



21 PRÁVD  
O ŠŤASTNÝCH  
VZŤAHOCH



# Dokonalá láska neexistuje



PAUL C. BRUNSON









# **Dokonalá láska neexistuje**

**PAUL C. BRUNSON**

Preložil Michal Ganát



Paul C. Brunson

KEEP LOVE: 21 Truths for a Long-Lasting Relationship

Copyright © Paul C. Brunson, 2025

First published as Keep Love in 2025 by Vermilion, an imprint of Ebury.

Ebury is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

Cover Design © Adrián Macho

Translation © Michal Ganát, 2026

Slovak edition © DOT. vydavateľstvo, s. r. o., 2026

ISBN 978-80-69071-77-3

# OBSAH

---

	Úvod	7
1.	<b>MÝTUS</b> Dobrý partner musí uspokojiť všetky vaše potreby	15
2.	<b>MÝTUS</b> Vyhnete sa nezhodám a vzťahu sa bude dariť	33
3.	<b>MÝTUS</b> Pravá láska je nepodmienečná	49
4.	<b>MÝTUS</b> Na terapiu chodia len páry, ktoré majú ťažkosti	65
5.	<b>MÝTUS</b> Pochyby o vzťahu by mali byť zdvihnutým varovným prstom	79
6.	<b>MÝTUS</b> Čím častejší sex, tým šťastnejší vzťah	91
7.	<b>MÝTUS</b> Ak ste pohnevaní, nechodte spať	105
8.	<b>MÝTUS</b> Spoločná domácnosť je zárukou úspešného vzťahu	117
9.	<b>MÝTUS</b> Pravá láska znamená, že sa vám nebude páčiť nikto iný	129
10.	<b>MÝTUS</b> Láska vyrieši všetky finančné problémy	141
11.	<b>MÝTUS</b> V dobrom vzťahu sa netreba ospravedlňovať	155
12.	<b>MÝTUS</b> Vášnosť vo vzťahu po čase ochladne	167
13.	<b>MÝTUS</b> Spoločné hodnoty sú pre zdravý vzťah najdôležitejšie	179
14.	<b>MÝTUS</b> Ostať spolu len kvôli deťom je dôležitejšie ako vaše osobné šťastie	193
15.	<b>MÝTUS</b> Nemôžete sa len tak kamarátiť s niekým, kto by mohol byť vaším partnerom	203
16.	<b>MÝTUS</b> Nevera znamená koniec vzťahu	219

<b>17. MÝTUS</b>	Pred partnerom by ste nemali nič tajiť	<b>235</b>
<b>18. MÝTUS</b>	Bez spontánnej túžby je vzťah odsúdený na zánik	<b>249</b>
<b>19. MÝTUS</b>	Ak ste šťastní, aj keď netrávite čas s partnerom, niečo nie je v poriadku	<b>261</b>
<b>20. MÝTUS</b>	Pokiaľ nie je partner vašou spriaznenou dušou, vzťah nemá budúcnosť	<b>275</b>
<b>21. MÝTUS</b>	Ak veríte, že budete s partnerom navždy, váš vzťah bude prekvitať	<b>289</b>
	Zhrnutie	<b>301</b>
	Zdroje	<b>303</b>

# ÚVOD

---

Vďaka dlhoročnej praxi v pozícii zoznamovacieho agenta dôverne poznám začiatky vzťahov. Pomáhal som ľuďom spoznávať ich vlastnosti, schopnosti, slabé stránky aj vybrať si správneho partnera. Hoci sa našej zoznamovacej agentúre, ktorú sme s manželkou Jill založili, darilo a zoznamovali sme čoraz viac ľudí, klienti sa začali pýtať: „Čo mám robiť, keď si chcem v živote udržať tohto človeka?“ Vtedy som si uvedomil, že dostupných a dôveryhodných informácií o budovaní vzťahov je málo. V prvej knihe série, *Find Love*, som spomenul, že oblasť vzťahov je stále relatívne málo preskúmaná. Najdlhšie trvajúcu štúdiu o manželských pároch zastrešuje od roku 1986<sup>1</sup> moja dobrá priateľka, doktorka Terri Orbuchová. V porovnaní s inými oblasťami psychologického výskumu trvá stále len krátko.

