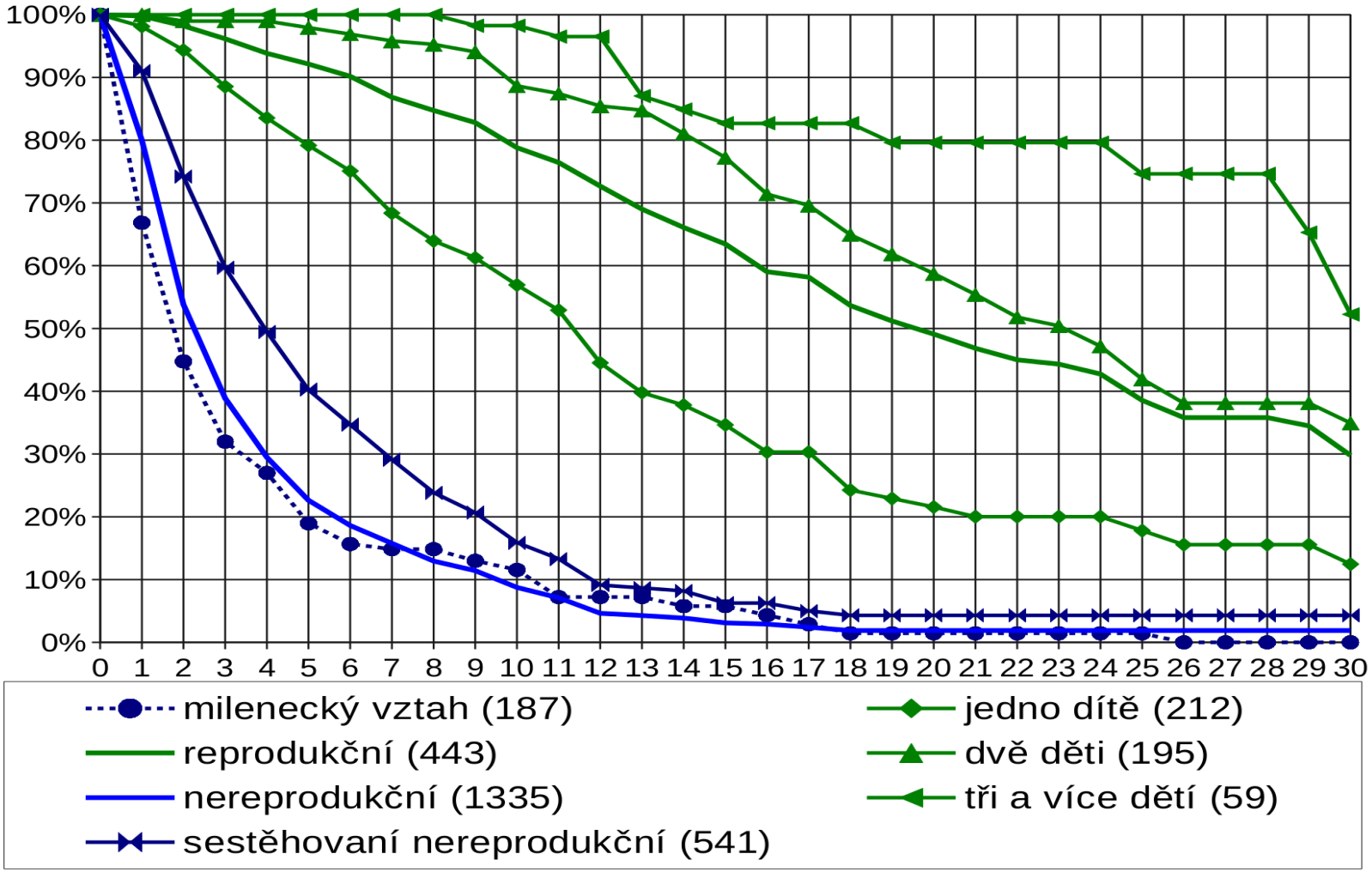
Jakou léčbu Lymfomu (rakoviny) by jste si vybrali:

s Mabtherou (Rithuximab) a nebo bez?



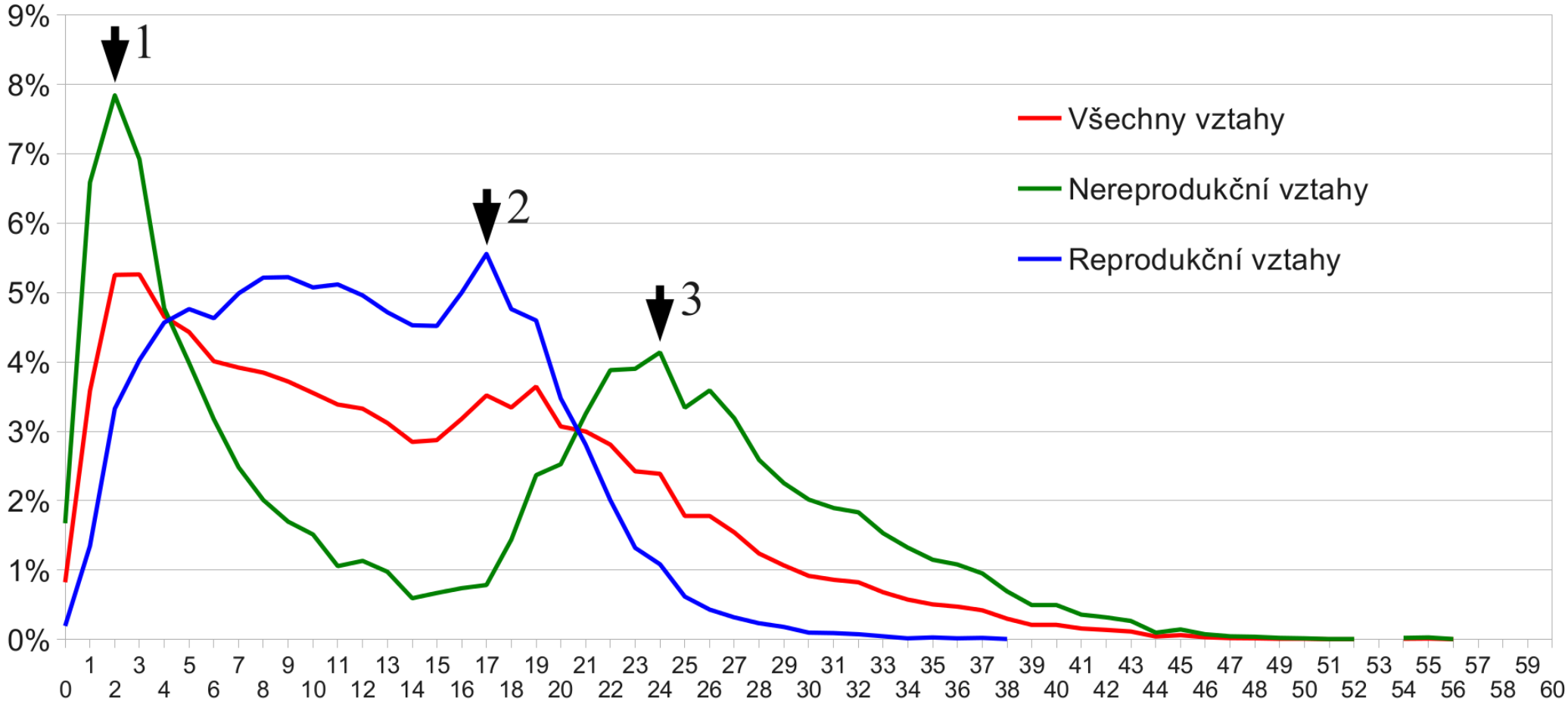
Poločas nereprodukčního vztahu s kohabitací

bydlení na psí knížku anobrž konkubinát



Nemyslíte, že jenom blázen je schopen si pořídit společnou hypotéku do něčeho, co má střední dobu dožití 4 roky?