Keď sa ma ľudia pýtali, ako si udržať lásku, odpovedal som im na základe skúseností z vlastného manželstva a z hŕstky načítaných poznatkov. Uvedomil som si, že sa musím viac zahĺbiť, aby som pochopil, prečo je také náročné udržať si funkčný vzťah a čo pre to treba urobiť.

Kniha *Find Love* bola o hľadaní partnera, s ktorým budeme dlhodobo šťastní. Táto je určená každému, kto túži po dlhodobom vzťahu naplnenom láskou. Dá sa to v manželstve a aj vtedy, keď partneri žijú pod jednou strechou a nie sú manželia. Hoc ste v počiatočnej fáze vzťahu a ešte neviete, či vydrží tri mesiace, alebo

tridsať rokov, chcete si ho udržať. A nielen to. Chcete, aby vás naplňal šťastím. To je najdôležitejšie.

Aj keď ste ešte nenašli spriaznenú dušu pre vzťah, oplatí sa túto knižku prečítať. Vo *Find Love* som zdôrazňoval, že na vzťah sa najlepšie pripravíme ešte pred ním. *Dokonala láska neexistuje* je ako vysoká škola vzťahov, aj keď ste single. Ak nemáte partnera a hľadáte láskyplný vzťah, bude vašim sprievodcom a oboznámi vás so zdravými aj s nezdravými prvkami vo vzťahu, ukáže, na čom je potrebné pracovať a aké zručnosti či schopnosti treba rozvíjať pre momentálny i dlhodobý úspech. Zručnosti, ktoré vás táto kniha naučí, sa dajú využiť aj v iných oblastiach života než len v lúbstnej.

Mojím hlavným cieľom je prispieť k vášmu životnému šťastiu bez ohľadu na to, v akej fáze vzťahu sa nachádzate. Lebo len s ním sa dá budovať vzťah na pevných základoch.



Mnohí z nás si vytvárajú predstavu o vzťahu na základe obsahu zo sociálnych sietí, z televízie a rôznych digitálnych platforiem. Tento typ masmédií však dlhodobo prepiera nebezpečné mýty o tom, čo je pre úspešný vzťah dôležité. Výsledkom je zmätok, a tak naivne hľadáme rady, ktoré sú často jalové. Preto sa chcem týmto mýtom postaviť čelom a odhaliť neprikrášenú pravdu o tom, ako budovať láskyplný vzťah.

S mýtmi o láske sa stretávam všade – od sociálnych sietí cez oslavy, barbiera až po natáčanie reality šou *Married at First Sight* či *Celebs Go Dating*. Ľudia tam hovoria o vlastných skúsenostiach alebo o tom, čo počuli od známych. Spravidla nejde o vedecky podložené informácie, preto sa jestvujúce mýty len prehľbujú.

Je dôležité, aby ste pravdivé informácie o vzťahoch nadobúdali sami a rozvíjali zručnosti, ktoré pomôžu vášmu vzťahu prekvitať. Pomôže vám to zvládať výzvy, ktoré vám skrížia cestu.

Na terapiu, hoc aj u súkromníka, sa niekedy čaká aj rok, a to nielen v Spojenom kráľovstve a v Spojených štátoch. Z vlastnej skúsenosti viem, že keď sa na terapiu konečne dostanete, výsledok nie je vždy uspokojivý. Preto je schopnosť zvládať výzvy taká dôležitá. Málokomu sa po terapii nadobro uľaví. Ľudia si často povedia, že terapeut im nepomôže a začnú hľadať pomoc inde. Presvedčení, že terapia im nepomôže, ju nadobro zavrhnú. Keď jej dajú druhú šancu, môžu sa ocitnúť v začarovanom kruhu. Je nepochybné, že terapia dokáže výrazne pomôcť, no bez dôverného vzťahu so správnym terapeutom nemôžete čakať zázraky. Také šťastie má málokto.