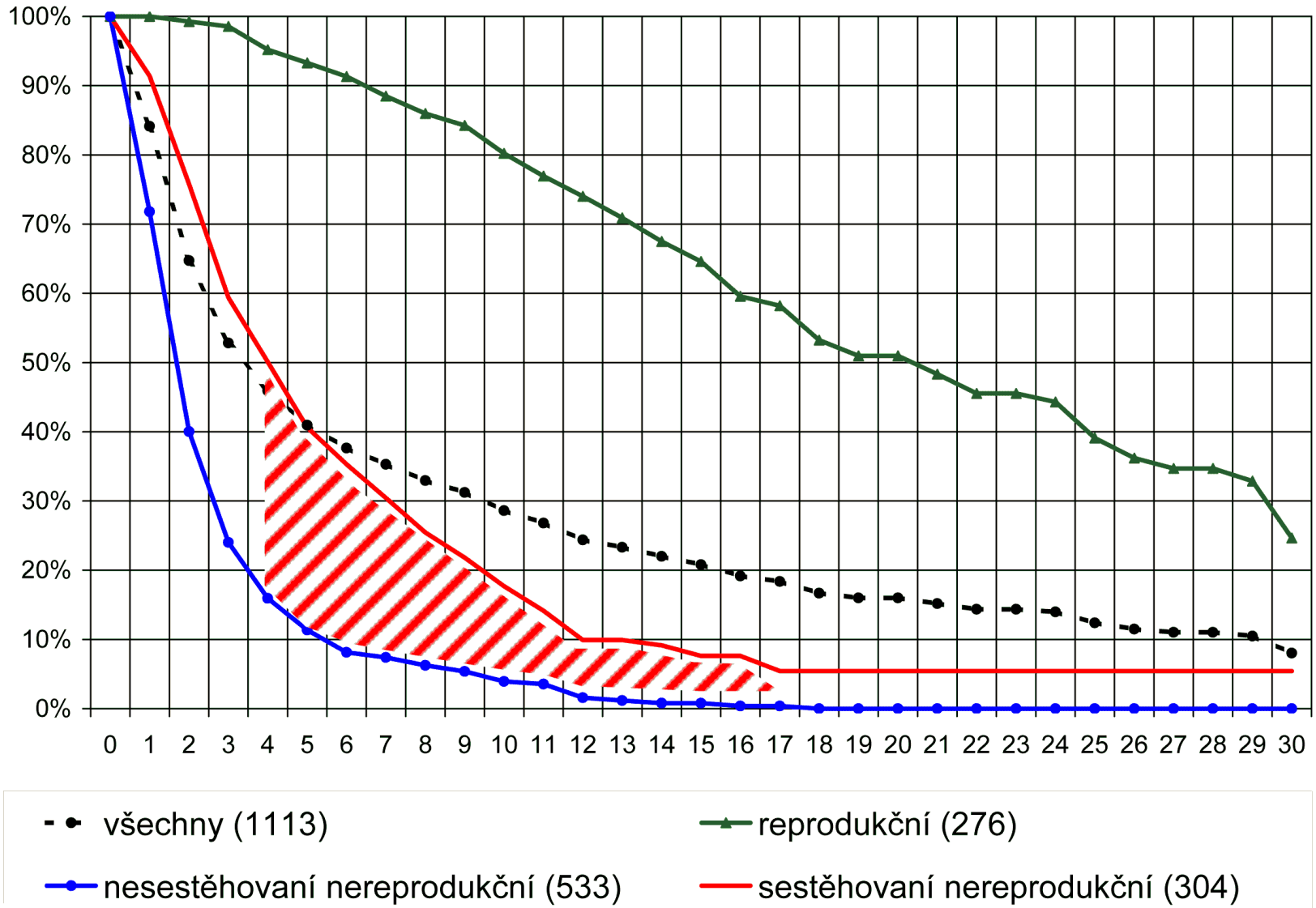
Vztahy, které vydrží déle než 25 let, mají mizivou pravděpodobnost rozpadu.



Vliv reprodukce - každé dítě zvyšuje trvanlivost vztahu o přibližně 10 let (do tří děti jistě).

Rozumný požadavek: 3 - 4 děti na rodinu.

Přechozené vztahy = zcela zbytečné rozchody párů, které se k sobě dokonale hodí



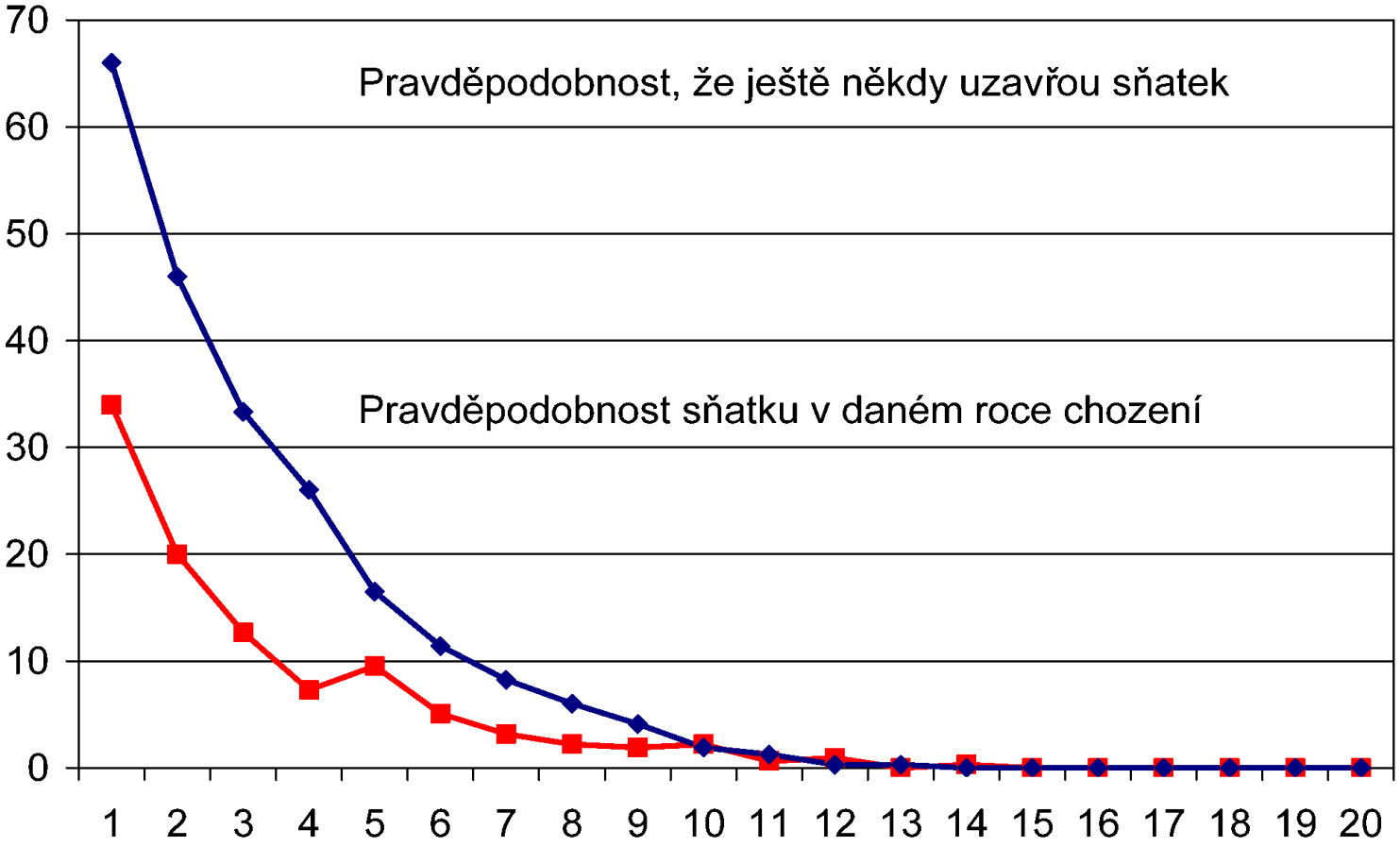
Pozor i s dokonalým autem v nejlepším technickém stavu se můžete zabít!