Vzťahová terapia sa nedá len tak nahradiť, no keďže je ťažko dostupná, môžete túto knihu považovať za jej doplnok, prinášajúci dôležité informácie a mnohé rady na budovanie spoločného života s partnerom. Pomôže vám, hoc by sa váš partner zdráhal aktívne participovať. Túto knihu vnímam ako dynamický nástroj schopný nielen zachraňovať tápajúce vzťahy, no najmä budovať úspešné a vysoko uspokojivé vzťahy.

Ľudia radi hovoria, že na vzťahu treba pracovať, no len zriedka spomenú, čo taká práca zahŕňa. Aj to je jeden z dôvodov, prečo som napísal túto knihu – chcem v nej načrtnúť, ako pracovať na čo najlepšom vzťahu. S Jill sme pred svadbou našťastie absolvovali predmanželské poradenstvo. Bola to kľúčová skúsenosť, ktorá nám priblížila, na čom treba pracovať a ako si vybudovať pevný základ manželstva. Väčšina párov nemá možnosť sa s niekým poradiť, preto je tu táto kniha. Verím, že si ju s partnerom prečítate, či už spolu, alebo každý sám, a následne sa o jednotlivých bodoch pozhovárate. V prvom rade si musíte uvedomiť, že zdravý vzťah vybudujete len prácou – uvedomenie je základ všetkého. Okrem vysvetlení, čo je vo vzťahu dôležité a prečo je to dôležité, nájdete pri každom mýte cvičenie s pridanou hodnotou pre váš vzťah aj život. Keď si prečítate celú knihu, pochopíte, čo je pre úspešný vzťah podstatné. Môžete ju využiť aj ako príručku, ktorá

vám pomôže riešiť vzniknuté problémy a s pomocou jednotlivých cvičení zlepšiť kondíciu vášho vzťahu. Mnohé rady spolu úzko súvisia, preto by ste mali postupne rozvíjať zručnosti, týkajúce sa všetkých aspektov vzťahu. Ak vám to škripe len v niektorej oblasti, práca na všetkých aspektoch vzťahu povedie k celkovému zlepšeniu. Som presvedčený, že túto knihu by mal mať vo svojej knižnici každý pár.



Moje odhodlanie napísať túto knihu stojí na štyroch pilieroch. Prvý predstavuje oblasť môjho pôsobenia a výskumu, doplnenú o môj podcast *We Need to Talk*, v ktorom som vyspovedal mnohých svetovo uznávaných odborníkov na vzťahy. Boli medzi nimi John a Julie Gottmanovci, Gabor Maté, Judith Josephová, Tara Swarová a Terri Orbuchová. Druhým pilierom sú moje pätnásťročné skúsenosti s verejným vystupovaním a komentovaním vzťahových trendov, zväčša mýtov, ktoré vyvraciam. Tretím je moje podnikateľské pôsobenie v oblasti terapie, kde úzko spolupracujem s doktorkou Angelou Smithovou a čerpám z jej bohatých skúseností. Je to dôležité, lebo aj túto knihu vnímam ako terapeutický nástroj. Štvrtým pilierom je skutočnosť, že sme sa s Jill pretransformovali zo zoznamovacích agentov na vzťahových poradcov, a to najmä pre tých, ktorí ešte len randia a túžia po vážnom vzťahu. Neskôr sa naši klienti začali usádzať a našli si dlhodobého partnera (niektorí, podľa gusta, aj viacerých), preto sme si doplnili vzdelanie o poradenstvo v oblasti dlhodobých vzťahov a stali sme sa vzťahovými mentormi. Mentorstvo je populárne najmä v kontexte religióznych manželských zväzkov, páru prideľí mentora pastor z cirkevnej kongregácie. To však nie je náš prípad. Neraz sme boli svedkami toho, aké je prospešné mať mentora. Videli sme to pri mnohých pároch, ktorým sme pomáhali v rôznych štádiách ich vzťahu.