Co znamená sousloví

Vztahová kázeň →

Proč lidé tolik váhají se svatbou a rozchody jsou tak rychlé, když obojí je rozhodnutí na celý život?

Ve výhodě je ten, kdo zradí dřív, proto rozchod má překotné tempo na rozdíl od rozhodování pro svatbu, kde se to naopak zbytečně protahuje.



Sňatky urychlovat

Rozvody brzdit

Vývojový cyklus nereprodukčního vztahu

Životnost nereprodukčního partnerského vztahu je 4 roky (medián čili poločas rozpadu), průměr 6 let.

1. **Navazování vztahu (cca 2 měsíce)**

   Krizové tempo, partnerské filtry, zájmy genů, snění předchází realitu

2. **Akutní zamilovanost (3 měsíce)**

   Silná převaha přitažlivých sil nad odpudivými, charakter hypománie

3. **Produktivní období vztahu (do tří let)**

   Přitažlivé síly jsou stále zřetelně silnější než odpudivé

4. **Období setrvačnosti (do 6. roku)**

   Pár začíná žít "vedle sebe, ne spolu"

Podle 3. a 4. období poznáme, jak se k sobě partneři povahově hodí.

5. **Období přechozeného vztahu (nad 6 let)**

   Přitažlivé síly jsou téměř tak silné jako odpudivé, tedy labilní období. Marné hledání subjektivní jistoty.

Jak vypadá přechozený vztah

**Partneři nemají důvod, proč se vlastně rozejít,
ale nemají ani důvod, proč být spolu.**

Za 6 let trvání vztahu pomalu oslabují přitažlivé síly, i když odpudivé jsou vcelku trvale prakticky nulové.

Seznamování je velmi chybový proces

Lidé věnují pozornost dvěma až třem pro ně intuitivně důležitým vlastnostem, všechno ostatní je naprostá loterie.

Viz paní, co nadávala na partnera jako špaček.

Nelezte do postele s nikým, s kým to nevidíte na vážný, alespoň roční vztah.

Freud: Princip slasti versus princip reality

Rodiny orientované na výkon versus na soudržnost

Charlie - princip reality - pevná identita („My jsme vyhráli!“)

Marcia - princip slasti - rozplizlá identita („Co jsme dokázali?“)

Obecně se tyto dva principy špatně vyvažují, ale dnes se stal prožitek morálním imperativem. Z lidí stali sběratelé zážitků:

V blahobytných společnostech se příjemné prožitky stávají morálním maximem - sběratelství zážitků

Nevaž se, odvaž se! Následuj svou žízeň. Když ji miluješ, není co řešit. Definice zdraví atd.

Je to naopak: Když děláme věci správně, když máme kvalitu života, tak pak se dostaví i příjemné zážitky

Frustrace - motivace - identita
Bez motivace není identita

Morálka „příjemných prožitků“ - otec půlročního dítěte:

„Víte, já bych to se ženou asi vydržel, žádný zásadní problém s ní nemám, ale řekněte mi: „Co by to bylo za život? Já se ještě nechci uvázat do rodiny. Já se na to necítím...“

Snaží se „zachránit si svůj život“. Ale je řečeno naopak: „Kdo by chtěl svůj život zachránit ztratí jej.“ Proč? Jinak **život plný nepovedených začátků.**

Trable se sexem aneb
válečná r-strategie versus mírová K-strategie

Nezná své děti jménem

Erlan a Judita

r-strategie - princip slasti

K-strategie - princip reality

r-strategie - hokus pokusy na dětech

Války o děti: kontaktni_styk_pravo_s_obema_rodici.wmv

K-strategie - dokončený projekt

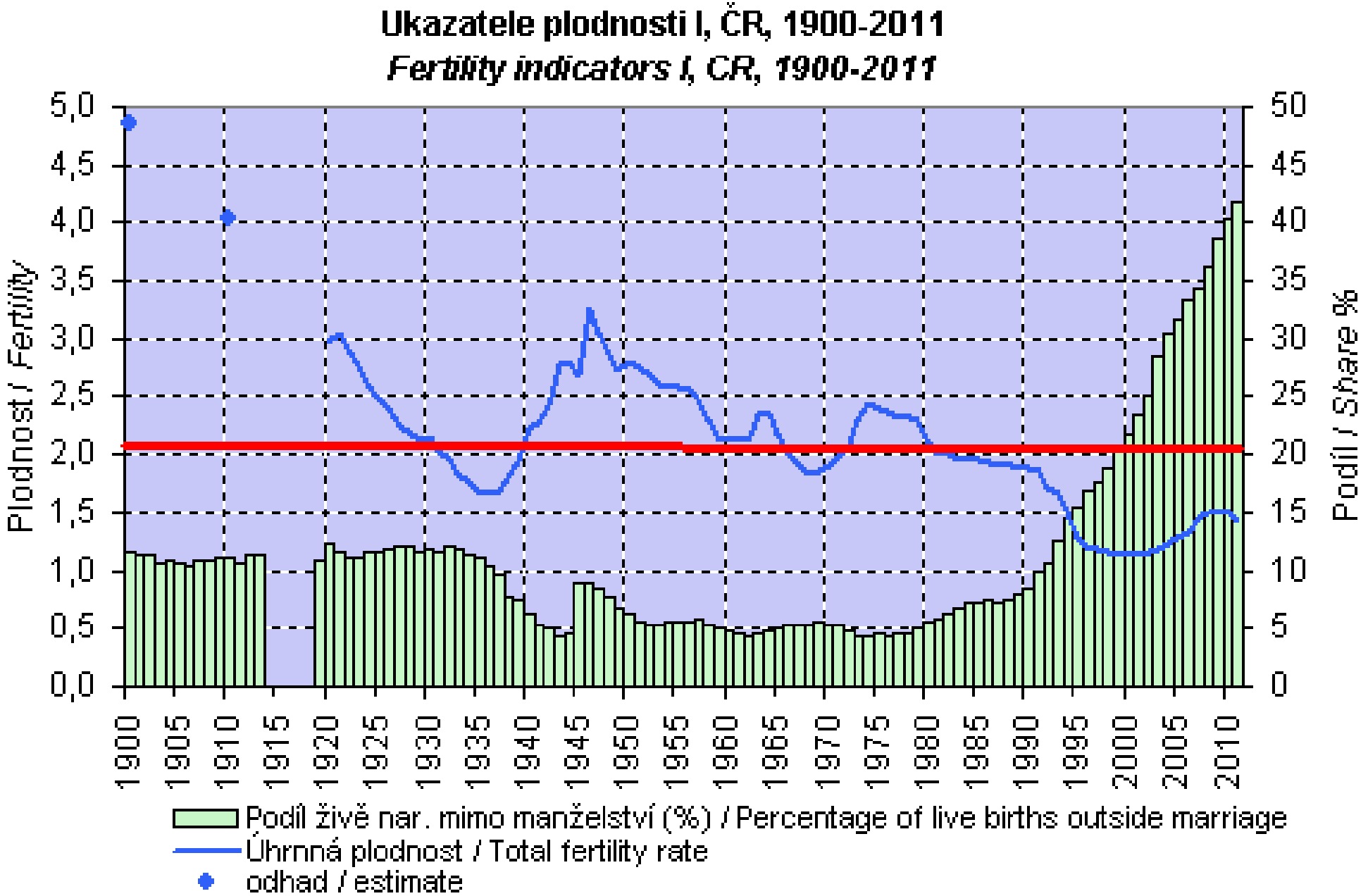
Mikuláš Dačický z Heslova paměti léta 1538

V outerej po památce sv. Jana Křtitele já, Ondřej Dačický z Heslova, jměl sem svatební veselí na Horách Kutnách, pojímaje k manželství pannu Dorotu, dceru pana Mikuláše z Práchňan. - Nota. To rodičové autoris huius libri.