Pôsobím ako televízny odborník na vzťahy už viac ako dvanásť rokov a vyše dvadsaťdva rokov som šťastne ženatý. Vďaka práci na pozícii globálneho vzťahového experta pre spoločnosť Tinder som sa dostal k množstvu užitočných dát a výskumov. Mnohé spoločnosti ma dokonca oslovujú, aby som s nimi spolupracoval na vzťahových štúdiách a výskumoch. V konečnom dôsledku sa dá povedať, že sa stále veľa učím a skúmam, v čom spočíva esencia úspešných vzťahov.



Hlavným cieľom tejto knihy je predostrieť najzásadnejšie problémy a výzvy, s ktorými sa vo vzťahu stretnete, a pomôcť vám ich zvládnuť. Akokoľvek sa budete snažiť problémom vo vzťahu predísť, vždy sa nejaké vynoria. A nie je to na škodu. Ak sa naučíte problémy zvládať, posilní vás to a upevníte si vzťah. Naša osobná skúsenosť je dôkazom. S Jill sme zažili manželské problémy, no náš vzťah nebol nikdy silnejší ako dnes. Chcem vám ukázať nástroje, ktoré vylepšia váš vzťah a urobia váš život šťastnejší a spokojnejší.



„JE MIMORIADNE DÔLEŽITÉ,  
ABY NIEKTORÉ Z VAŠICH  
EMOCIONÁLNYCH POTRIEB  
DOKÁZALI USPOKOJIŤ INÍ  
ĽUDIA, AKO JE VÁŠ PARTNER“



# I. MÝTUS

---

## **DOBRÝ PARTNER MUSÍ USPOKOJIŤ VŠETKY VAŠE POTREBY**

*Neprikrášená pravda: Žiaden partner nedokáže uspokojiť všetky vaše potreby – základom úspechu je sebadôvera a podpora blízkych.*

Vytváranie párov bolo odjakživa typickou ľudskou črtou, no s postupnou zmenou spoločnosti sa menili aj vzťahy. Počul som, že v minulosti boli vzťahy viac o peniazoch a majetkoch, no dnes to pre drvivú väčšinu ľudí neplatí. Od vzťahov očakávame viac. Jedným z dôvodov, o ktorom v kontexte vzťahov málokto hovorí a ktorý je badať v západnej spoločnosti, je posun od kolektivismu k individualizmu.

Chlodovik I., franský kráľ a významná osobnosť francúzskych dejín, prijal v roku 496 n. l. kresťanstvo, čo podnietilo kristianizáciu dovtedy pohanských krajín vrátane Francúzska, vtedajšieho Nizozemska a Nemecka. Manželstvo sa stalo súvekom normou, ktorá ovplyvnila vytváranie mestských správnych oblastí, založených na nukleárnej rodine. V porovnaní s dovtedajším životom v klanových štruktúrach išlo o významnú zmenu. Začali vznikať obchodné cechy, zakladali sa univerzity a formovali sa komplexné

štruktúry efektívneho riadenia a správy. Vtedy započal zrod individualizmu zameraného na jednotlivca, nie na klan ako dovtedy.

Posun v západnej spoločnosti pokračoval v nasledujúcich storočiach, od obdobia osvietenstva cez priemyselnú revolúciu, vojnové konflikty 20. storočia až po nástup konzumného spôsobu života po druhej svetovej vojne. Môžeme hovoriť aj o presahu do 21. storočia a súčasnosti, keď pandémia COVID-19 pozíciu individualizmu len upevnila. Mnohí z nás si začali klásť otázku: „Prečo tu *som*?“ namiesto „Prečo tu *sme*?“ „Čo mi tento svet dáva? Nemám rád svoju prácu a trávim v nej veľa času. Nie je to dobré pre moje duševné a fyzické zdravie.“

Počas tejto transformácie sme sa dostali z nižších poschodí Maslowovej pyramídy potrieb na vrchné, medzi ktoré patrí potreba sebaaktualizácie.\* Zameriavame sa na seba ešte viac: „Budem viac čítať“, alebo „Chcem lepšie spoznať moje vášne“, či „Začnem viac cvičiť“. Vďaka sebarozvoju nadobúdame nové nástroje a zručnosti, pomocou ktorých medzi sebou efektívnejšie interagujeme.

V roku 2023 som v rámci môjho pôsobenia pre Tinder napísal správu *The Future of Dating Report*, ktorá vysvetľuje, že zručnosti a schopnosti nadobudnuté sebarozvojom pomôžu k budovaniu šťastnejších vzťahov. Platí však, že budeme mať menej vzťahov, lebo odmietneme strácať čas s niekým, kto je pod našu úroveň alebo je v našom ponímaní toxický. Pozitívne je, že dokážeme budovať odolnejšie vzťahy. Negatívne je, že sme príliš zameraní na seba, veci vnímame prevažne z krátkodobej perspektívy a v rýchlom slede, chýba nám obetavosť a zdá sa nám, že susedov trávnik je zelenší ako nás. Jednoducho sme prierberčiví, chceme to

---

\*Americký psychológ Abraham Maslow definoval vzostupnú pyramídu potrieb, ktorej najnižšie poschodia tvoria fyziologické potreby (jedlo a bývanie), nasledujú potreby bezpečia (zdravie a fyzická bezpečnosť), potreby lásky a spolupatričnosti (intímne vzťahy a priateľstvá), potreby uznania (rešpekt a ocenenie) a potreba sebaaktualizácie (označuje sa ako potreba naplniť svoj potenciál).

najlepšie a vieme to dať najavo: „Nič z toho nebude. Je to pod moju úroveň.“

Nárast individualizmu so sebou priniesol aj nárast osamelosti a nerovnosti. Rozdiely medzi ľuďmi v spoločnosti sú zjavné, preto je pochopiteľné, že badáme pokles partnerstiev, manželstiev a seriózných vzťahov. Manželstvá postavené na silných základoch sú dnes však vďaka nadobudnutým schopnostiam a nástrojom silnejšie než kedykoľvek predtým.

Kvôli individualizmu a neustálej potrebe sebaaktualizácie sme si vytvorili predstavu, že partner musí uspokojiť všetky naše potreby, či už ide o sex, pocit bezpečia, spoločenskú prítomnosť, intelektuálne podnety a miliardu ďalších vecí, ktoré bežne nachádzame u iných. V minulosti bývali nároky na partnera nižšie, no spoločenský príklon k nukleárnej rodine a nárast individualizmu umocnili predstavu, že partner musí uspokojiť všetky naše potreby. Preto si chceme nájsť niekoho ideálneho a na vlastnú zodpovednosť často zabúdame.

Veďte si napríklad také zoznamovanie sa na internete a online zoznamovacie aplikácie, ktoré vás utvrdzujú v potrebe nájsť si svojho „vyvoleného“ partnera, alebo každoročnú záplavu valentínskych reklám. Sociálne médiá, televízia aj časopisy zdôrazňujú potrebu nájsť si dokonalého partnera a presviedčajú nás, že si to zaslúžime. *Ste najlepší človek na svete. Nemáte žiadnu chybu. Ostatní sú toxickí. Každý trpí narcizmom. Len vy si zaslúžite to najlepšie. Nerobte ústupky, ani 99 percent nie je dost, keď si zaslúžite 100.* Presne v takejto mašinérii sme sa ocitli. Sami musíme vedieť, čo chceme. Pri takom dôležitom rozhodnutí, akým je výber partnera pre dlhodobý vzťah, sa dnes už nespoliehame na radu celej dediny ako kedysi.