Léta 1566

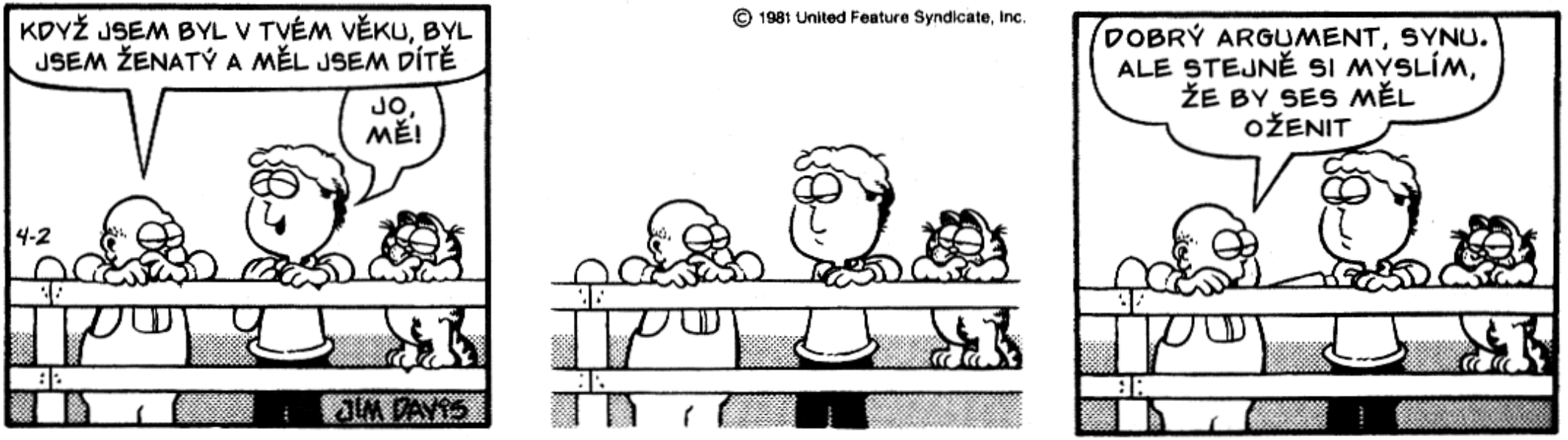
*Dorota z Práchňan (mater autoris), **manželka má milá a věrná**, dokonala jest život svuoj časný na tomto světě v Lorci, tvrzi mé při Horách Kutnách, v neděli postní, Oculi řečené u chrámu Barborského na týchž Horách Kutnách u noh paní Justiny Práchňanské z Hor, máteře své, pohřbena jest.* ***Tyto dítky nám Pán Buoh spolu dáti ráčil****: Jana, Annu, Mikuláše toho jména prvního, Václava, Simeona, Zikmunda toho jména prvního, Lidmilu, Mikuláše toho jména druhého, Jindřicha toho jména prvního, Kateřinu, Justinu, Mikuláše toho jména třetího, Jindřicha toho jména druhého, a dví nedochodilých. S Annou, prvnější manželkou mou milou: Mandalenu, Dobiáše, Matěje, Václava. Buď Pán Buoh ze všeho chválen na věky věkův! Amen.*

válečná r-strategie versus mírová K-strategie



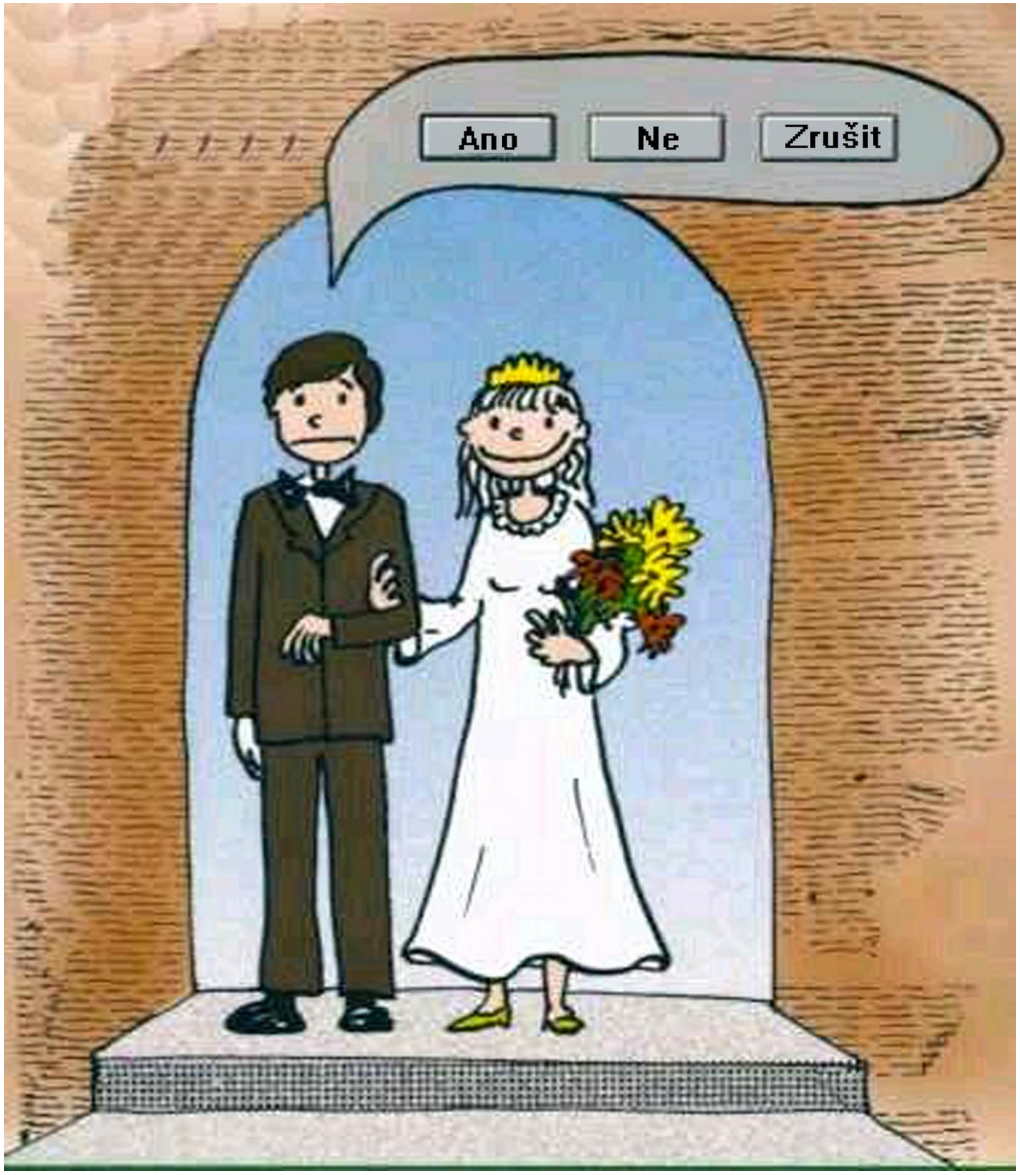
Otec představuje generační zpětnou vazbu

říká synovi, jak on sám bude vidět svět za dvacet let.



Syn, neurotický zkrachovanec, hlásá, že dětí je na světě moc, že se nechce ženit, že chce být svobodný...

Paradoxy mužského „logického“ myšlení



Více se jim do vztahů nechce
Méně si jich váží, když je mají
Méně usilují o jejich opravu
Více riskují jejich ztrátu
Více je berou jako samozřejmost...

ale

Hůř se rozcházejí
(méně rozchody navrhují)
Déle jim trvá, než se z rozchodu vzpamatují
Ve staří bývají na vztahy více fixovaní

...než ženy.

Problém je, že se muži v rodině nudí, proto...

…napřed udělají vše proto, aby o rodinu přišli, pak teprve začínají s údivem chápat, jak moc jsou na ni závislí.

Irák nebo střídavá výchova? Není to vlastně jedno?

Jak udělat tuto zpětnou vazbu?

Ty vole, ja tady chcípnu za živa...

Kdo by chtěl svůj život zachránit, ztratí jej

Proč římští vojáci měli toto přísloví?

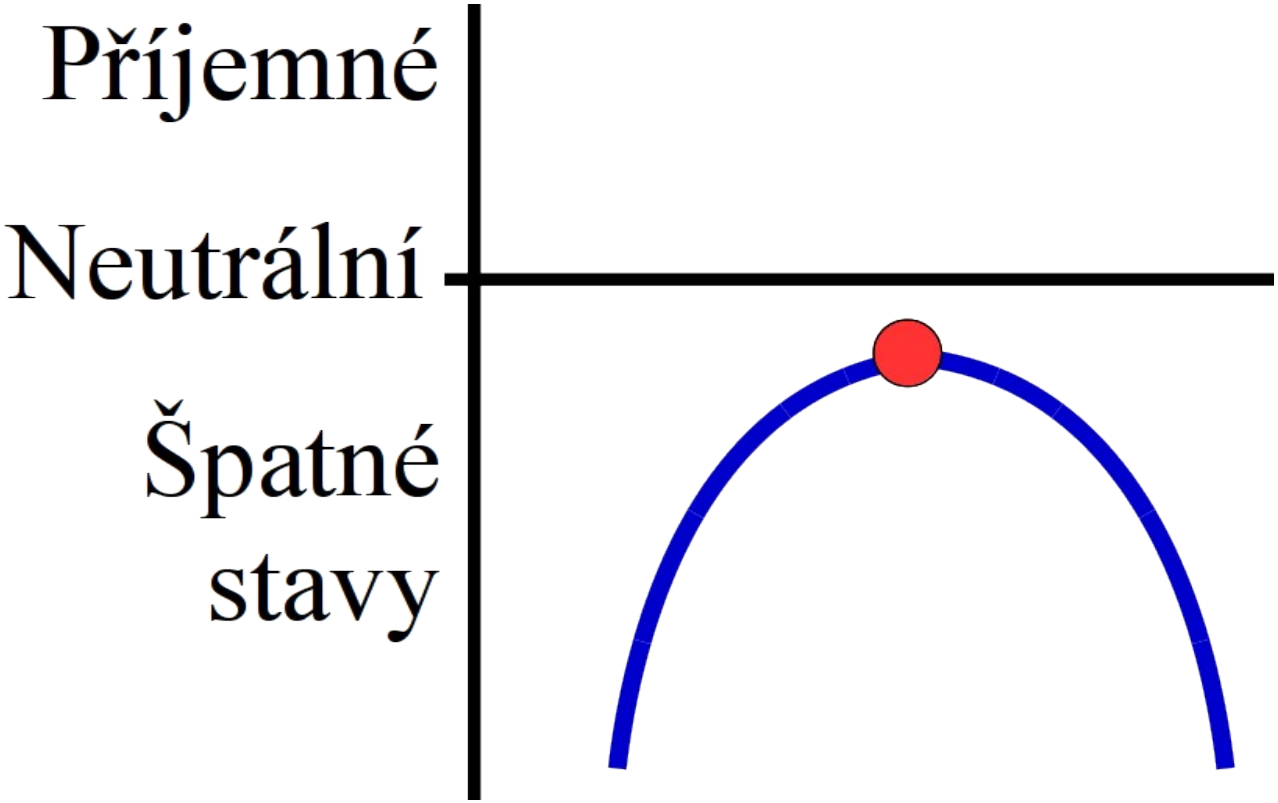
I tento chtěl svůj život zachránit, konkrétně čtyřikrát

Proč odešel z 1., 2., 3. a 4. manželství?

Který vůl mu nakukal,
že manželství je generátor nekončícího štěstí?

Jaký význam má přísloví: Pálí ho dobré bydlo?

Rodina = optimum v minusu



Necítí se dobře, přesto každé řešení, jakýmkoli směrem představuje zhoršení stavu.

Zdravím Vás pane Klimeši, na začátku knihy píšete o mužích věc, kterou jsem teď zažila (zažívám) v současnosti, a to, že **muži si uvědomí hodnotu rodiny až v pozdějším věku**.

Manžel je pravděpodobně tou silnější osobností, protože mě vždy "uřval" a já, musím se přiznat, se ho bála. A hlavně jsem s ním nechtěla mít moc konfliktů, protože **vždy mě trestal tím, že se mnou nemluvil** (třeba i několik dní). Nemám na to povahu, moje zásada byla, že **nad hádkou nemá zapadnout slunce**. Takže jsem se celé manželství smiřovala jako první. **Manžel slovo promiň téměř nepoužíval.**

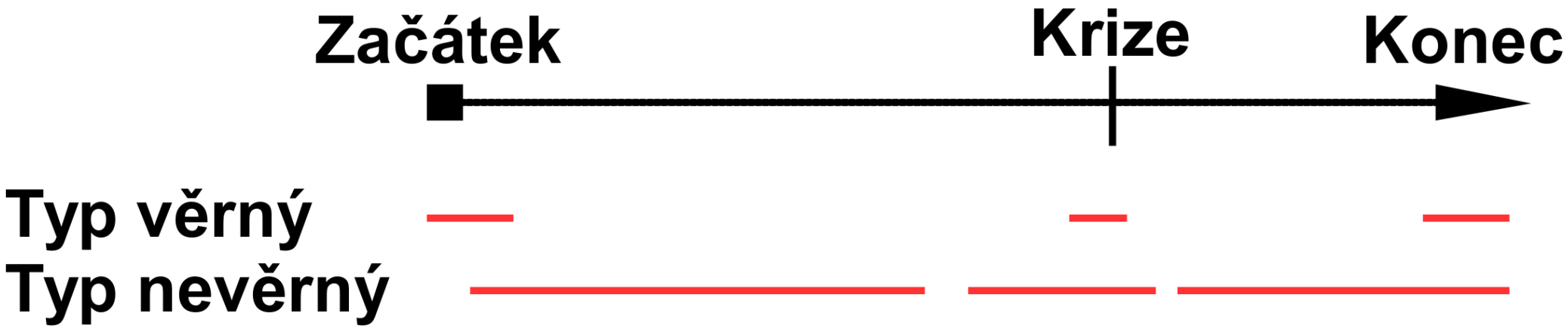
V 29 letech jsem prodělala "kolaps", pravděpodobně cévní příhodu. Byla jsem levostranně lehce ochrnutá. Několik let mi trvalo, než jse se z toho vzpamatovala psychicky. **Manžel mi v ničem neulehčil** (moje dvě starší děti byly ve věku 3 a 5 let), **hlavně se mnou o tom nechtěl mluvit**. A tak jsem to jako správný introvert řešila sama v sobě.

Pak jsem se vrátila do práce a po několika letech jsem potkala muže, do kterého jsem se zamilovala. Pak roky běžely a **měla jsem člověka, který mi byl bližší než manžel**. Měla jsem výčitky, ale vzhledem k mému tehdejšímu odklonu od Boha, jsem s nimi žila a opovážlivě spoléhala na

Boží milost. S tímhle proviněním na "krku" jsem se samozřejmě ke zpovědi jít neodvažovala. Hlavně proto, že moje zpověď neměla žádnou cenu. **Nebyla jsem schopná ten vztah ukončit.** Milovala jsem ho, potřebovala jsem ho. Zklamání a pomalý konec přineslo až poznání, že nejsem jeho jediná milenka. Jeho manželka mi potom řekla o všem, co s tímhle neustále neukojeným lovcem žen závislým na sexu prožila. Bohužel se o něm dozvěděl i můj manžel (v době, kdy už bylo vlastně po všem).

Žádného jiného milence jsem nikdy neměla, ale **v očích manžela jsem najednou strašně žádoucí a krásná žena** (dřív mi to nikdy neřekl, nikdy jsme nikam spolu nechodili, myslím jen sami dva, nedával mi ani dárky k Vánocům). Nyní spolu podnikáme docela hodně věcí, např. jezdíme na kole, chodíme do tanečních. Tahle věc ho hodně poznamenala, několikrát mně vyhrožoval sebevraždou. Je vidět, že **najednou ztratil jistotu**. I když ho ujišťuji, že od něj neodejdu a ani jsem se k tomu nechystala, stále mě kontroluje, neustále mu musím psát SMSky a volat. Pro mě je to obrovská změna, ale **beru to jako nutnou daň za svoje viny**. Jeho neustálé výčitky jako trest. Jste první člověk, kterému jsem to sdělila. Obrátila jsem se proto znovu k Bohu, doufaje, že najdu odvahu k nápravě svého života.