### **NESPLNITEĽNÉ OČAKÁVANIA**

Nerealistické očakávania týkajúce sa toho, čo vám partner dokáže dať, môžu viesť k závislosti, ktorá zbytočne zatažuje váš vzťah.

Môžu viesť aj k tomu, a stalo sa to i mne, že zanedbáte ostatné vzťahy, rodinu a priateľov. Odstavíte ich na vedľajšiu koľaj, hoci sú pre váš život a jeho rovnováhu mimoriadne dôležité.

Nesplniteľné očakávania môžu viesť ku sklamaniu a napokon aj k rozhorčeniu, najmä vtedy, keď sa partner nedokáže priblížiť k vami vysoko nastaveným štandardom. Hovoria o tom aj dáta. Na zmapovanie trendov som porovnal zvyky manželských párov zo šesťdesiatych rokov 20. storočia v Spojenom kráľovstve a USA s tými dnešnými (hoc dostupné dáta hodnotia iba manželské páry, dajú sa aplikovať na všetky dlhodobé vzťahy). Vtedy trávili manželské páry menej času osamote a viac času s rodinou, 85 percent párov zo vzorky mávalo rodinné večere a pravidelné stretnutia so širšou rodinou, čo dnes platí len pre 50 percent párov.<sup>2</sup> Navyše, ak zohľadníme infláciu, v šesťdesiatych rokoch mali manželské páry nižší príjem, menej majetku a nižšie vzdelanie. Ide o faktory, ktoré mnohí súčasní vedci považujú za kľúčové v kontexte úspešnosti vzťahov, keďže menší finančný tlak znamená menšie napätie pre vzťah ako taký. No i napriek nižším zárobkom a kratšiemu času osamote bola manželská spokojnosť v Spojenom kráľovstve a v USA počas šesťdesiatych rokov oveľa vyššia, než je dnes.

V šesťdesiatych rokoch malo časté a vážne nezhody len 30 percent párov, pričom dnes ich má 60 percent párov.<sup>3</sup> Najčastejšími dôvodmi nezhôd býva pracovná vyťaženosť, starostlivosť o deti, peniaze a nadužívanie moderných technológií. Jedna z teórií vysvetľuje, že v šesťdesiatych rokoch boli hranice medzi prácou a osobným životom striktnejšie a úlohy v domácnosti jasnejšie definované. Zdanlivá rovnosť však nebola celkom spravodlivá, ženy doplácali na rigidné rodové postavenie a možno predpokladať, že ich hlas zaznel len zriedkavo, preto sa konflikty neeskalovali do viditeľnej podoby. Postupné stieranie týchto hraníc viedlo k väčšiemu stresu a častejším nezhodám. Táto skutočnosť len nadväzuje na fakt, že dnes sme si navzájom všetkým, pričom

zabúdame na prínos jasne definovaných rolí. Funguje to tak v tí-moch, ako aj vo vzťahoch. Nemôžeme robiť všetko a ani nemôže-me od niekoho očakávať, že spraví všetko za nás. Keď pochopíme, čo pre nás partner dokáže spraviť a čo nie, vyhneme sa stresu, ne-zhodám a náš vzťah bude zdravší a šťastnejší.

Porovnal som aj mieru rozvodovosti a rozchodov v šesťdesia-tych rokoch s tým, ako je to dnes. V tých časoch mali ženy menej možností a menšiu slobodu rozhodnúť o ukončení vzťahu (pre-važne manželskom), no to sa v Spojenom kráľovstve začalo meniť po prijatí rozvodovej reformy o zániku manželstva v roku 1969<sup>4</sup> a v tom istom roku aj v USA, kde ju prijal vtedajší kalifornský guvernér Ronald Reagan<sup>5</sup>. Rastúca rozvodovosť v Spojenom krá-ľovstve a v USA vyvrcholila v deväťdesiatych rokoch, a hoci ten-to trend následne klesal, dnes je rozvodovosť ešte stále vyššia ako v šesťdesiatych rokoch minulého storočia.<sup>6</sup>