Typ věrný a typ nevěrný



Typ věrný - je přirozeně věrný, musíte ho týrat, aby byl nevěrný
žárlivost je zbytečná či přímo škodlivá - především netýrat

Typ nevěrný - je věrný jen za příznivé konstelace hvězd
žárlivost je zbytečná, pořiďte si velkou místnost na parohy

Intuitivní chování při nevěře partnera je z u starších vztahů sice pochopitelné, ale bohužel sebedestruktivní - z nevěry dělají bigamii.

Ve středním věku je zamilovanost funkce frustrace!

Chronické frustrovaní partnerských potřeb
Podceňování vztahové kázně (oddělené ložnice)
Hluchota k bolesti partnera
Snění předbíhá realitu

Náš vztah s manželkou je sexuálně mrtvý. Už po narození první dcery se naše sexuální potřeby začaly rozcházet, žena v sexu citelně „přibrzdila“, po narození druhé dcery už hodně ochladla. Posledních 6 let spolu sex nemáme vůbec. **Máme oddělené ložnice a sex už není ani téma k debatě.** Manželka hodně přibrala na váze a už mě sexuálně nijak nepřitahuje. Svou potřebu dnes řeším onanií, tak 4-5 krát týdně. Nějak jsem se s tím smířil, ale je to stálým zdrojem mé vnitřní nespokojenosti a napětí. Nový vztah jsem dosud aktivně nevyhledával, nechtěl jsem ohrozit domov svých dětí.

Před více než třiceti lety jsem měl hezký vztah s jinou, o tři roky mladší dívkou, který skončil cca po půl roce rozchodem. Občas jsem si na ní

vzpomněl. Před Vánocemi jsem našel na Googlu kontakt na ní. Tak jsem jí napsal SMS, zdali se nechce sejít na kafe a popovídat si, jak život šel. Přes Vánoce nemohla, sešli jsme se asi týden po nich, což jsme si domlouvali řadou dalších SMS. **A já sem se v tom týdnu stačil zamilovat až po uši do virtuální představy této ženy ještě před tím, než jsme se sešli.** Mé vzpomínky, obrázky z internetu a mé představy mě dovedly do tranzu, který jsem opravdu zažil naposledy v mládí. Nebyl jsem postupně schopen ničeho, než myslet na ní a psát pro ní básně. **Ano, bylo mně zase tak mučivě nádherně, jako před těmi třiceti dvěma lety.**

Samotné setkání bylo v dobrém podniku. Přišla velmi hezká, štíhlá, upravená žena. Na půl ucha poslouchal její povídání. Já jsem spíše jen tak koktal a **ve finále jsem jí v zásadě vyznal lásku**. Byl to pro ní celkem šok. Odbyla mně s tím, že je nyní momentálně zadaná a že nemá cenu se vracet k tomu, co už je dávno pryč. **Přesto se máme znova sejít.**

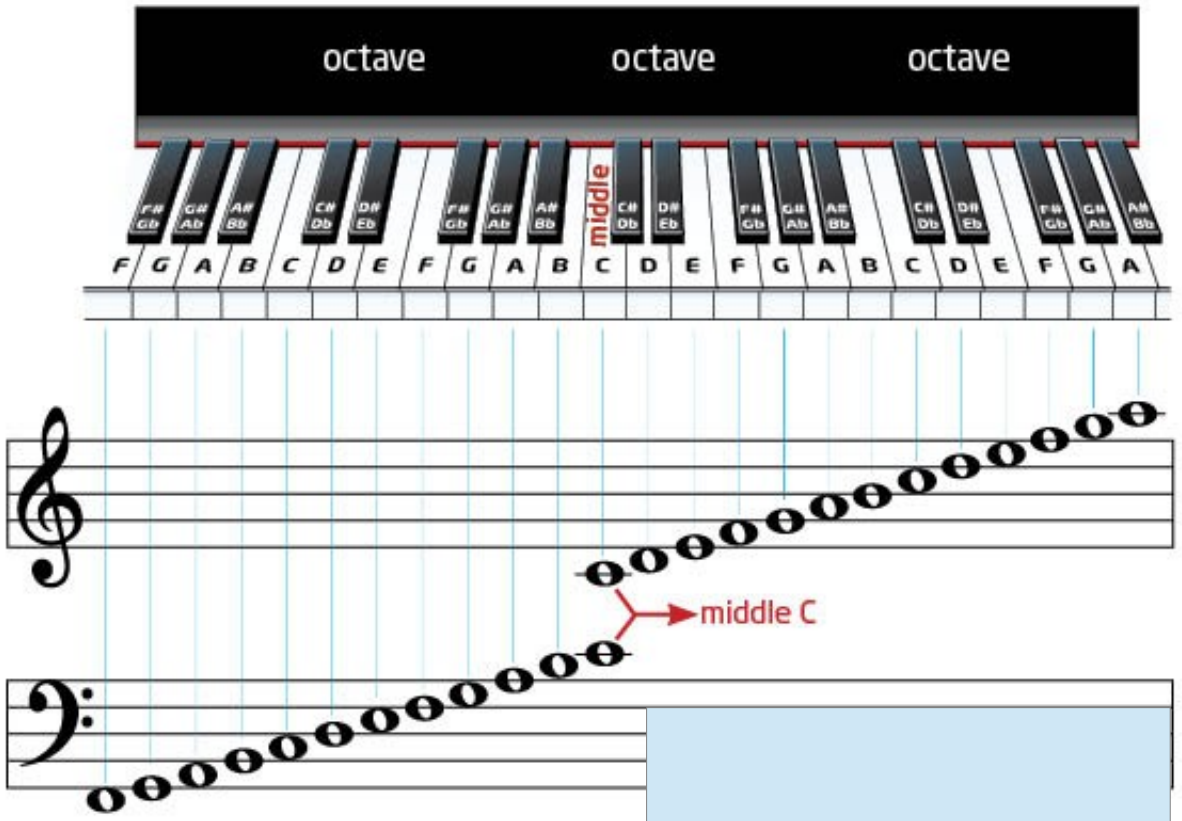
Prevence nevěry - asexuální chování vůči druhému pohlaví

Vůči partnerovi či potenciálnímu partnerovi můžeme a máme mít sexualizované chování, vůči cizím lidem se ale chováme asexuálně.

- Žádné dvojsmyslné narážky
- Žádná koketování
- Žádné důvěrná oslovení mezi ne-partnery - miláčku, prdelko, broučku.
- Žádné dotyky na erotické zóny.

V hudební škole

jsem potkal žákyni druhého cyklu a zavzpomínal jsem, co jsem sám v jejím věku hrával:



"To taky hrajete Arabesky od Debussyho?"
"Já nehraju vážnou hudbu."
"Proč?"
"Já na to nemám techniku."
"Technika není problém. Stačí hrát stupnice."
"Ale mě stupnice nebaví."
"To by bylo divné, kdyby vás bavily. Ty nebaví nikoho, ty jsou jen dobré na tu techniku."
*"Ale já **n**ikdy **n**edělám **n**ic, **n**ač **n**emám **n**áladu."*

Těchto šest N mi vyrazilo dech.

N 6

Když si báječnou N^6 vezme báječný N^6

Je noc muž leží o dva metry dál než žena s dvouletou dcerou. Najednou se ozve: "Čurat..." Muž to slyší a v tom okamžiku má na výběr ze dvou až tří možností:

a) Může dělat, že spí a že nic neslyšel.

b) Může říci: "Spi dál, já jí dám vyčůrat."

c) Mezi manžely může vzniknout silová hádka o to, kdo ustoupí, podle pravidla #N^6 - "Nikdy nedělám nic nač nemám náladu".

Žena řekne: "Nemohl bys ji dát na záchod?" Ticho, předstírá, že spí. Žena mu to nevěří: "Taky bys mohl občas vstát ty, abych nemusela všechno dělat sama." Ticho. Žena otrávená: "Je to s tebou život na nic." On to nevydrží: "Jestli ti to nedošlo, tak já vydělávám peníze, aby sis tady mohla válet přes den šunky." A začíná regulérní hádka, kterou završí malá tím, že se opravdu počůrá. Samozřejmě to jde uklidit žena a při tom přemýšlí, zda by jí nebylo lepší samotné...

Co je skryto polem PNJ - problém někoho jiného?

Mně procházky nebaví...
Mně sex nebaví...
Já s rodinou moc nejsem, ale žena by měla pochopit, že živím rodinu...
To jsou ženské práce...
Mně děti neberou...
Mně se domů nechce...

Jediný způsob, jak odhalit působení pole PNJ, je pozorovat fantazijní postavičky.

Muž přišel večer domů a vzpomněl si, že žena chce přilepit podpatek na botu. Tak vzal lepidlo a šel na to. Nezvládl. Druhý den reálná žena řádila jako černá ruka, když viděla chemoprenový svetr.

Ptám se muže: „Když jste šel lepit ten podpatek, nezjevila se Vám v hlavě fantazijní žena s tím, že zapatláte svetr, že si máte vzít plášť?“

On: Ano, ale zaplašil jsem ji, že je to prkotina, že to zvládnu. Víte, ale já pospíchal a opravdu to většinou zvládnu...

Doporučení – příště poslouchejte ty postavičky, co Vám chodí hlavou.

Muž jde okolo neumytého nádobí a najednou se mu zjeví v hlavě fantazijní postava ženy s výtkou:

Tos ani nemohl umýt nádobí, když jsme tu nebyli?

On odpoví FP: *Mně to ani nenapadlo.*

Pak se zastaví a řekne si, ale vždyť teď se s ní hádám, i když tu není. Tak se zastaví, uvědomí si tento fantazijní rozhovor a řekne si:

*Dobrá tak já **jí** umyju nádobí...*

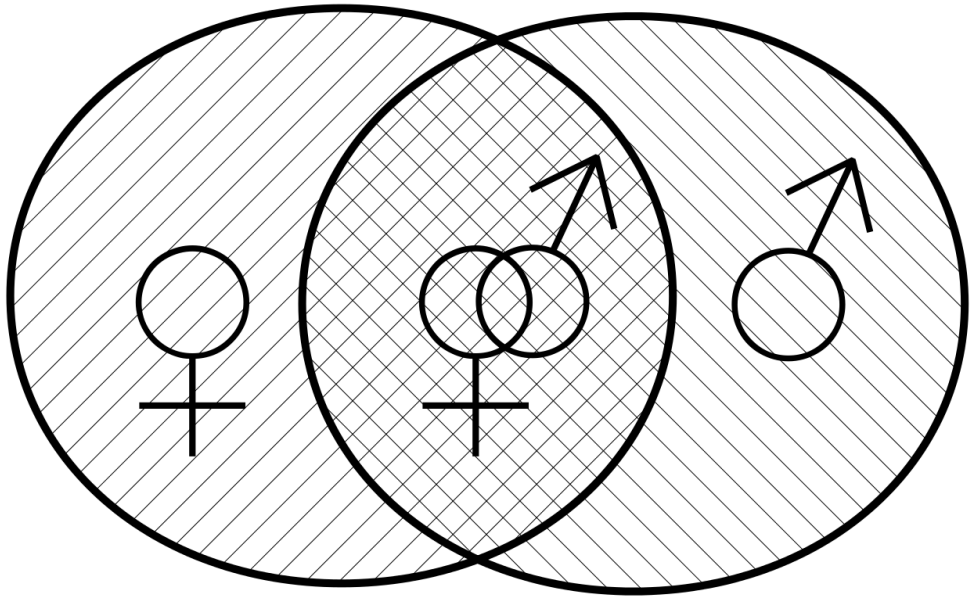
Ale žena je stejně vzteklá: *„Jak **MNĚ** jsi umyl nádobí?! Snad nám? Nebo protože je to třeba! **MNĚ** žádný nádobí mít nemusíš... Meju já snad nádobí pro **TEBE**?!“*

Evidentně ani žena nechápe, jak fungují fantazijní postavičky.

Není důležité, pro koho muž myje nádobí, zda pro své Já nebo pro své rozšířené já, tzn. pro ni. Hlavní je, že naslouchá tomu, co mu říkají postavičky v hlavě.

Manželský dluh (povinnost)

Muž ať prokazuje ženě, čím je jí povinen, a podobně i žena muži.
τῇ γυναικὶ ὁ ἀνὴρ τὴν ὀφειλὴν ἀποδιδότω, ὁμοίως δὲ καὶ ἡ γυνὴ τῷ ἀνδρί. Uxori vir debitum reddat similiter autem et uxor viro
(1 Kor 7, 3; dluh = ὀφειλή; Debitum matrimoniale)



Každý partner má potřeby, které může uspokojit jen s pomocí druhého partnera, ale které druhý partner bohužel nesdílí.

Žena ráda tancuje, ale není vhodné, aby tancovala s jinými muži. Žena si ráda povídá, ale není vhodné, aby trávila hodiny s jinými muži.

Žena se ráda mazlí, ale není žádoucí, aby se mazlila s jiným mužem. Muž rád sexuje a není žádoucí, aby sexoval s jinými ženami, než se svou.

Máme závazek v rozumné míře uspokojovat potřeby druhého partnera, i když se nám nechce.

Právo na vlastní tělo
versus
právo na tělo druhého?

Definice manželství podle římského práva:

Ius in corpus alterius - právo na tělo druhého

Ulpianus Corpus Iuris Civilis - Římské právo

Můj penis patří ženě. Zákaz onanie, pokud žena touží po sexu.

Bolest partnera je mojí bolestí, protože tvoříme jedno tělo, jednoho živočicha.

Vztahy na dálku (oddělaná lože) jsou hazardováním se vztahem.

Vdovský čas anobrž odvykací lhůta

Liutprand, král Langobardů všestnáctém roce panování roku 728 (§ 100):

"**Nikdo nesmí žádnou ženu, která se nachází v jeho poručnictví, odívat do závoje nebo klášterního roucha dříve, než uplyne rok od smrti jejího muže.**

Jestliže se vdova k tomu z vlastní vůle rozhodne před uplynutím jednoho roku, pak má přijít do královského paláce a svou vůli objasnit králi. A teprve poté, co je pečlivě dotázána a vyslechnuta králem, smí si s jeho svolením obléknout roucho Bohu zasvěceného života.

Jestliže se ale někdo odváží učinit tak před uplynutím roční lhůty a bez králova svolení, musí králi zaplatit peněžitou pokutu. Poručnictví nad touto ženou stejně jako její osobní majetek od této chvíle náleží pod správu královského paláce.

Kdo vdově něco takového učiní před uplynutím roční lhůty, požaduje to od ní ze ziskuchtivosti či z podobného světského smýšlení, a nikoli z lásky k Bohu nebo pro záchranu její duše.