Aké sú dôvody? Podľa mňa patrí medzi tie najzjavnejšie pred-stava, že partner musí uspokojiť všetky naše potreby – ide o štan-dard nastavený tak vysoko, že sa ho podarí dosiahnuť len máloke-dy, čo vedie k nespokojnosti. Mávame nesplniteľné nároky a len ťažko sa s tým dá niečo robiť. Keď niekomu naznačíte, že by mal prehodnotiť svoje očakávania, zväčša odsekne niečo v duchu: „Aha, takže hovoríš, že mám poľaviť? Azda si nezaslúžim stoper-centného partnera?“ Netvrším, že by mali ľudia robiť ústupky v tom, čo je pre nich dôležité, no myslím si, že základom úspe-chu je znížiť svoje očakávania aspoň o trochu. Ak je vašim zák-ladným očakávaním nájsť si stopercentného partnera, na sto per-cent takého nikdy nenájdete. Nepoznám žiaden vzťah s vysokou spokojnosťou oboch partnerov, v ktorom by od prvého dňa mali obaja pocit, že si navzájom dokážu uspokojiť úplne všetky potre-by. Som presvedčený, že keď sme sa s Jill brali, ani ona si nemys-lela, že uspokojím sto percent jej potrieb.

V knihe *Find Love* som opísal, aký dôležitý je pocit, že part-nera ste si vybrali vy, nie partner vás. Stále si to myslím. Snažím

sa len vysvetliť, ako vám pomôže prehodnotenie očakávaní. Treba upustiť od vecí, ktoré nemajú vplyv na úspech vzťahu. Váš partner by mal spĺňať týchto päť atribútov: emocionálna vyrovnanosť, dlhodobá vízia, odolnosť, nepredpojatosť a empatická podpora. Tieto atribúty dopĺňa aj správne nastavená dynamika vzťahu: rovnaké ciele vo vzťahu, spoločné hodnoty, fyzická atraktivita so vzájomným sexuálnym porozumením a úprimný záujem. Vďaka tomu bude váš vzťah úspešný. Netreba hľadať niekoho, kto uspokojí všetky vaše potreby na sto percent. Jasné, môžete mať vysoko nastavený štandard, ale zbavte sa nesplniteľných očakávaní.

Mnohí z nás sa však stále zameriavajú na celkom nepodstatné veci. „Aké si znamenie? Aký je tvoj jazyk lásky?“ Tieto dve otázky si ľudia kladú častejšie ako otázky: „Aké je tvoje politické presvedčenie?“ alebo „Aký bol tvoj prvý vzťah?“, alebo „Čo pre teba znamená láska?“, alebo „Aké sú tvoje ciele vo vzťahu?“ Ľudia často robia tie najdôležitejšie rozhodnutia v živote na základe tých najnepodstatnejších vecí. Nezáleží na tom, aké ste znamenie alebo aký je váš jazyk lásky, a ani na tom, či niektoré z vašich citových potrieb uspokojia namiesto partnera priateľa alebo rodina. Práve naopak, je lepšie mať širší okruh ľudí, ktorí nás majú radi a podporujú nás.

## ČO VLASTNE POTREBUJEME?

Na výber partnera potrebujeme použiť správne kritériá, nie hľadať niekoho, kto je zdanlivo stopercentný a dokáže uspokojiť všetky naše potreby. Hľadajte niekoho, kto chce nezávisle rásť a rozvíjať sa. Neznamená to, že bude v sebaaktualizácii pred vami, no bude k nej smerovať. Cesta je predsa dôležitejšia než cieľ. Súčasťou cesty je poznanie, čo v živote potrebujeme. Mnohí majú dlhý zoznam vecí, na základe ktorých si vyberajú partnera. Nevedia však, čo potrebujú. Odhadujem, že deväť ľudí z desiatich ani netuší, aké