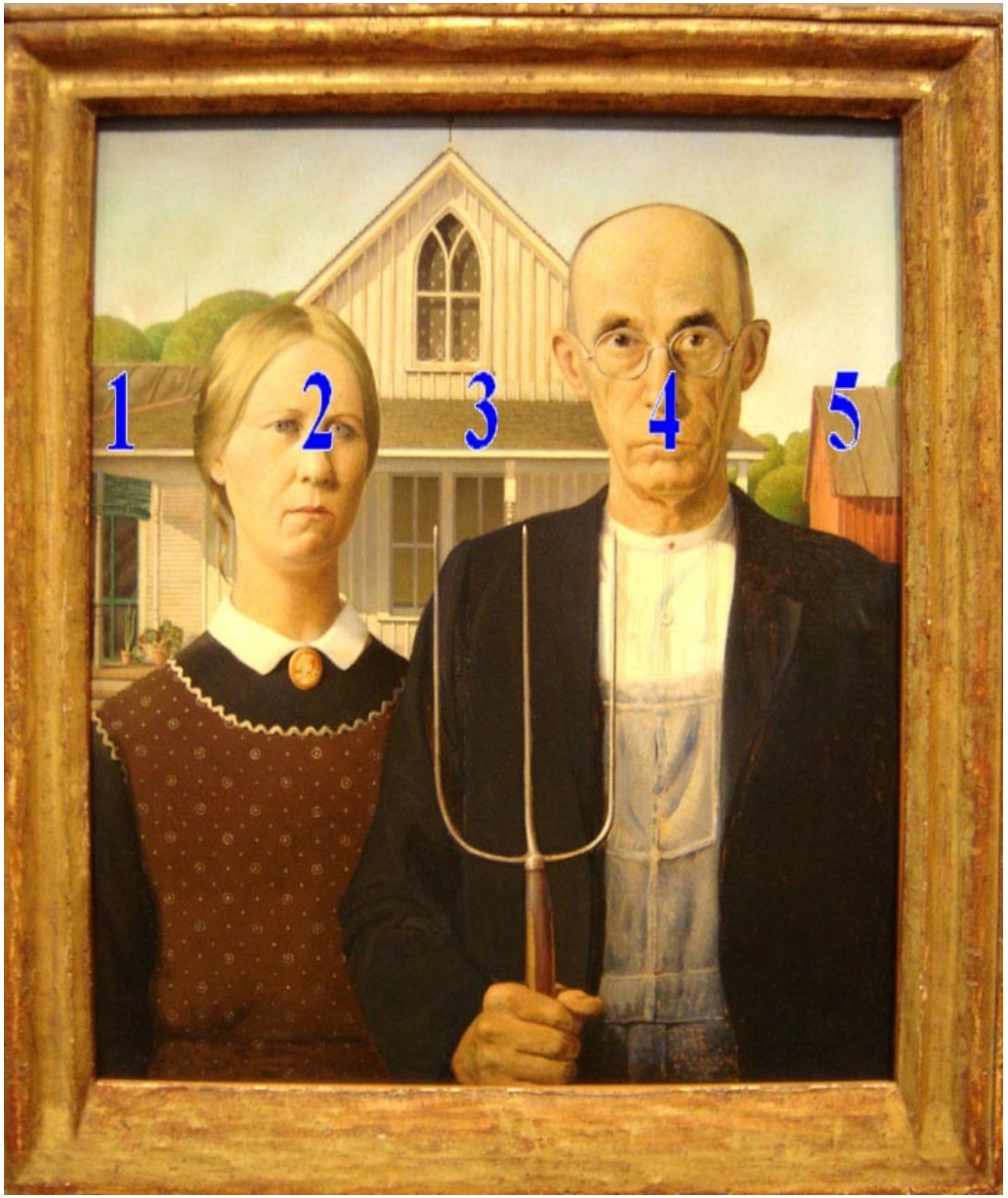
Neboť **po smrti jejího muže, dokud je její bolest ještě čerstvá, lze její mysl snadno dostat tam, kde ji dotyčný chce mít.** Když se opět vzpamatuje a znovu se v ní vzbudí smyslná rozkoš, pak upadá - což je horší - do neřesti. Jeptiškou se nestane a laikem být nemůže."

Vdovský čas, převozníci a efekt vláčku

Děkuji Vám za pozornost

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
http://www.klimes.us

Test: Umíte se vžít do svého partnera?



Stojíte se svou partnerkou či partnerem před zrcadlem a prohlížíte se. Obrázek ukazuje, co právě vidíte. :-)

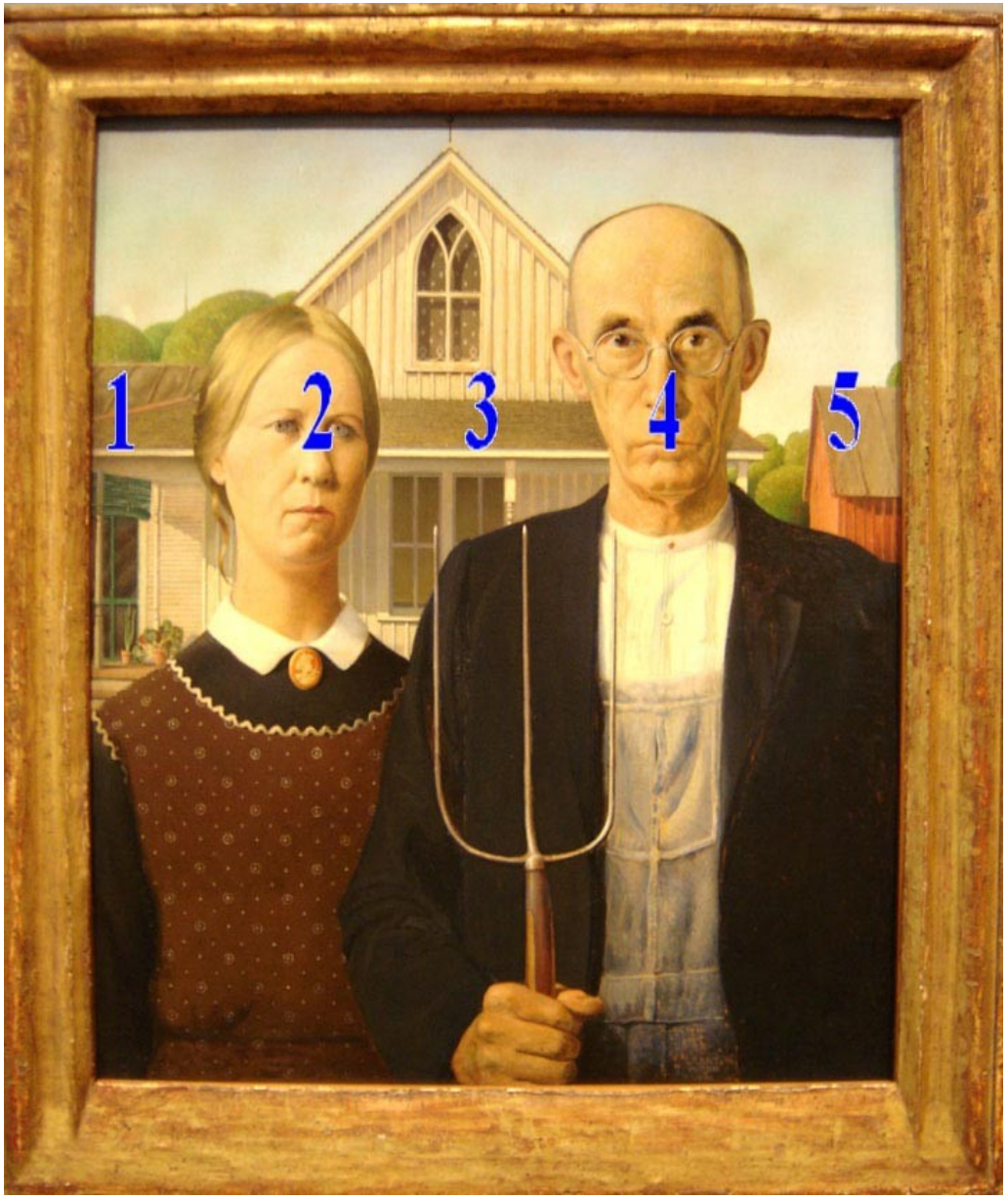
Ženy se vidí ve 2 a partnera vidí ve 4. Muži to mají naopak.

Dám nyní Vám do ruky fix. **Nakreslete na zrcadle dvě kolečka tak, aby Váš partner/ka viděl/a, že ta kolečka kreslíte:**

Jednou na svůj/váš nos.

Podruhé na její/jeho nos.

Na jaká čísla jste zakroužkovali?



Muži:

Vaše partnerka vidí vaši tvář v bodě 2. Ona sama se vidí v bodě 1.

Ženy:

Váš partner vidí váš obraz v bodě 4. Sám sebe vidí v bodě 5.

Není možno odvodit introspekcí či empatií. To je logický úsudek.

Partneři mají rozdílné výsledky.

Je třeba znát teorii.